

预防肥胖治未病干预方案

编制说明

提出单位：中华中医药学会

归口单位：中华中医药学会

主要起草单位：天津中医药大学附属保康医院、天津中医药大学、淄博市中西医结合医院、佛山市中医院、河南中医学院第三附属医院

主要起草人：李桂兰、郭义、张英杰、刘继洪、赵喜欣

二〇二二年五月

目次

一、工作简况	1
二、指南编制原则和关键技术内容	2
三、主要工作过程	4
四、与国内外同类指南的对比和最新指南采用情况	9
五、与现行强制性国家标准或政策法规的关系	9
六、代表性分歧意见的处理经过和依据	10
七、宣传、贯彻指南和后效评价指南的要求和措施	10
八、废止现行有关指南的建议	10
九、附录	10

预防肥胖治未病干预方案编制说明

一、工作简况

（一）任务背景

肥胖不仅严重影响人的形体美，而且损害人体健康，严重时甚至可以影响或干扰人体正常生命活动，危及生命。中国成年人全身性肥胖达 14.0%，腹部肥胖达 31.5%，肥胖前期（超重人群）比例更大，肥胖会导致、诱发或加重了机体衰老和慢性疾病(如冠心病、高血压、高脂血症、糖尿病等)，因此对肥胖的治未病干预具有很重要的临床意义和社会价值。

中医药疗法在预防肥胖方面具有操作简便、疗效确切且无毒副作用的优势，在长期的临床实践中，总结了合理膳食、谨慎起居、适度劳逸、调摄情志等养生调摄之术，形成了中药、针灸、推拿、拔罐、耳针、穴位埋线治疗等多种调治方法。中医学的学科思维方式、辨证论治体系、丰富灵活的干预手段在美体方面有很大的用武之地，可根据个体不同情况选择适合的方法和手段，易于长期坚持且能取得较好效果。

中医药干预方法在减肥美体方面潜力巨大，急需深化中医对减肥美体的理论认识和干预及其评价方法等的研究，形成了一批医疗卫生行业和美体保健行业统一的技术操作规范，并加以推广应用，逐步建立具有现代特色的中医药美体防治体系。制定实用性较强的中医药预防肥胖的指南，为中医药预防肥胖提供可靠证据，帮助临床医生和受术者做出恰当处理，确保干预的安全性和有效性。

（二）任务来源

《预防肥胖治未病干预方案》由天津中医药大学申报，于 2022 年 4 月获得中华中医药学会批准作为团体标准立项。

（三）起草单位

主要起草单位：天津中医药大学。

本指南协作单位：天津医院、淄博市中西医结合医院、佛山市中医院、河南中医学院第三附属医院、天津中医药大学第二附属医院、北京中医药大学、荣成市中医院、四平市中西医结合医院、山西省运城市中心医院、吉林大学中日联谊医院、郑州市惠济区人民医院、南阳市中心医院、内蒙古自治区中医医院、太原市中医院、浙江省金华市中医院、黄河医院、天津市静海区医院。

