

ICS \*\*.\*.\*.\*  
C\*\*



# 团体标准

T/CACM \*\*\*\*\*—202\*  
代替 T/CACM \*\*\*\*\*—\*\*\*\*\*

## 易感冒人群（成人）治未病干预方案

Preventive Treatment Intervention Program of People(Adults)Susceptible to Cold  
(文件类型：征求意见稿)

20\*\*-\*\*-\*\*发布

20\*\*-\*\*-\*\*实施

中华中医药学会发布

# 目次

前 言	IV
引言	V
易感冒人群（成人）治未病干预方案	1
1 范围	1
2 规范性引用文件	1
3 术语和定义	1
3.1 感冒	1
3.2 易感冒	1
3.3 体质	1
4 人体偏颇体质	2
4.1 中医体质分类及判定	2
4.2 气虚质	2
4.3 阳虚质	2
4.4 阴虚质	2
4.5 痰湿质	2
4.6 湿热质	2
4.7 血瘀质	3
5 易感冒人群的判定	3
5.1 按免疫力、生活环境和生活方式判定	3
5.2 按人体体质判定	错误!未定义书签。
6 中医适宜技术	3
6.1 药物预防	3
6.2 非药物预防	4
7 易感冒人群预防调护原则	7
7.1 精神养生	错误!未定义书签。
7.2 饮食调养	7
7.3 起居调护	8
7.4 运动锻炼	9
附录 A（资料性附录） 中医体质分类与判定	11
A.1 中医体质分类与判定	11
A.2 判定标准	14
附录 B（资料性附录） 呼吸保健操	15
B.1 呼吸保健操	15
B.2 操作要领	15
B.2.1 对搓鱼际擦迎香	15
B.2.2 深慢呼吸拿大椎	15
B.2.3 俯身拍背搓腰眼	16
附录 C（资料性附录） 健身功法	17
C.1 健身功法	17
C.2 功法要领	17
C.2.1 预备势	17
C.2.2 易筋经 横担降魔杵	17
C.2.3 八段锦 两手托天理三焦	18

C. 2.4	八段锦 左右开弓似射雕.....	18
C. 2.5	六字诀 咽字诀.....	18
C. 2.6	六字诀 呼字诀.....	19
C. 2.7	六字诀 吹字诀.....	19
C. 2.8	五禽戏 鸟戏.....	20
参考文献.....		错误!未定义书签。

中华中医药学会团体标准  
公开征求意见稿

## 前 言

本文件参照GB/T1.1—2020《标准化工作导则 第1部分:标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

（主要修订原标准中运动锻炼和中医适宜技术等相关内容,根据最新的证据补充相关更新相关内容）

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由天津中医药大学提出。

本文件由中华中医药学会归口。

本文件起草单位：本标准由天津中医药大学负责起草，天津中医药大学第二附属医院、中日友好医院、河南中医学院第一附属医院、广东省中医院、北京中医药大学、浙江省中医院、江西中医学院附属医院、四川大学华西医院、青岛海慈医疗集团、辽宁中医药大学附属第二医院、中国中医科学院西苑医院、上海中医药大学附属龙华医院、中国中医科学院、北京中医药大学东方医院、江苏省中医院、天津中医药大学第一附属医院、复旦大学中山医院、北京中医药大学东直门医院、河北省衡水市中医院、中国中医科学院广安门医院、中国中医科学院望京医院、河北省中医院、河北医科大学第二医院、陕西省中医医院、山西中西医结合医院、山西省中医院、内蒙古自治区中医医院、新疆自治区中医医院参加起草。

本文件主要起草人：孙增涛、张洪春、李素云、林琳等

本文件其他起草人：陈薇、王真、余建玮、文富强、于雪峰、魏葆琳、余学庆、陆学超、苗青、鹿振辉、陆学超，廖星、史利卿、朱佳、朱振刚、杨冬、苏惠萍、王玉栋、李光熙、高峰、耿立梅、武蕾、訾明杰、袁雅冬、张晋、郑兆晔、马战平、白丽、薛晓明、黄燕、李风森等。

## 引 言

感冒<sup>[1]</sup>又称上呼吸道感染，是最常见的呼吸系统疾病，但发生率较高，成人每年发生2-6次，儿童发生率更高，每年6-8次。常在季节交替时和冬、春季节发病。老幼体弱、免疫功能低下或患有慢性呼吸道疾病的患者易感，且容易发生严重并发症，使病程延长。祖国医学防治该病积累了丰富的经验，为我们提供了理论支持和有效手段，对于及时准确了解疾病的发生发展规律，选择合适的干预时机防病治病具有重要的意义。

中医治未病是在治未病为核心理念指导下运用养生保健的理论知识和技术方法以预防疾病。2014年国家中医药管理局开展“治未病”标准化建设工作，研究制定一批针对不同健康状态人群的中医“治未病”标准，为“治未病”服务提供机构提供技术指导和支撑，规范服务行为，确保服务质量。本项标准在治未病理论的指导下，由中华中医药学会总体负责，成立专门的课题组织和起草工作组，在系统回顾古代文献和现代文献相关内容的基础上，组织全国从事呼吸病和治未病研究的专家学者进行论证，并以书面调查问卷和集中咨询会议形式征求知名专家的意见，形成草稿后征求医疗机构、科研机构、教育机构、行业组织及专家学者等方面意见，并通过临床实践评价，进一步讨论修订，总结形成了一套针对易感冒人群的中医治未病方案。

《易感冒人群（成人）治未病干预方案》的编写和颁布旨在为中医治未病干预易感冒人群（成人）健康状态提供参考，使干预科学化、规范化、标准化，为寻求切实可行的健康管理方案及治未病干预措施提供依据，减少易感冒人群呼吸系统疾病的发病率，改善生活质量，延缓疾病进程，降低发生合并症的风险。

本项标准在编制中采用的证据具有一定局限性，随着体质学相关研究和循证医学的发展，将会不断产生新的证据，因此存在定期修订的必要。本文件代替2018《中医治未病实践指南 易感冒人群（成人）》，与相比，除结构调整和编辑性改动外，主要技术变化如下：

- a) 更新了易感冒人群的范围。
- b) 增加了血瘀质为易感冒人群的常见体质。
- c) 增加了药物治疗选择的适宜方剂。
- d) 增加了非药物预防中针灸的预防方案。
- e) 增加了运动锻炼中呼吸锻炼与运动锻炼的具体方案。

# 易感冒人群（成人）治未病干预方案

## 1 范围

本标准提出了中医关于人体偏颇体质分类及判定原则、易感冒人群（成人）的一般判定原则，提出了易感冒人群预防调护建议、注意事项及禁忌等。

本标准适用于年龄在 18 岁以上的易感冒人群。

推荐各级综合性医院、中医医院、社区卫生服务中心、健康管理中心、治未病中心进行中医临床诊疗保健，以及中医专业院校、中医相关科研及评价机构进行教学科研工作时参考本标准。

## 2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB/T 13016-2009 标准体系表编制原则和要求

GB/T 1.1-2009 标准化工作导则

GB/T 1.1—2020 《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》

GB/T 20348-2006 中医基础理论术语

GB/T 16751.2-1997 中医临床诊疗术语 证候部分

GB/T 12346-2006 腧穴名称与定位

GB/T 21709-2008 针灸技术操作规范

ZYYXH/T157-2009 中医体质分类与判定

## 3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

### 3.1 感冒

本标准中感冒为狭义，特指普通感冒，是由病毒等引起的急性上呼吸道感染，以鼻咽部症状为主要表现，如喷嚏、鼻塞、流涕等，一般经5-7天痊愈<sup>[2]</sup>。

### 3.2 易感冒

满足以下条件者可被判定为易感冒。

3.2.1 累计1年以上反复出现上感症状，两次发病间隔时间不少于7天，每年上呼吸道感染次数 $\geq 5$ 次或半年内 $\geq 3$ 次<sup>[3]</sup>。

3.2.2 排除特禀质及其他经常出现感冒样症状疾病（如过敏性鼻炎等）。

### 3.3 体质

人体生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特质。是人类在生长、发育过程中所形成的与自然、社会环境相适应的人体个性特征。

## 4 人体偏颇体质<sup>[4]</sup>

### 4.1 中医体质分类及判定

本标准共涉及以下五种偏颇体质，中医体质分类及判定参见附录A。

### 4.2 气虚质

总体特征：元气不足，以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征。

形体特征：肌肉松软不实。

常见表现：平素语音低弱，气短懒言，容易疲乏，精神不振，易出汗，舌淡红，舌边有齿痕，脉弱。

心理特征：性格内向，不喜冒险。

发病倾向：易患感冒、内脏下垂等病；病后康复缓慢。

对外界环境适应能力：不耐受风、寒、暑、湿邪。

### 4.3 阳虚质

总体特征：阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征。

形体特征：肌肉松软不实。

常见表现：平素畏冷，手足不温，喜热饮食，精神不振，舌淡胖嫩，脉沉迟。

心理特征：性格多沉静、内向。

发病倾向：易患痰饮、肿胀、泄泻等病；感邪易从寒化。

对外界环境适应能力：耐夏不耐冬；易感风、寒、湿邪。

### 4.4 阴虚质

总体特征：阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征。

形体特征：体形偏瘦。

常见表现：手足心热、口燥咽干，鼻微干。

心理特征：性情急躁，外向好动，活泼。

发病倾向：易患虚劳、失精、不寐等病；感邪易从热化。

对外界环境适应能力：耐冬不耐夏；不耐受暑、热、燥邪。

### 4.5 痰湿质

总体特征：痰湿凝聚，以形体肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等痰湿表现为主要特征。

形体特征：体形肥胖，腹部肥满松软。

常见表现：面部皮肤油脂较多，多汗且黏，胸闷，痰多，口黏腻或甜，喜食肥甘甜黏，苔腻，脉滑。

心理特征：性格偏温和、稳重，多善于忍耐。

发病倾向：易患消渴、中风、胸痹等病。

对外界环境适应能力：对梅雨季节及湿重环境适应能力差。

### 4.6 湿热质

总体特征：湿热内蕴，以面垢油光、口苦、苔黄腻等湿热表现为主要特征。

形体特征：形体中等或偏瘦。

常见表现：面垢油光，易生痤疮，口苦口干，身重困倦，大便黏滞不畅或燥结，小便短黄，男性易阴囊潮湿，女性易带下增多，舌质偏红，苔黄腻，脉滑数。

心理特征：容易心烦气躁。

发病倾向：易患疮疖、黄疸、热淋等病。

对外界环境适应能力：对夏末秋初湿热气候、湿重或气温偏高环境较难适应。

#### 4.7 血瘀质

总体特征：血行不畅，以肤色晦黯、舌质紫黯等血瘀表现为主要特征。

形体特征：胖瘦均见。

常见表现：平素面色晦暗，皮肤偏暗或色素沉着，容易出现瘀斑、易患疼痛，口唇暗淡或紫，舌质暗有点、片状瘀斑，舌下静脉曲张，脉象细涩或结代。眼眶暗黑，鼻部暗滞，发易脱落，肌肤干，女性多见痛经、闭经、或经血中多凝血块、或经色紫黑有块、崩漏、或有出血倾向、吐血。

心理特征：性格心情易烦，急躁健忘。

发病倾向：易患出血、瘰、中风、胸痹等病。

对外界环境适应能力：不耐受风邪、寒邪。

### 5 易感冒人群的判定

#### 5.1 按免疫力、生活环境和生活方式判定

具有以下一种或一种以上特征的人群。

a) 存在先后天免疫缺陷性疾病、移植术后或接受特殊治疗（如大剂量激素、化疗、大量高级别抗生素等）。

b) 存在鼻咽部慢性病灶，如鼻炎、鼻窦炎、扁桃体肥大、腺样体肥大、慢性扁桃体炎等；或患有慢性气道疾患（如哮喘、慢阻肺等）；或患有其他肺部疾患（如肺纤维化等）；或患有其他慢性非呼吸系统疾患但影响呼吸系统免疫状态的疾病（心衰、糖尿病、慢性肝肾疾病、血液疾病）等

c) 易感风险高：如处于人群拥挤的环境（学校、医院、车站、机场、军队等），或时值季节变化，气温不稳定

d) 不良生活方式：如久坐、过度疲劳、失眠、应激、饮食不节、吸烟或被动吸入烟雾等

### 6 中医适宜技术

#### 6.1 药物预防

中药制剂根据体质类型及辨证选择口服汤剂或膏方、中成药，用药及服用时机和疗程需根据患者具体情况辨证加减。

##### 6.1.1 气虚质

培补元气，补肺健脾。代表方：偏脾气虚者宜六君子汤<sup>[5-7]</sup>，伴气虚下陷者宜补中益气汤<sup>[8-9]</sup>；膏方：生黄芪、炒白术、茯苓、防风、山药、陈皮、人参、当归、桂枝、五味子、炒薏苡仁、炙甘草、大枣等，每次15-20ml，冲服；亦可使用薯蓣丸膏方<sup>[10]</sup>。中成药可选用玉屏风散<sup>[11-15]</sup>。

##### 6.1.2 阳虚质



补肾温阳，益火之源。代表方：偏肾阳虚者宜金匱肾气丸<sup>[16]</sup>，实表散<sup>[6]</sup>；偏中焦阳虚者宜黄芪建中汤<sup>[17]</sup>。膏方：熟地、山萸肉、山药、人参、茯苓、白芍、五味子、补骨脂、肉桂、干姜、菟丝子、肉苁蓉、巴戟天、紫河车、鹿角胶、阿胶等，每次15-20ml，冲服。中成药可选用虫草类制剂如金水宝、百令胶囊。

### 6.1.3 阴虚质

滋补肾阴，壮水制火。代表方：六味地黄丸，大补阴丸<sup>[18]</sup>，肺肾阴虚者宜百合固金汤<sup>[19]</sup>等。膏方：熟地、山茱萸、甘草、黄精、枸杞、白芍、麦冬、五味子、沙参、石斛、百合、天冬、桑寄生、莲子等，每次15-20ml，冲服。

### 6.1.4 痰湿质

健脾利湿，化痰泻浊。代表方：脾虚湿困宜枣肉平胃散<sup>[19]</sup>、参苓白术散<sup>[20, 21]</sup>；痰饮内停宜二陈汤<sup>[20]</sup>、三子养亲汤<sup>[22]</sup>等。膏方：白术、黄芪、茯苓、山药、党参、陈皮、半夏、白扁豆、甘草、泽泻、砂仁、薏苡仁、莱菔子、苏子等，每次15-20ml，冲服。中成药可选用黄龙咳喘胶囊<sup>[23]</sup>。

### 6.1.5 湿热质

分清湿浊，清泄伏火。代表方：三仁汤<sup>[24]</sup>。膏方：藿香、山栀子、石膏、龙胆草、当归、茵陈、大黄、羌活、苦参、地骨皮、贝母、石斛、赤小豆、茯苓、泽泻等，每次15-20ml，冲服。