二、指南的编制原则和关键技术内容

（一）指南的编制依据和原则

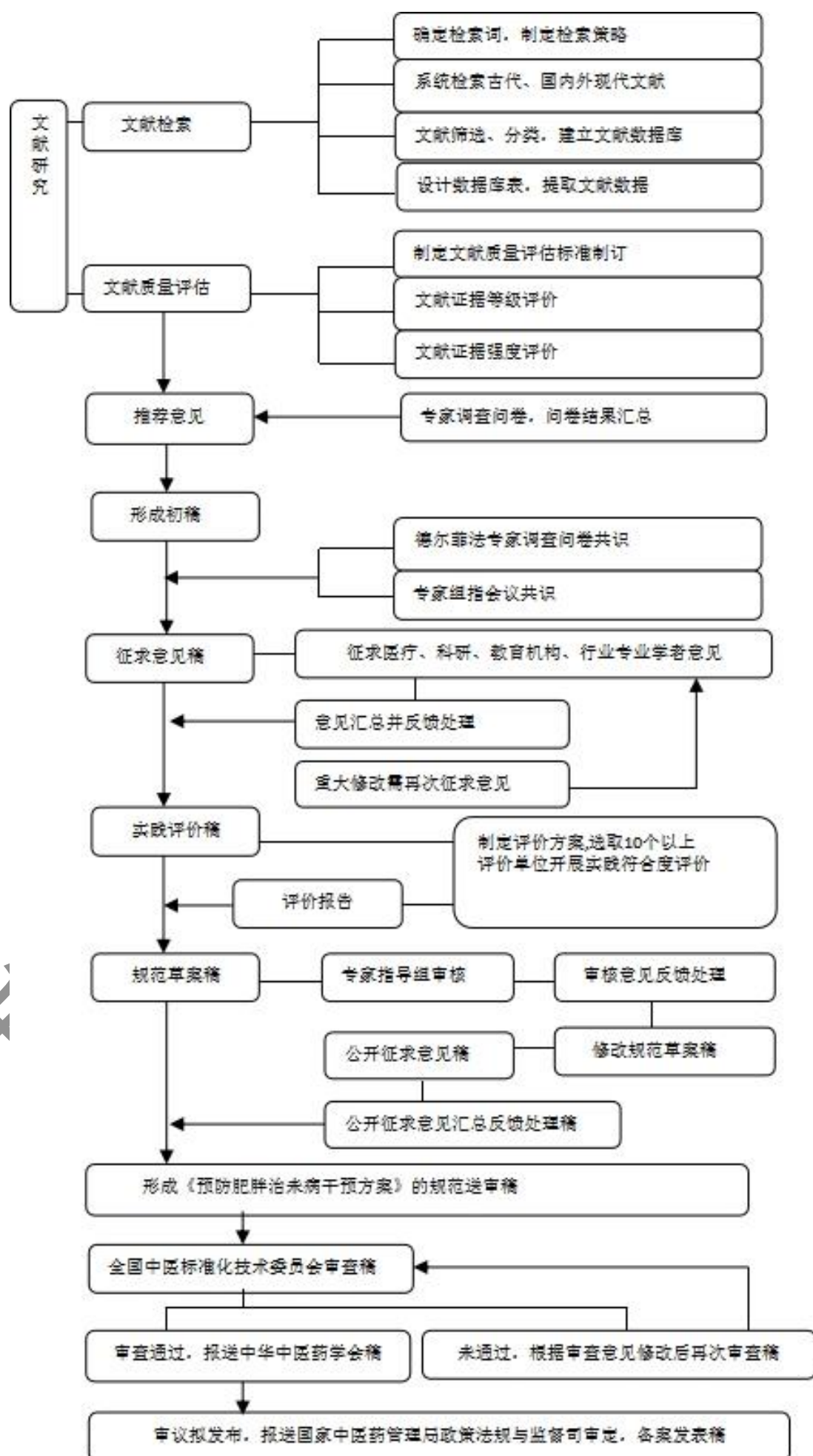
本文件编制遵循“科学性、规范性、适用性”原则，按照“能够为中医行业内实际应用，能被行业外广泛接受和认可”的要求，开展《预防肥胖治未病干预方案》制定的研究。指南编制流程和方法依据的原则是《中华中医药学会中医指南制定的技术方案》。指南文本撰写所依据的原则是《标准化工作导则 标准的结构和编写 GB/T1.1-2020》。

肥胖和超重的诊断标准参照 2021 年《中国成人超重和肥胖症预防控制指南》、1998 年《单纯性肥胖病的诊断及疗效评定标准》拟定；中医证候倾向类型参照 GB/T 16751.2-1997《中医临床诊疗术语 证候部分》、全国肥胖病研究学术会议制定的肥胖标准、普通高等医学教育中医药类规划教材《中医内科学》、结合专家共识拟定；中医药干预推荐方案符合 GB/T 13734-2008《耳穴名称与定位》、GB/T 21709.3-2021《针灸技术操作规范 第 3 部分：耳针》、GB/T 21709.10-2008《针灸技术操作规范 第 10 部分：穴位埋线》的要求。