### 6.1.6 血瘀质

活血化瘀，疏利通络。代表方：血府逐瘀汤<sup>[25]</sup>。膏方：红参、黄芪、北沙参、清半夏、茯苓、黄芩、蒲公英、金银花、川芎、浙贝母、丹参、麸炒苍术、阿胶、蜂蜜等，每次15-20ml，冲服<sup>[26]</sup>。中成药可选用补肺活血胶囊<sup>[27, 28]</sup>。

## 6.2 非药物预防

### 6.2.1 穴位贴敷

通过将药物贴敷到人体一定穴位，使药物作用于相应经络脏腑，调整脏腑功能，改善体质，从而防治感冒发生。

#### a) 气虚质<sup>[29-31]</sup>

取天突、双侧肺俞、大杼、膏肓俞、脾俞、肾俞、足三里、风门、大杼等穴，贴敷药物选用白芥子、延胡索、甘遂、细辛、肉桂、生姜等，按照针灸技术规范实施。耳穴<sup>[32]</sup>取内鼻、肺、脾、肾上腺、内分泌等穴及反应点，用王不留行籽贴压。

#### b) 阳虚质<sup>[33, 34]</sup>

取双侧肺俞、脾俞、肾俞、心俞、膈腧、大椎、天突、足三里、命门、关元、腰阳关等穴，贴敷药物选用白芥子、生姜、细辛、肉桂、小茴香、制附片、制半夏、仙灵脾、延胡索、沉香等，按照针灸技术规范实施。耳穴取内鼻、肺、脾、肾、肾上腺、内分泌等穴及反应点，用王不留行籽贴压。

c) 阴虚质<sup>[35]</sup>

耳穴取内鼻、外鼻、咽、气管、肺、脾、肾、肾上腺、内分泌等穴及反应点，用王不留行籽贴压，按照针灸技术操作规范实施。

d) 痰湿质<sup>[36, 37]</sup>

取双侧脾俞、心俞、膈腧、足三里、膻中、天突、中脘、关元等穴，贴敷药物选用白芥子、生半夏、生姜、细辛、延胡索、苍术、独活、炙麻黄、石菖蒲等，按照针灸技术操作规范实施。耳穴取内鼻、肺、气管、脾、胃、三焦、肾上腺、内分泌等穴及反应点，用王不留行籽贴压。

e) 湿热质

耳穴取内鼻、肺、脾、胃、三焦、肾上腺、内分泌等穴及反应点，用王不留行籽贴压。

f) 贴敷时间和方法<sup>[38]</sup>

三伏贴：夏季农历三伏天的初、中、末伏的第一天进行贴敷治疗，共3次（如果中伏为20天，间隔10天可加贴1次），3年1个疗程。

三九贴：冬季农历三九天的初、中、末九的第一天进行贴敷治疗，共3次，3年1个疗程。

春秋分贴：春分、秋分当天开始，隔5天贴敷1次，一个节气贴敷3次，3年1个疗程。

也可做平时贴敷。选择患者舒适、医者便于操作的体位，用75%乙醇在施术部位消毒，医者双手用肥皂水清洗干净。将制备好的药物直接贴压于穴位上，然后外覆医用胶布固定。每次贴敷时间为2-6h，需根据患者皮肤反应而定，考虑个人体质和耐受能力，以能够耐受为度，如病人自觉贴药处有明显不适，可自行取下。

耳穴贴压：选择患者舒适、医者便于操作的体位。用75%乙醇在施术部位擦拭消毒，医者双手用肥皂水清洗干净，再用75%乙醇擦拭消毒。由医者一手固定耳廓，另一手用镊子夹取耳穴压丸贴片贴压耳穴并适度按揉，嘱患者在每个穴位上用手按压，每日3次~5次，每次每穴1分钟左右，两耳交替取穴贴压，3-4天更换1次。

穴位贴敷适用于气虚质、阳虚质和痰湿质人群，阴虚质和湿热质不宜；对于所贴敷之药，应将其固定牢稳，以免移位或脱落；出现水泡时应注意局部防止感染；对胶布过敏者，可选用脱敏胶布或用绷带固定贴敷药物；对于残留在皮肤的药膏，只可用清水洗涤，不宜用汽油或肥皂等有刺激性物品擦洗；配制好的药物不可放置过久，药物宜密闭、低温保存；治疗期间禁食生冷、海鲜、辛辣刺激性食物；久病、体弱、消瘦者用药量不宜过大，贴敷时间不宜过久，在贴敷期间密切注意病情变化、有无不良反应；色素沉着、潮红、微痒、烧灼感、疼痛、轻微红肿、轻度水泡属于正常皮肤反应；贴敷部位有皮肤创伤、皮肤溃疡、皮肤感染者禁止贴敷。

耳穴贴压施术部位应防止感染，湿热天气耳穴压丸留置时间不宜过长，宜2-3天；防止胶布脱落或污染，对普通胶布过敏者宜改用脱敏胶布。

## 6.2.2 温灸<sup>[38]</sup>

a) 气虚质<sup>[39]</sup>

取双侧肺俞、双侧足三里、气海、风门、大椎，每次1-2穴交替使用，按照针灸技术操作规范行雀啄灸。隔日一次，每次15-20分钟，10天1疗程。

b) 阳虚质<sup>[40]</sup>

取双侧肺俞、双侧足三里、关元，按照针灸技术操作规范行雀啄灸，神阙穴行隔姜灸，每次15-20分钟，每日一次，10天一疗程。或取双侧足三里、双侧悬钟穴，按照针灸技术操作规范行化脓灸，每穴仅灸一壮，一次为一疗程。

c) 操作方法<sup>[38]</sup>

雀啄灸：将艾条燃着端悬于施灸部位上距皮肤2-3cm处，对准穴位，上下移动，使之像鸟雀啄食样一起一落，忽近忽远。

隔姜灸：用鲜姜切成直径大约2-3cm、厚约0.4-0.6cm的薄片，中间以针刺数孔，然后置于应灸的穴位或患处，再将艾柱放在姜片上点燃施灸。当艾柱燃尽后，易柱再灸，直至灸完应灸的壮数。

化脓灸：在穴位皮肤局部涂抹增加粘附或刺激作用的液汁，如大蒜汁、凡士林、甘油等，然后将艾柱粘贴其上，自艾柱尖端点燃艾柱。在艾柱燃烧过半，局部皮肤潮红灼痛时术者用手在施灸穴位的周围轻轻拍打或抓挠，以分散患者注意力，减轻施灸时的痛苦。

d) 注意事项

保持室温25-30℃，防止患者受凉感冒；患者取半卧位或平卧位，以舒适为宜；艾灸火力应先小后大，灸量先少后多，程度先轻后重，以使病人逐渐适应；化脓灸对患者而言痛苦较大，并会形成瘢痕，需事先征得患者同意，操作时注意预防感染；在患者精神紧张、大汗后、劳累后或饥饿时不宜用本法；注意防止艾灰脱落或艾柱倾倒烫伤皮肤或烧坏衣被，艾条灸毕后应将剩下的艾条套入灭火管内或将燃头浸入水中以彻底熄灭防止再燃。

### 6.2.3 刮痧<sup>[41]</sup>

手持刮痧板，较薄一面正对手掌，沿颈督脉、膀胱经及肺经由上向下刮拭，刮板与刮拭方向保持45°角，刮痧板较厚一面1/3或1/2与皮肤接触，利用腕力下压，均匀刮拭。点按或角揉双侧风池、足三里，用刮痧板向下点压后做往复来回或顺逆旋转的手法，操作时刮痧板紧贴皮肤不移，按照针灸技术操作规范实施，每周1次，每次20分钟。