（二）指南的关键技术内容

本标准在 2017 年形成《中医治未病专家共识 预防肥胖》的基础上，于 2022 年 4 月 8 日获批立项中华中医药学会团体标准《预防肥胖治未病干预方案》（立项编号：20220315-BZ-CACM）。

指南的主要内容包括：肥胖的术语和定义、发生的主要因素、诊断标准、中医药调理概况、中医药干预推荐方案。通过查阅古代、现代、外文数据库中预防肥胖相关的文献，总结出肥胖发生的主要因素、预防肥胖的日常和中医药干预方法，结合实际干预过程中遇到的问题，采用“德尔菲”专家论证法进行问卷调查，在征求同行意见的基础上，进行临床一致性评价，将文献研究、专家共识、临床检验三证合一，共同确定标准的内容。



三、主要工作过程

(一) 提案、申请、立项

中医早在《黄帝内经》对肥胖即有了初步的认识，确定了膏人、脂人、肉人三种基本类型。后世医家进一步补充、丰富，发展到 21 世纪中医学对肥胖的防治日益显示出较大的优势。但是目前尚无公认有效的预防方案。急需深化中医对预防肥胖的理论认识、干预及其评价方法等的研究，形成一批医疗工作者、美体保健行业统一的技术操作规范并加以推广应用，建立具有现代特色的中医药美体防治体系。项目组在充分文献调研及专家讨论的基础上，并结合当前的临床实际需求，提出编写本标准的计划。在明确标准编制的主题、目的、适用对象及工作程序后，向中华中医药学会提交立项申请书。

《预防肥胖治未病干预方案》于 2022 年 3 月 19 日召开了立项申请会议，在此基础上，中华中医药学会组织了评审专家对申请的团体标准进行评审，针对评审专家的意见与建议，项目组对标准进行了修改，于 2022 年 4 月获得中华中医药学会批准立项。

(二) 成立指南起草组

1. 指南起草组成立方式

《预防肥胖治未病干预方案》采用项目负责人召集和专家推荐的方式确定起草组成员，采用召开会议、电话沟通方式成立项目组。

2. 指南起草组组成情况

(1) 指南起草组组成情况

起草单位：天津中医药大学附属保康医院、天津中医药大学、天津医院、淄博市中西医结合医院、佛山市中医院、河南中医学院第三附属医院、天津中医药大学第二附属医院、北京中医药大学、荣成市中医院、四平市中西医结合医院、山西省运城市中心医院、吉林大学中日联谊医院、郑州市惠济区人民医院、南阳市中心医院、内蒙古自治区中医医院、太原市中医医院、浙江省金华市中医医院、黄河医院、天津市静海区医院。

单位级别：三级甲等中医院、西医院、中西医结合医院及重点高校。

专家专业领域：专家专业领域及研究方向涉及中医临床、中医基础、中医药标准化等。

主要起草人工作单位皆为三级医院，其中 4 位是中医医院，1 位是重点大

学。职称皆是正高级职称。

(2) 指南起草组成员名单及分工

以表格形式列出，见表 1。

表 1 指南起草组成员及其工作内容

序号	姓名	单位	职务/职称	学位	工作内容
1	李桂兰	天津中医药大学附属保康医院	教授	学士	项目负责人，标准及编制说明起草、组织论证、征求意见及推广，监督标准制定流程
2	郭义	天津中医药大学	教授	博士	主要起草人、循证医学、方法学总指导、草案专家论证
3	张英杰	淄博市中西医结合医院	主任	硕士	主要起草人、参与专家访谈、临床问题的确定、推荐意见的形成、草案专家论证
4	刘继洪	佛山市中医院	主任	硕士	主要起草人、参与推荐意见的形成、草案专家论证
5	赵喜欣	河南中医药大学第三附属医院	主任	学士	主要起草人、参与专家访谈、临床问题的确定、推荐意见的形成、草案专家论证
6	王娟	天津中医药大学附属保康医院	主治	博士	项目秘书，负责沟通协调项目的一切事宜、完成编制说明的书写、参与草案框架讨论、完成工作组工作
7	杜凯	天津中医药大学	讲师	博士	具体实施循证方法学的全过程，包括问卷设计、文献研究、证据分级、证据评价
8	张玄	天津中医药大学附属保康医院	主治	博士	参与草案框架讨论、完成工作组工作证据分级、证据评价
9	努娜	天津红桥敬善堂门诊部	主治	硕士	具体实施循证方法学的全过程，包括问卷设计、文献研究、证据分级、证据评价
10	宋海阔	天津医院	主治	硕士	具体实施循证方法学的全过程，包括问卷设计、文献研究、证据分级、证据评价
11	于敏敏	荣成市中医院	主治	硕士	具体实施循证方法学的全过程，包括问卷设计、文献研究、证据分级、证据评价
12	高忠洋	四平市中西医结合医院	主治	硕士	具体实施循证方法学的全过程，包括问卷设计、文献研究、证据分级、证据评价
13	从琳	天津医学高等专科学校	讲师	博士	参与推荐意见的形成、草案专家论证
14	韩丽	北京中医药大学	副教授	博士	参与推荐意见的形成、草案专家论证
15	王智先	天津中医药大学第二附属医院	主治	硕士	参与临床调研、推荐意见的形成

16	黄盛	双环邨街社区卫生服务中心	主治	硕士	参与临床调研、推荐意见的形成
17	陈泽林	天津中医药大学	教授	博士	参与推荐意见的形成、草案专家论证
18	陈宏	山西省运城市中心医院	主治	硕士	参与临床调研、推荐意见的形成
19	宋光明	天津市武清区中医院	主任	硕士	参与临床调研、推荐意见的形成
20	李燕	天津市和平区中医院	副主任	学士	参与推荐意见的形成、草案专家论证
21	余伟佳	吉林大学中日联谊医院	医师	硕士	参与临床调研、推荐意见的形成
22	张一平	鸡泽县中医院	主治	硕士	参与临床调研、推荐意见的形成
23	步怀恩	天津中医药大学	副教授	博士	循证医学、方法学指导
24	赵铁牛	天津中医药大学	副教授	博士	循证医学、方法学指导
25	李禹言	郑州市惠济区人民医院	主治	硕士	参与临床调研、推荐意见的形成
26	刘华朋	南阳市中心医院内分泌科	主治	博士	参与临床调研、推荐意见的形成
27	郭丹	内蒙古自治区中医医院	主治	硕士	参与临床调研、推荐意见的形成
28	闫凯	内蒙古自治区中医医院	主治	硕士	参与临床调研、推荐意见的形成
29	宗金红	太原市中医医院	主任	硕士	参与临床调研、推荐意见的形成
30	俞虹	浙江省金华市中医院	主任	硕士	参与临床调研、推荐意见的形成
31	韩建平	天津医科大学总医院	主任	学士	参与临床调研、推荐意见的形成
32	史丽英	天津市中西医结合医院	主治	硕士	参与推荐意见的形成，完成工作组工作
33	王振国	西安中医脑病医院	主治	硕士	参与工作组工作
34	余楠楠	空军军医大学西京医院	主治	硕士	参与工作组工作
35	王超	天津医科大学第二医院	主治	硕士	参与工作组工作
36	贾璘	黄河医院	副主任	学士	参与推荐意见的形成、草案专家论证
37	董凤菊	天津市静海区医院	主任	博士	参与推荐意见的形成、草案专家论证

3. 利益冲突声明

标准的所有起草人均声明不存在利益冲突。

(三) 确定指南的题目和范围

本项目前期为《中医治未病预防肥胖专家共识》项目，于2014年12月由国家中医药管理局立项，天津中医药大学附属保康医院承担，并于2017年形成《中医治未病预防肥胖专家共识》。