### 6.2.4 香佩<sup>[42-45]</sup>

a) 使用方法

选用藿香、苍术、艾叶、肉桂、山柰、木香、苏叶、薄荷等芳香性药物制成香囊，每人每天佩戴香囊1个(白天把香囊挂在胸前，距鼻腔15cm左右,晚间置于枕边)，每2周更换1次，连续佩戴2-3个月。

b) 注意事项

不适用于阴虚体质人群；对香囊药物过敏者不宜使用。

### 6.2.5 推拿<sup>[46]</sup>

#### a) 操作方法

患者俯卧位，医者立于患者一侧，用滚、揉、推、搓等手法在患者两侧背部膀胱经及督脉自上而下施术10分钟，最后施以背部及腰骶部横擦法，刺激量以透热为度，以温通经络，益气固表。

#### b) 注意事项

适用于气虚质易感冒人群；手法轻重应根据患者个人体质强弱酌情运用。

### 6.2.6 针灸<sup>[47]</sup>

#### a) 操作方法

主穴：膻中、中脘、气海、百会、偏历、列缺；配穴：太渊、足三里。诸穴针刺得气后留针，留针约至15分钟左右诸穴各行针1次，行提插捻转补法为主，留针30分钟。

#### b) 注意事项

适用于气虚质易感冒人群。

## 7 易感冒人群预防调护原则

积极开展健康教育，提高全民健康意识，改变不良生活方式，掌握健康技能，努力做到合理膳食、适量运动、心理平衡、充足睡眠和戒烟限酒。根据体质辨识和脏腑辨证确立个体化干预方案，药调与食养结合，内治与外治并用，对易感人群偏颇体质进行改善和优化，综合防治感冒的发生。

- a) 精神养生，辨体实施精神情志调摄，使情志舒畅，气血调和，脏腑功能协调，从而改善体质。
- b) 饮食调养，通过合理膳食，达到强身健体，改善体质偏颇，未病先防的目的。
- c) 起居调护，根据体质特点合理安排起居生活，以改善体质，增强正气，预防疾病发生。
- d) 运动锻炼。

## 7.2 饮食调养

### 7.2.1 气虚质

可选用具有健脾益气作用的食物进行食用，如白扁豆、山药、莲子、薏苡仁、大枣、芡实等，尽量少吃或不吃空心菜、槟榔、生萝卜等耗气的食物。

#### 【药膳】山药莲子粥

原料：山药、莲子各25g，米150g。

功效：健脾补肺。

做法：以上材料加水煮熟，放入适量冰糖融化即可。

### 7.2.2 阳虚质

适当多吃温补脾肾阳气的食物，可选用羊肉、核桃、栗子、韭菜、干姜、大蒜等，少食生冷黏腻之品，盛夏也不宜过食寒凉。

**【药膳】韭菜虾仁**

原料：虾仁300g，韭菜160g。

功效：温补肾阳。

做法：热锅放油，加入虾仁、韭菜炒熟，调味即可。

**7.2.3 阴虚质**

适宜食用滋补机体阴气的食物，如蜂蜜、银耳、雪梨、甘蔗、鸭肉、芝麻、莲藕等，少食辛辣。

**【药膳】银耳羹**

原料：银耳10g，莲子6g。

功效：滋阴润肺。

做法：银耳泡发，锅内加水放入银耳、莲子煮熟，加入适量冰糖。

**7.2.4 痰湿质**

饮食宜清淡，适宜食用通利三焦、化痰泄浊的食物，如薏苡仁、赤小豆、冬瓜等，少食肥甘油腻之品。

**【药膳】山药冬瓜汤**

原料：山药50g，冬瓜150g。

功效：健脾利湿。

做法：山药、冬瓜切厚块，加水煮熟，调味即可。

**7.2.5 湿热质**

宜食用清利化湿的食物，如薏苡仁、赤小豆、绿豆、鸭肉、冬瓜等，少饮酒，少食牛羊肉等温热性味的食物，禁忌辛辣燥烈之品如辣椒、葱姜蒜等。

**【药膳】绿豆薏仁粥**

原料：绿豆20g，薏苡仁20g。

功效：清利化湿。

做法：绿豆、薏苡仁洗净，清水浸泡隔夜，放入锅内加水煮熟后调味即可。

**7.2.6 血瘀质**

宜选用具有调畅气血作用的食物，如山楂、油菜、黑木耳、茄子、黑大豆、桃仁、红葡萄酒等。少食收涩、寒凉、冰冻之物，如乌梅、柿子、石榴、苦瓜，以及高脂肪、高胆固醇、油腻食物，如蛋黄、猪头肉、奶酪等。女性月经期间慎用活血类食物。

**7.3 起居调护**

**7.3.1 气虚质**

注意保暖，不可劳汗当风，防止外邪侵袭。微动四肢以流通气血，促进运化，不可过于劳作。

### 7.3.2 阳虚质

秋冬季节适当暖衣温食以养护阳气，夏季避免强力劳作大汗，也不可恣意贪凉饮冷。应在阳光充足的情况下适当进行户外运动，不可在阴暗潮湿寒冷的环境下长期工作生活。

### 7.3.3 阴虚质

保证充足睡眠，避免工作紧张、熬夜、剧烈运动、高温酷暑的工作环境等，节制房事，戒烟。

### 7.3.4 痰湿质

平时应多进行户外活动，以舒展阳气，衣着透湿散气，常晒太阳或进行日光浴，湿冷气候条件下减少户外活动，避免受寒雨淋，保持居室干燥。

### 7.3.5 湿热质

避免长期熬夜或过度疲劳，保持二便通畅，戒烟酒。

### 7.3.6 瘀血质

居室宜温暖舒适，不宜在阴暗、寒冷的环境中长期工作和生活。

## 7.4 运动锻炼

### 7.4.1 呼吸操锻炼<sup>[48, 49]</sup>

呼吸操是将传统中医经络学说与现代呼吸康复理念融为一体而创制的一种肺康复锻炼的保健体操。既疏通人体肺与大肠、心包经和任督二脉气血，又按摩胸腹腰背部重要穴位，同时配合了腹式呼吸、缩唇呼吸和吸气末停顿等呼吸训练，通过按压足底反射区和拍击后背，共同起到疏通经络，调节呼吸，锻炼呼吸肌、协助排痰并预防感冒的作用，达到预防保健“治未病”的效果。（参见附录B）

### 7.4.2 健身气功锻炼<sup>[50, 51]</sup>

中国传统养生功法易筋经、八段锦、六字诀、五禽戏等，均能通过调神、调气、调形达到健身养生的功效。功法中的部分体式（横担降魔杵、两手托天理三焦、左右开弓似射雕、四字诀、呼字诀、吹字诀、鸟戏）具有养肺强肺的作用，结合锻炼可以达到改善肺功能、减少感冒的目的。

### 7.4.3 呼吸锻炼与运动锻炼<sup>[52]</sup>

在充分评估健康状况前提下，制定合理的呼吸训练方案，坚持早期介入、长期（终身）坚持原则，才能发挥作用和获益。主要训练方式包括缩唇呼吸、腹式呼吸/膈式呼吸、呼吸训练体操等。

缩唇呼吸练习方式是用鼻吸气约 2 s，呼气时口唇变成口哨状，患者自己感觉呼气时不费力为宜，呼气时间 6~10 s，可适当延长呼气时间，以减少气道塌陷，每日训练 30 min。腹式呼吸/膈式呼吸训练时患者取卧位或坐位，将双手放置于胸前及腹部，保证胸部不动，

于呼气时压迫腹部使其尽量回缩，吸气时则尽量将腹部鼓起。锻炼 3~5 min/次，每日训练 30 min。呼吸训练体操锻炼方式是将缩唇呼吸、腹式呼吸，以及扩胸、弯腰、下蹲等动作相结合的锻炼方法。具体方法为鼻吸气，腹部隆起，继而缩唇经双唇缓慢呼气，回缩腹部。吸气与呼气时间比为1:2，2 次/d，每次 30 min 左右。

以运动训练为主要形式的康复训练,对改善肺功能、活动能力和生活质量方面具有促进作用作用，达到预防和减少感冒的目的。运动训练类型主要以上下肢训练、步行运动为主，其中上下肢训练形式为上下肢锻炼、上下肢肌力训练；步行运动形式为步行摆臂运动、腹式呼吸法行走等。

上下肢锻炼：上肢锻炼应根据患者肺功能及身体的耐受力，指导患者两上肢绕圈，30 圈/min，每次从 5 min 逐渐增加到 20 min。下肢锻炼主要为爬楼梯、踏车运动、慢跑等，训练频率、强度、运动量及持续时间循序渐进增加，开始 4 次/d，5~10 min/次，逐渐延长至 20~30 min/次，锻炼中以患者身体耐受为限，可连续锻炼 3 个月。上下肢肌力训练：准备活动，上下肢肌群的牵伸活动，每次 5 min；上肢及肩胛带的肌耐力训练（如站立位推墙，双上肢前平举、侧平举至 90° 并保持）；下肢肌耐力训练靠墙半蹲并保持，仰卧位双下肢模拟踩脚踏车；整理运动，上下肢肌群的牵伸活动，每次 5 min。步行摆臂运动：步行时应尽可能大幅度摆动上肢，据个人情况可逐渐增加快走，当有呼吸困难或下肢疲劳时停止训练，不少于 30 min/天，每周不少于 3 次。腹式呼吸法行走：用计步器测量运动量，运动量以训练前 1 周的平均值为指标开始，500 步/周逐渐增加，目标是达到 5 000~6 000 步/日。



## 附录 A（资料性附录） 中医体质分类与判定

### A.1 中医体质分类与判定

中医体质分类与判定按 ZYYXH/T 157-2009给出的标准，见表A.1-表A.9。

表A.1 平和质（A型）

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	没有 (根本不)	很少 (有一点)	有时 (有些)	经常 (相当)	总是 (非常)
(1) 您精力充沛吗？	1	2	3	4	5
(2) 您容易疲乏吗？*	1	2	3	4	5
(3) 您说话声音低弱无力吗？*	1	2	3	4	5
(4) 您感到闷闷不乐、情绪低沉吗？*	1	2	3	4	5
(5) 您比一般人耐受不了寒冷（冬天的寒冷，夏天的冷空调、电扇等）吗？*	1	2	3	4	5
(6) 您能适应外界自然和社会环境的变化吗？	1	2	3	4	5
(7) 您容易失眠吗？*	1	2	3	4	5
(8) 您容易忘事（健忘）吗？*	1	2	3	4	5
判断结果： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 基本是 <input type="checkbox"/> 否					

注：标有\*的条目需要先逆向计分，即：1→5, 2→4, 3→3, 4→2, 5→1，再用公式计算转化分

表A.2 气虚质（B型）

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	没有 (根本不)	很少 (有一点)	有时 (有些)	经常 (相当)	总是 (非常)
(1) 您容易疲乏吗？	1	2	3	4	5
(2) 您容易气短（呼吸短促，接不上气）吗？	1	2	3	4	5
(3) 您容易心慌吗？	1	2	3	4	5
(4) 您容易头晕或站起时晕眩吗？	1	2	3	4	5
(5) 您比别人容易患感冒吗？	1	2	3	4	5
(6) 您喜欢安静、懒得说话吗？	1	2	3	4	5
(7) 您说话声音低弱无力吗？	1	2	3	4	5
(8) 您活动量稍大就容易出汗吗？	1	2	3	4	5
判断结果： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 倾向是 <input type="checkbox"/> 否					

表A.3 阳虚质（C型）

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	没有 (根本不)	很少 (有一点)	有时 (有些)	经常 (相当)	总是 (非常)
(1) 您手脚发凉吗？	1	2	3	4	5
(2) 您胃脘部、背部或腰膝部怕冷吗？	1	2	3	4	5
(3) 您感到怕冷、衣服比别人穿得多吗？	1	2	3	4	5
(4) 您比一般人耐受不了寒冷（冬天的寒冷，夏天的冷空调、电扇等）吗？	1	2	3	4	5
(5) 您比别人容易患感冒吗？	1	2	3	4	5



(6) 您吃(喝)凉的东西会感到不舒服或者怕吃(喝)凉的东西吗?	1	2	3	4	5
(7) 您受凉或吃(喝)凉的东西后容易腹泻(拉肚子)吗?	1	2	3	4	5
判断结果: <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 倾向是 <input type="checkbox"/> 否					

表A.4 阴虚质(D型)

请根据近一年的体验和感觉,回答以下问题	没有 (根本不)	很少 (有一点)	有时 (有些)	经常 (相当)	总是 (非常)
(1) 您感到手脚心发热吗?	1	2	3	4	5
(2) 您感觉身体、脸上发热吗?	1	2	3	4	5
(3) 您皮肤或口唇干吗?	1	2	3	4	5
(4) 您口唇的颜色比一般人红吗?	1	2	3	4	5
(5) 您容易便秘或大便干燥吗?	1	2	3	4	5
(6) 您面部两颧潮红或偏红吗?	1	2	3	4	5
(7) 您感到眼睛干涩吗?	1	2	3	4	5
(8) 您感到口干咽燥、总想喝水吗?	1	2	3	4	5
判断结果: <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 倾向是 <input type="checkbox"/> 否					

表A.5 痰湿质(E型)

请根据近一年的体验和感觉,回答以下问题	没有 (根本不)	很少 (有一点)	有时 (有些)	经常 (相当)	总是 (非常)
(1) 您感到胸闷或腹部胀满吗?	1	2	3	4	5
(2) 您感到身体沉重不轻松或不爽快吗?	1	2	3	4	5
(3) 您腹部肥满松软吗?	1	2	3	4	5
(4) 您有面部油脂分泌多的现象吗?	1	2	3	4	5
(5) 您上眼睑比别人肿(上眼睑有轻微隆起的现象)吗?	1	2	3	4	5
(6) 您嘴里有黏黏的感觉吗?	1	2	3	4	5
(7) 您平时痰多,特别是咽喉部总感到有痰堵着吗?	1	2	3	4	5
(8) 您舌苔厚腻或有舌苔厚厚的感觉吗?	1	2	3	4	5
判断结果: <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 倾向是 <input type="checkbox"/> 否					

表A.6 湿热质(F型)

请根据近一年的体验和感觉,回答以下问题	没有 (根本不)	很少 (有一点)	有时 (有些)	经常 (相当)	总是 (非常)
(1) 您面部或鼻部有油腻感或者油亮发光吗?	1	2	3	4	5
(2) 您易生痤疮或疮疖吗?	1	2	3	4	5
(3) 您感到口苦或嘴里有异味吗?	1	2	3	4	5
(4) 您大便黏滞不爽、有解不尽的感觉吗?	1	2	3	4	5
(5) 您小便时尿道有发热感、	1	2	3	4	5