2022年4月，按照国家中医药管理局医政司遴选治未病干预方案，按照有关文件围绕重点人群、慢性病患者等要求，在本项目组前期工作的基础上，并在中华中医药学会标准化办公室及项目评审专家的指导下，确定题目为：《预防肥胖治未病干预方案》，研究范围为成年人预防肥胖的治未病干预。

（四）构建指南问题

1. 专家访谈

（1）访谈方案确定过程及方法

访谈采用面对面沟通、电话沟通的方式进行，专家数量为3人，访谈内容由负责人及临床组专家共同协商完成，访谈提纲由秘书组起草。

（2）受访专家名单

建议表格的形式列出，见表2。

表2 专家访谈受访专家名单

姓名	单位	职务/职称	专业
郭义	天津中医药大学	教授	针灸推拿学
张伯礼	天津中医药大学	教授	中医内科学
黄琦	浙江省中医院	主任	内分泌

（3）访谈提纲：

- 1) 您认为预防肥胖治未病的重点人群、高危人群有哪些？如何确定？
- 2) 您认为肥胖成因是什么？怎样从切断成因角度进行标准制定？
- 3) 您认为有哪些中医传统疗法、中医非药物治疗法、中医适宜技术等可以补充？

（4）访谈结论

- 1) 肥胖高危人群 具有肥胖家族史、不良生活方式，或情志过极等危险因素，尤其注意身体质量指数介于24-27.9kg/m²的超重人群。
- 2) 在《预防肥胖治未病干预方案》中确定了肥胖发生的主要因素，并针对性的进行干预。
- 3) 在干预推荐方案中包含改变生活方式，运动、自我按摩等主动干预方法，以及耳穴贴压、被动按摩等物理干预方法，并结合最新相关研究继续完善具体内容。

（五）证据的检索、筛选、提取与综合

1. 证据检索

（1）检索方法

包括检索的数据库、检索时间、文献发表类型、文献发表语种等，中文和

英文数据库的具体检索式至少应各举一例。

①中文数据库检索式

在知网、万方，维普数据库中以肥胖为第一关键词，以预防、病因、相关因素、流行病学调查或中医为第二关键词进行检索，检索年限为2015年6月——2022年5月。

②英文数据库检索式

英文文献检索以“Pubmed”数据库作为检索库，以“overweight”、“simple obesity” “prevention” “precaution” “pathogenesis” “epidemiological survey” “relative factors” “risk factors” “related factor”为检索关键词进行策略检索，检索范围为2012年1月——2022年4月。

(2) 检索结果

列出检索到的文献总量及每个数据库的检索到的文献数量。

共检索出英文文献838篇，排除重复文献，不符合要求的文献800篇，得符合要求的文献38篇。剔除无法下载文献，内容不全文献7篇，纳入文献31篇。

共检索出中文文献9995篇(知网3031篇，万方3500篇，维普3464篇)。排除重复文献，不符合要求的文献9338篇，得符合要求的文献657篇。剔除无法下载文献，内容不全文献479篇，纳入文献178篇。

2. 证据筛选和资料提取

(1) 证据筛选和资料提取方法

根据指南目标确定检索词，利用手工与计算机相结合的方式进行搜索，将检索结果按照纳入与排除标准，按文献检索流程图筛选文献：两组筛选员独立阅读文题和摘要，初步筛选文献，排除重复发表或雷同文献、数据不清且无法获得全文的文献，交叉核对纳入研究的结果，对有分歧的地方则通过协商讨论解决，得出最终纳入研究文献的结果，进入第二阶段；两组筛选员独立进行全文阅读，根据纳入及排除标准，筛选纳入文献，核对纳入文献结果，有分歧的地方，由第三方筛选员根据纳入标准独立判断，如仍然未能达成一致意见，进行小组内讨论决定，最终确定纳入文献