尿色浓（深）吗？					
（6）您带下色黄（白带颜色发黄）吗？（限女性回答）	1	2	3	4	5
（7）您阴囊部位潮湿吗？（限男性回答）	1	2	3	4	5
判断结果： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 倾向是 <input type="checkbox"/> 否					

表A.7 血瘀质（G型）

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	没有 （根本不）	很少 （有一点）	有时 （有些）	经常 （相当）	总是 （非常）
（1）您的皮肤在不知不觉中会出现青紫瘀斑（皮下出血）吗？	1	2	3	4	5
（2）您两颧部有细微红丝吗？	1	2	3	4	5
（3）您身体上有哪些疼痛吗？	1	2	3	4	5
（4）您面色晦暗或容易出现褐斑吗？	1	2	3	4	5
（5）您容易有黑眼圈吗？	1	2	3	4	5
（6）您容易忘事（健忘）吗？	1	2	3	4	5
（7）您口唇颜色偏黯吗？	1	2	3	4	5
判断结果： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 倾向是 <input type="checkbox"/> 否					

表A.8 气郁质（H型）

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	没有 （根本不）	很少 （有一点）	有时 （有些）	经常 （相当）	总是 （非常）
（1）您感到闷闷不乐、情绪低沉吗？	1	2	3	4	5
（2）您容易精神紧张、焦虑不安吗？	1	2	3	4	5
（3）您多愁善感、感情脆弱吗？	1	2	3	4	5
（4）您容易感到害怕或受到惊吓吗？	1	2	3	4	5
（5）您胁肋部或乳房胀痛吗？	1	2	3	4	5
（6）您无缘无故叹气吗？	1	2	3	4	5
（7）您咽喉部有异物感，且吐之不出、咽之不下吗？	1	2	3	4	5
判断结果： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 倾向是 <input type="checkbox"/> 否					

表A.9 特禀质（I型）

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	没有 （根本不）	很少 （有一点）	有时 （有些）	经常 （相当）	总是 （非常）
（1）您没有感冒时也会打喷嚏吗？	1	2	3	4	5
（2）您没有感冒时也会鼻塞、流鼻涕吗？	1	2	3	4	5
（3）您有因季节变化、温度变化或异味等原因而咳嗽的现象吗？	1	2	3	4	5
（4）您容易过敏（对药物、食物、气味、花粉或在季节交替、气候变化时）吗？	1	2	3	4	5
（5）您的皮肤容易起荨麻疹（风团、风疹块、风疙瘩）吗？	1	2	3	4	5
（6）您的皮肤因过敏出现过紫癜（紫红色瘀点、瘀斑）吗？	1	2	3	4	5

(7) 您的皮肤一抓就红并出现抓痕吗?	1	2	3	4	5
判断结果: <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 倾向是 <input type="checkbox"/> 否					

回答《中医体质分类与判定表》中的全部问题，每一问题按 5 级评分，计算原始分及转化分，依标准判定体质类型。

原始分=各个条目分值相加

转化分数=[(原始分-条目数)/(条目数×4)]×100

平和质为正常体质，其他 8 种体质为偏颇体质。

判定标准见下表。

## A.2 判定标准

按 ZYYXH/T 157-2009 给出判定标准表见表 A.10。

表A.10 平和质与偏颇体质判定标准表

体质类型	条件	判定结果
平和质	转化分≥60 分	是
	其他 8 种体质转化分均<30 分	
	转化分≥60 分	基本是
偏颇体质	其他 8 中体质转化分均<40 分	
	不满足上述条件者	否
	转化分≥40 分	是
	转化分 30-39 分	倾向是
	转化分≤30 分	否

附录 B  
(资料性附录)  
呼吸保健操

B.1 呼吸保健操

呼吸保健操如图B.1-图B.5所示。

B.2 操作要领

B.2.1 对搓鱼际擦迎香

锻炼者取坐位、立位或卧位姿势，平静呼吸，两手鱼际对搓，然后用双手大鱼际在鼻翼两旁的迎香穴处反复擦动。注意洗净双手，防止感染。



图 B.1 鱼际、迎香穴取穴

注：鱼际穴位于手拇指本节(第一掌指关节)后凹陷处，约当第一掌骨中点桡侧，赤白肉际处(拇指掌侧肌肉丰厚处)；迎香穴位于人体的面部，在鼻翼旁开约一厘米鼻唇沟中(在鼻翼外缘中点旁，当鼻唇沟中)。



图 B.2 对搓鱼际擦迎香

B.2.2 深慢呼吸拿大椎

锻炼者取坐位姿势，平静呼吸，右手平放颈部，缓慢吸气同时用拇指大鱼际和其余四指相对用力，提捏起颈部大椎穴。在吸气末作一停顿，此时会厌和声带仍为开放状态，停顿时间约占呼吸周期  $1/4$ ，再徐徐呼气并放松拿捏大椎穴。要求吸、停、呼比例在  $1:1:2$  左右。左右手交替反复上述动作。

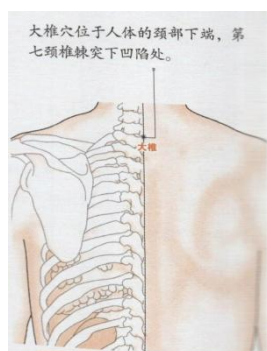


图 B. 3 大椎穴取穴

注：大椎穴位于颈部第七颈椎与第一胸椎棘突之间。取穴时正坐低头，大椎穴位于颈部下端，颈椎突出的最高处，第七颈椎棘突下凹陷处。

### B. 2. 3 俯身拍背搓腰眼

锻炼者取坐位或立位姿势，两手掌对搓发热后，紧按腰眼处，稍停片刻，然后用力上下搓腰眼部背阔肌。然后俯身双手交替拍击后背。

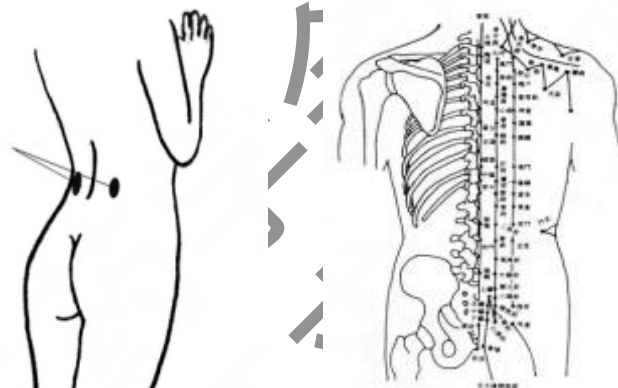


图 B. 4 腰眼穴取穴



图 B. 5 俯身拍背搓腰眼

附录 C  
(资料性附录)  
健身功法

C.1 健身功法

健身功法如图C.1-图C.10所示。

C.2 功法要领

C.2.1 预备势

两脚并拢站立，两手自然垂于体侧；下颌微收，百会虚领，唇齿合拢，舌自然平贴于上颚；目视前方。



图 C.1 预备势

C.2.2 易筋经 横担降魔杵<sup>[53]</sup>

两足分开，与肩同宽，足掌踏实，两膝微松。两肘抬起，两掌伸平，手指相对，掌心向下，掌臂约与肩呈水平。两掌向前伸展，掌心向下，指尖向前。两臂向左右分开至侧平举，掌心向下，指尖向外。物质自然并拢，坐腕立掌，目视前下方。



图C.2 横担降魔杵

### C.2.3 八段锦 两手托天理三焦<sup>[54]</sup>

自然站立，两足平开，与肩同宽，含胸收腹，腰脊放松。两掌五指分开在腹前交叉，掌心向上，目视前方。两腿徐缓挺膝伸直，同时两掌上托至胸前，随之两臂内旋向上托起，掌心向上，抬头目视两掌。两臂继续上托，肘关节伸直，下颌内收，动作略停，目视前方。身体重心缓缓下降，双膝微屈，十指慢慢分开，两臂由体侧下落，两掌捧于腹前，掌心向上，目视前方。重复进行六次。



图 C.3 两手托天理三焦

### C.2.4 八段锦 左右开弓似射雕

自然站立，身体重心右移，左脚向左侧开步站立，两腿膝关节自然伸直，两掌向上交叉于胸前，左掌在外，两掌心向内，目视前方。两腿徐缓屈膝半蹲成马步，右掌屈指成“爪”，向右拉至肩前；左掌成八字掌，左臂内旋，向左侧推出，与肩同高，坐腕，掌心向左，犹如拉弓射箭之势；动作略停，目视左掌方向。身体重心右移，右手五指伸开成掌，向上向右划弧，与肩同高，指尖朝上，掌心斜向前；左手手指伸开成掌，掌心斜向后；目视右掌。重心继续右移，左脚收回成并步站立，两掌由体侧下落，捧于腹前，指尖相对，掌心向上；目视前方。左右交换重复以上动作共六次。做完最后一遍时，身体重心继续左移，右脚收回成开步站立，与肩同宽，膝关节微屈，两掌由体侧下落，捧于腹前，指尖相对，掌心向上，目视前方。



图C.4 左右开弓似射雕

### C.2.5 六字诀 咽字诀<sup>[55]</sup>

两掌自然下落，掌心向上，十指相对，目视前下方。两膝缓缓伸直，同时两掌缓缓向上

托至胸前，约与两乳同高，两肘下落夹肋，两手顺势立掌于肩前，掌心相对指尖向上。两肩胛骨向脊柱靠拢，展肩扩胸，藏头缩颈，目视前斜上方。微屈膝下蹲，松肩伸颈，两掌缓缓向前平推逐渐转成掌心向前亮掌，同时口吐“咽”字音，目视前方。两掌外旋腕，转至掌心向内，指尖相对，约与肩宽。呼气尽，随吸气之势两臂自然下落垂于体侧，重复以上动作共吐“咽”字音六次。



图C.5 咽字诀

#### C.2.6 六字诀 呼字诀

两掌向前拨出，外旋内翻，转掌心向内对肚脐，指尖斜相对，五指自然张开，两掌心间距与掌心至肚脐距离相等，目视前下方。两膝缓缓伸直，同时两掌缓缓向肚脐方向合拢，至肚脐前约10厘米。微屈膝下蹲，同时两掌向外展开至两掌心间距与掌心至肚脐距离相等，两臂成圆形，口吐“呼”字音。两膝缓缓伸直，同时两掌缓缓向肚脐方向合拢。重复以上动作共吐“呼”字音六次。

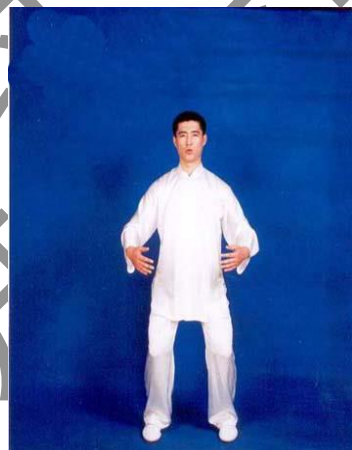


图 C.6 呼字诀

#### C.2.7 六字诀 吹字诀

两掌前推，随后松腕伸掌，指尖向前，掌心向下。两臂向左右分开成侧平举，掌心斜向后，指尖向外。两臂内旋，两掌向后划弧至腰部，掌心轻贴腰眼，指尖斜向下，目视前下方。微屈膝下蹲，同时两掌向下沿腰骶、两大腿外侧下滑，口吐“吹”字音，后屈肘提臂环抱于腹前，掌心向内，指尖相对，约与脐平，目视前下方。两膝缓缓伸直，同时两掌缓缓收回，



轻抚腹部，指尖斜向下，虎口相对。两掌沿带脉向后摩运至后腰部，重复以上动作共吐“吹”字诀六次。



图 C.7 吹字诀

## C.2.8 五禽戏 鸟戏<sup>[56]</sup>

### C.2.8.1 鸟伸

两腿微屈下蹲，两掌在腹前相叠，向上举至头前上方，掌心向下，指尖向前，身体微前倾，提肩缩颈，挺胸塌腰，目视前下方。两腿微屈下蹲，同时两掌相叠下按至腹前，目视两掌。身体重心右移，右腿蹬直，左腿伸直向后抬起，同时两掌左右分开，掌成“鸟翅”，向体侧后方摆起，掌心向上，抬头伸颈，挺胸塌腰，目视前方。左右交换重复以上动作，右脚下落，两脚开步站立，两手自然垂于体侧，目视前方。



图 C.8 鸟伸

### C.2.8.2 鸟飞

两腿微屈，两掌成“鸟翅”合于腹前，掌心相对，目视前下方。右腿伸直独立，左腿屈膝提起，小腿自然下垂，脚尖朝下，同时两掌成展翅状，在体侧平举向上，稍高于肩，掌心向下，目视前方。左脚落在右脚旁，脚尖着地，两腿微屈，同时两掌合于腹前，掌心相对，目视前下方。右腿伸直独立，左腿屈膝提起，小腿自然下垂，脚尖朝下，同时两掌经体侧，向上举至头顶上方，掌背相对，指尖向上，目视前方。左脚落在右脚旁，全脚掌着地，两腿微屈，同时两掌合于腹前，掌心相对，目视前下方。左右交换重复以上动作，两掌向身体侧前方举起，与胸同高，掌心向上，目视前方。屈肘，两掌内合下按，自然垂于体侧，目视前方。



图 C. 9 鸟飞

### C. 2. 8. 3 收势

两掌经体侧上举至头顶上方，掌心向下。两掌指尖相对，沿体前缓慢下按至腹前，目视前方。两手缓慢在体前划平弧，掌心相对，高与脐平，目视前方。两手在腹前合拢，虎口交叉，叠掌，眼微闭静养，调匀呼吸，意守丹田。数分钟后两眼慢慢睁开，两手合掌，在胸前搓擦至热。掌贴面部，上下擦摩，浴面3-5遍。两掌向后沿头顶、耳后、胸前下落，自然垂于体侧。左脚提起向右脚并拢，前脚掌先着地，随之全脚踏实，恢复成预备势，目视前方。