(2) 纳入排除标准

纳入标准：

①研究类型：肥胖发生相关因素的回顾性研究；中医药预防肥胖的临床试验

②研究对象为成人单纯性肥胖者

③报告了研究来源和其基本情况

④有明确的研究目的

排除标准：

①重复发表的文章

②继发性肥胖或合并其它疾病者

③研究对象为儿童肥胖者

④动物实验研究

⑤属治疗肥胖的临床研究

(3) 证据筛选流程及结果

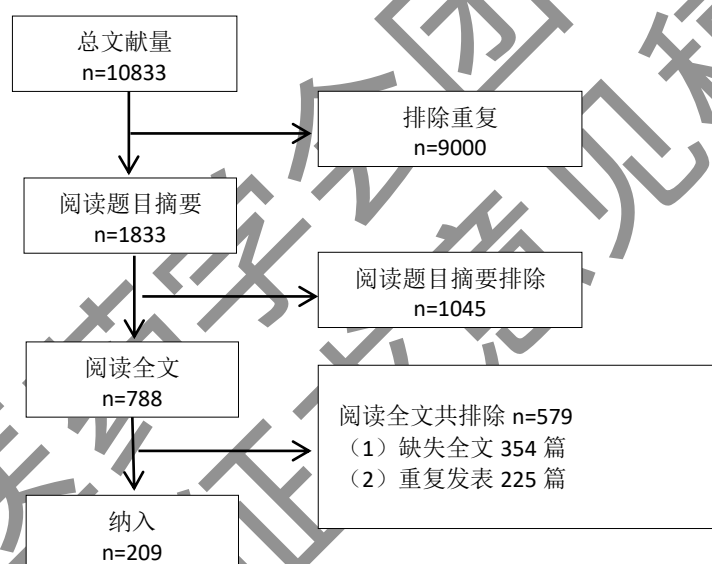


图1 证据筛选流程图

(六) 撰写指南草案

2022年4月，项目组成员在前期工作的基础上，经系统文献检索，查阅收集相关古代文献、现代文献和国外文献，运用循证医学等方法，开展有关证据的收集、筛选评价和分级。进一步梳理古代、现代文献中有关中医药预防肥胖的内容，包括饮食、起居、运动、针刺、按摩等，形成初稿。2022年5月，项目组内进行两轮讨论，对方案内容进行规定和细化，形成征求意见稿。

四、与国内外同类指南的对比和最新指南采用情况

目前国内外均没有同类方案。

五、与现行强制性国家标准或政策法规的关系

本方案与现行强制性国家标准及政策法规没有冲突。

六、代表性分歧意见的处理经过和依据

本方案编写过程无重大分歧意见产生。

七、宣传、贯彻指南和后效评价指南的要求和措施

(一) 宣传、贯彻指南的措施

1. 指南的实施单位

本指南计划在佛山市中医院、淄博市中西医结合医院、河南中医药大学第三附属医院、天津中医药大学附属保康医院、荣成市中医院等多家综合性中医医院推广应用。

2. 其他宣传、贯彻本指南的措施

(1) 指南培训：面向各实施单位相关科室进行指南的纸质版发放，网络宣讲等指南培训工作，确保指南实施。

(2) 指南实践：面向经过指南培训单位开展临床应用工作，在实施医院开辟治疗区域专门进行指南的临床实践，并获取应用数据。

(3) 数据整理：根据各推广医院的实践数据进行数据分析整理，得出实践应用评价。

(4) 网络宣贯：结合指南文本及评价数据开展网络宣贯，进行全面宣传。

八、废止现行有关指南的建议

本方案为首次发布的标准。

九、相关附录

(一) 调研问卷

(二) 历次会议纪要

1. 中华中医药学会团体标准立项审查会议纪要

时间：2022年3月31日

地点：腾讯会议一会议号 823977240

参会人员：张伯礼、孙光荣、王济、关雪峰等专家，于斐、万兴、王永超、王娟等项目组人员，及苏祥飞、冯雪、段晓娇等学会工作人员

议题：治未病干预方案团体标准项目立项审查会

会议审议通过了预防肥胖治未病干预方案项目，该项目正式立项。专家对该项目也提出了以下意见：

1、中国成年人全身性肥胖达 14.0%，腹部肥胖达 31.5%，肥胖前期(超重人群)比例更大，肥胖会导致、诱发或加重了机体衰老和慢性疾病(如冠心病、高血压、高脂血症、糖尿病等)，因此对肥胖的治未病干预具有很重要的临床意义和社会价值。建议该方案研究中，应进一步明确预防肥胖的切入点，应该是有家族史、不健康生活方式等，特别要注意临床表现为体重指数为 24-28 的超重人群是重点，

而此类人群往往或多或少已经并发一些肥胖为基础的慢性疾病，其发病往往多见以痰湿或湿热体质为其发病的共同土壤，所以在方案制定时，各种预防措施也应以辩证为基础，辩证和辨病相结合，关注肥胖前期的各种生理和病理变化，既要改善体质，也要关注干预后证候的改善。

2、刘继洪专家是广东省佛山市中医院专家，不是广东省中医院的，修改一下。

3、明确纳入标准，关口前移。预防肥胖，重点在预防，尤其是青年和儿童等年轻人群体。围绕肥胖产生原因进行研究，研究内容可以更加宽泛。

4、结合流行病学调查确定肥胖成因，从切断成因角度进行标准制定。注重主动干预、物理治疗等治疗方法的合理运用。

2. 项目组会议纪要

时间：2022 年 4 月 10 日

地点：腾讯会议—会议号 907178373

参会人员：李桂兰、王娟、张玄、宋海阔、杜凯、努娜等项目组成员。

议题：关于立项审查会上专家意见的讨论

项目组根据立项审查会上专家提出的意见和建议进行讨论。结合前期制定《中医治未病专家共识 预防肥胖》时所开展的工作，根据当时的临床调研结果，以及后期项目组查阅相关文献，最后项目组对专家意见的处理达成一致，对于立项审查会上的专家意见，逐条回复，针对每条修改意见，是否采纳以及如何修改都做出了具体说明。

3. 中华中医药学会治未病干预方案项目工作会会议纪要

时间：2022 年 4 月 19 日

地点：腾讯会议—会议号 285356254

参会人员：学会领导、学会工作人员、及各治未病项目组人员。

议题：关于后期工作时间节点，干预方案起草流程、送审材料编写注意事项等的说明和讨论

苏祥飞主任主持了本次会议，各学会工作人员对治未病干预方案的工作内容进行了详细说明，总结为如下几点：

- 1、确定了治未病干预方案制定程序、工作时间节点
- 2、明确了送审稿的编写格式及注意事项
- 3、明确了编制说明的编写格式及注意事项
- 4、强调了治未病干预方案的制定要求及注意事项

2. 项目组会议纪要

时间：2022 年 4 月 22 日

地点：腾讯会议—会议号 849159740

参会人员：李桂兰、王娟、张玄、宋海阔、杜凯、努娜等项目组成员。

议题：预防肥胖治未病干预方案项目工作组讨论会

李桂兰教授根据专家意见和标准制定流程及截止时间等制定了该项目的三大任务：在原有工作基础上扩充数据库，提高文献证据等级；形成推荐意见；专家论证。项目组成员就第一项任务扩充数据库进行了激烈的讨论，最终确定了文献检索策略、文献检索流程及文献数据提取等总体方针。

3. 项目组会议纪要

时间：2022 年 5 月 14 日

地点：腾讯会议——会议号 960413921

参会人员：李桂兰、杜凯、王娟、努娜、张玄、宋海阔等项目组成员。

议题：关于预防肥胖治未病干预方案项目征求意见稿的讨论

基于前期工作项目组已经形成了预防肥胖治未病干预方案的征求意见稿，会上由成员杜凯通过文件分享，项目组主要成员就辨证分型、干预方式、证据内容等核心问题进行讨论，最终确定了征求意见稿的内容，并由杜凯、努娜完成征求意见稿的校对工作，由王娟、张玄完成编制说明的撰写工作。