图 C. 10 收势

## 参考文献

- [1] 林江涛. 普通感冒规范诊治的专家共识[J]. 中华内科杂志,2012(04):330~333.
- [2] 陆再英等. 内科学[M]. 人民卫生出版社,2008.
- [3] 欧阳忠兴等. 中医呼吸病学[M]. 中国医药科技,1994.
- [4] 中华中医药学会. 中医体质分类与判定[M]. 中国中医药出版社,2009.
- [5] 王建仁. 健脾益肺法治疗慢性阻塞性肺疾病稳定期45例[J]. 中国实用医药,2010,5(10):143.
- [6] 朱明. 普济方[M]. 上海古籍出版社,1991.
- [7] 欧海琴. 加味六君子汤治疗慢性阻塞性肺疾病稳定期肺脾气虚证的疗效观察[D]. 湖南中医药大学,2016.
- [8] 李银丹. 补中益气解表法治疗老年气虚反复感冒的临床研究[D]. 长春中医药大学,2013.
- [9] 张年顺等. 李东垣医学全书[M]. 中国中医药出版社,2006.
- [10] 林明峰. 治未病理论下薯蓣丸膏方治疗肺脾气虚型COPD稳定期临床疗效研究[D]. 北京中医药大学,2020.
- [11] 马砚涛. 玉屏风散对稳定期COPD肺气虚证患者生活质量影响的临床研究[D]. 陕西中医学院,2009.
- [12] 吴昆等明. 医方考[M]. 中国中医药出版社,1998.
- [13] 陈聪,王琦,苏泽琦,等. 玉屏风颗粒调理气虚体质反复感冒患者临床观察[J]. 中国实验方剂学杂志,2018,24(05):182~187.
- [14] 陈聪. 玉屏风颗粒调理气虚体质(反复感冒)临床研究[D]. 北京中医药大学,2018.
- [15] 王芸生,张保伟. 桂枝汤合玉屏风散防治气虚感冒[J]. 中医学报,2019,34(06):1300~1303.
- [16] 吴昆等明. 医方考[M]. 中国中医药出版社,1998.
- [17] 郭霭春等. 金匱要略方论校注语译[M]. 中国中医药出版社,1999.
- [18] 朱震亨等元. 丹溪心法[M]. 人民卫生出版社,2005.
- [19] 周之干等明. 慎斋遗书[M]. 中国中医药出版社,2016.
- [20] 太平惠民和剂局等宋. 太平惠民和剂局方[M]. 人民卫生出版社,2007.
- [21] 于淦. 参苓白术散治疗慢性阻塞性肺疾病稳定期(肺脾气虚证)的临床疗效观察[D]. 广西中医药大学,2020.
- [22] 韩等明. 韩氏医通[M]. 人民卫生出版社,1989.
- [23] 樊长征,苗青,付建华,等. 黄龙咳喘胶囊治疗慢性阻塞性肺疾病稳定期肺肾气虚、痰热郁肺证160例——一项多中心随机、双盲、安慰剂对照临床研究[J]. 中医杂志,2021,62(14):1231~1237.
- [24] 王琦等. 亚健康中医体质辨识与调理[M]. 中国中医药出版社,2012.
- [25] 李霞,张鸿雁. 加减血府逐瘀汤对慢性阻塞性肺疾病稳定期患者生活质量的影响[J]. 湖南中医药大学学报,2017,37(03):332~335.
- [26] 马君,陶凯,周胜红,等. 肺通膏干预老年慢阻肺合并肺纤维化47例效果观察[J]. 北京中医药,2020,39(10):1062~1066.
- [27] 吴清原. 补肺活血胶囊治疗慢性阻塞性肺疾病稳定期气虚血瘀证患者的疗效观察及机制探讨[D]. 天津中医药大学,2020.
- [28] 贺梦雪. 补肺活血胶囊对慢性阻塞性肺疾病稳定期气虚血瘀证患者急性加重的影响及服用方法的探讨[D]. 天津中医药大学,2021.
- [29] 田爱平,张洪利,彭会娟,等. 穴位贴敷联合膏方防治反复感冒的疗效观察[J]. 北方药学,2015,12(06):44~45.
- [30] 祁静,吴玉涛,刘海静. 三伏灸预防感冒50例临床观察[J]. 中外医疗,2012,31(13):130.
- [31] 刘佳玉,折哲,龚亚斌,等. 黄芩咳喘散敷贴干预支气管哮喘肺脾气虚证患者的临床疗效观察[J]. 世界临床药物,2021,42(09):785~791.
- [32] 田有粮孙艳梅魏丰秋谢春秀朱士亮. 耳穴贴压预防感冒的初步观察[J]. 中医外治杂志,2003(03):44~45.

- [33] 余荣祥. 冬病夏治穴位贴敷防治支气管哮喘的临床研究[D]. 南京中医药大学,2015.
- [34] 张云伟, 周燕, 廖小琴, 等. 穴位贴敷治疗慢性阻塞性肺疾病稳定期疗效观察[J]. 上海针灸杂志,2016,35(09):1065~1069.
- [35] 黄丽春. 耳穴诊断治疗学[M]. 科学技术文献出版社,1991.
- [36] 吴若菡. 消喘膏治疗慢性阻塞性肺病稳定期的安全性和有效性临床评价研究[D]. 北京中医药大学,2011.
- [37] 罗志泉. 参蛤散合三伏贴预防支气管哮喘发作疗效观察[J]. 陕西中医,2013,34(04):390~392.
- [38] “冬病夏治穴位贴敷”疗法临床应用指导意见(草案)[J]. 中国针灸,2009,29(07):541~542.
- [39] 王莹, 侯江红, 吕沛宛, 等. 艾灸配穴法防治易感冒患者(气虚体质)150例临床观察[J]. 中医临床研究,2014,6(36):12~13.
- [40] 邓柏颖, 杨力强, 罗敏然. 化脓灸提高“体虚易感”患者免疫力的临床研究[J]. 四川中医,2005(01):86~87.
- [41] 王莹. 大学生感冒状况调查及刮痧预防感冒的小样本随机对照研究[D]. 河北医科大学,2015.
- [42] 沈微, 陈华. 香佩疗法预防老年人上呼吸道感染效果观察[J]. 中国民族民间医药,2010,19(02):105~106.
- [43] 贺贤丽. 中药香囊干预社区居民感冒的疗效研究[D]. 湖北中医药大学,2013.
- [44] 陈华, 王进军, 贺贤丽. 中药香囊干预社区居民感冒的疗效观察[J]. 湖北中医杂志,2013,35(12):18~19.
- [45] 干正. 辟秽防感中药香囊干预海军航空兵部队官兵感冒的前瞻性随机对照研究[D]. 2018.
- [46] 丛德毓, 王宇峰, 吴兴全. 推拿配合温灸预防中老年人气虚感冒的临床研究[J]. 长春中医药大学学报,2011,27(01):38~39.
- [47] 施雨. 补益宗气法针刺治疗慢性阻塞性肺疾病稳定期对患者肺功能的影响[D]. 福建中医药大学,2017.
- [48] 沈洁. 呼吸保健操对慢性气管炎患者预防感冒效果观察[J]. 医学信息,2013(22):455.
- [49] 封继宏, 孙增涛, 付敏, 等. 呼吸保健操的创制与初步应用研究[J]. 时珍国医国药,2011,22(08):2025~2026.
- [50] 刘晓丹. 健身气功防治COPD稳定期患者的临床观察及机理的研究[D]. 南京中医药大学,2011.
- [51] 闫丽梅. 蛤芪防喘颗粒联合强化六字诀呼吸操治疗COPD稳定期的临床研究[D]. 山东中医药大学,2020.
- [52] 世界中医药学会联合会肺康复专业委员会, 呼吸疾病中医药防治省部共建协同创新中心, 河南中医药大学. 尘肺病康复专家共识(2021版)[J]. 中国循证医学杂志,2021,21(09):1000~1007.
- [53] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功·易筋经[M]. 人民体育出版社,2003.
- [54] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功·八段锦[M]. 人民体育出版社,2003.
- [55] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功·六字诀[M]. 人民体育出版社,2003.
- [56] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功·五禽戏[M]. 人民体育出版社,2003.