



# 团 体 标 准

T/CACM 1459—2023

---

## 老年人中医体质治未病干预指南

Guidelines for intervention of TCM constitution for the prevention of diseases  
in the aged people

2023 - 03 - 23 发布

2023 - 03 - 23 实施

---

中 华 中 医 药 学 会 发 布

目 次

前言 ..... II

引言 ..... III

1 范围 ..... 1

2 规范性引用文件 ..... 1

3 术语和定义 ..... 1

4 老年人中医体质的特征与判定 ..... 1

    4.1 老年人中医体质的特征 ..... 1

    4.2 老年人中医体质的判定 ..... 4

5 老年人体质调理方法 ..... 4

    5.1 平和质 ..... 4

    5.2 气虚质 ..... 5

    5.3 阳虚质 ..... 6

    5.4 阴虚质 ..... 7

    5.5 痰湿质 ..... 8

    5.6 湿热质 ..... 9

    5.7 血瘀质 ..... 10

    5.8 气郁质 ..... 12

    5.9 特禀质 ..... 13

6 老年人体质干预后评价 ..... 14

    6.1 评价工具和方法 ..... 14

    6.2 评价指标和计分方法 ..... 14

    6.3 指南说明 ..... 14

附录 A（规范性） 老年人中医药健康管理服务记录表 ..... 16

附录 B（规范性） 体质判定表 ..... 18

附录 C（资料性） 体质药膳举例补充说明 ..... 19

参考文献 ..... 24

## 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。

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。

本文件由北京中医药大学国家中医体质与治未病研究院提出。

本文件由中华中医药学会归口。

本文件起草单位：北京中医药大学国家中医体质与治未病研究院、南方医科大学、首都医科大学宣武医院、成都中医药大学附属医院、上海中医药大学附属曙光医院、广东省中医院、深圳龙岗区中医院、黄冈市中医院、宁夏医科大学、乌鲁木齐市中医医院、长春市中医院、内蒙古医科大学、浙江省中医院、海南省中医院、生物芯片北京国家工程研究中心。

本文件主要起草人：王琦、倪诚、王济、李英帅、李玲孺。

本文件其他起草人：郑燕飞、白明华、赵晓山、曲淼、王飞、伍文彬、张晓天、黄鹍、翟玉珍、胡世平、李芳莉、何渝熙、张春玲、张亚军、王丽新、程亚伟、李景君、汤军、吕冠华、李洪娟、吕爱华、杨玲玲、陈龙娇、邓光锐、付益路、何江明、魏澹宁、庞国明、谢卫平、秦静波、张静、聂晓莉、孙晓敏、廖荣鑫、陈洁瑜、赵鹏、朱蕴华、方曼倩、王莹、杨燕冰、谢兰。

## 引 言

目前，我国处在解决人口老龄化问题的关键时期。60 周岁及以上老年人口达到 2.49 亿。《国务院关于实施健康中国行动的意见》中提出实施老年健康促进行动，《中医药发展战略规划纲要（2016—2030 年）》强调从“治未病”的理念入手，将“治未病”健康工程提升到国家健康的战略高度。2019 年 10 月 28 日，国家发布《关于建立完善老年健康服务体系的指导意见》，强调中医养生保健是老年主动健康的重要途径。

老年人处在特殊的生理时期，在结构、功能、代谢以及对外界刺激反应等方面表现出体质差异性。同时，机体生理功能衰退，随着阴阳气血、津液代谢和情志活动的变化，老年性疾病逐渐增多，平和体质相对较少，偏颇体质较多。本文件主要内容包括老年人中医体质辨识要点和中医药养生保健及治未病干预指导。

# 老年人中医体质治未病干预指南

## 1 范围

本文件描述了老年人中医体质特征，提供了针对老年人的中医药调体治未病干预指南。

本文件适用于 60 周岁及以上老年人中医体质辨识后的中医药养生保健和调体干预。

本文件适合综合医院中医科、中西医结合科，中医院老年科、治未病科、体检中心，基层医疗机构等相关科室医务人员使用。

## 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。

中医药健康管理服务技术规范[国中医药医政发〔2013〕46 号]

## 3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

### 3.1

**老年人** aged people

世界卫生组织 2016 年发布的《中国老龄化与健康国家评估报告》中，以 60 周岁作为界定老年人年龄的界限。《中华人民共和国老年人权益保障法》第 2 条规定老年人的年龄起点标准是 60 周岁。

### 3.2

**中医体质** TCM constitution

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 老年人中医体质的特征与判定

### 4.1 老年人中医体质的特征

#### 4.1.1 平和质

总体特征：阴阳气血相对调和，以体态适中、面色润泽、精力充沛等为主要特征。

形体特征：体形匀称。

常见表现：面色、肤色润泽，头发较密有光泽，目光有神，不易疲劳，精力充沛，耐受寒热，睡眠良好，胃纳佳，二便正常，舌色淡红、苔薄白，脉和缓有力。

心理特征：性格随和开朗。

发病倾向：患病较少。

对外界环境适应能力：对自然环境和社会环境适应能力较强。

#### 4.1.2 气虚质

总体特征：元气不足，以疲乏、气短、自汗等表现为主要特征。

形体特征：形体多数偏胖，肌肉松软不实。

常见表现：语音低弱，气短懒言，容易疲乏，精神不振，易出汗，易头晕，活动量减少，舌淡红，舌边有齿痕，脉弱。

心理特征：性格偏内向，喜安静。

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。

#### 4.1.3 阳虚质

总体特征：阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温等表现为主要特征。

形体特征：肌肉松软不实。

常见表现：畏冷，以胃脘、背部、腰膝多见，手足不温，喜热饮食，精神不振，舌淡胖嫩，脉沉迟。

心理特征：性格内向，多沉静。

发病倾向：易患痹证、咳喘、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。

#### 4.1.4 阴虚质

总体特征：阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等表现为主要特征。

形体特征：体形偏瘦。

常见表现：眼睛干涩，口燥咽干，鼻干，皮肤干燥、脱屑，偏好冷饮，大便干燥，舌红少津，脉细数。

心理特征：性格外向，易急躁。

发病倾向：易患便秘、燥证、消渴等病；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。

#### 4.1.5 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，便溏，苔腻，脉滑。

心理特征：性格温和、稳重，善于忍耐。

发病倾向：易患鼾症、中风、胸痹等病。

对外界环境适应能力：对梅雨季节及潮湿环境适应能力差。

#### 4.1.6 湿热质

总体特征：湿热内蕴，以面垢油光、口苦、苔黄腻等表现为主要特征。

形体特征：形体中等或偏瘦。

常见表现：面垢油光，口苦或口中异味，身重困倦，大便黏滞不畅，小便短黄，男性易阴囊潮湿，舌质偏红，苔黄腻，脉滑数。

心理特征：性格多变，心烦易怒。

发病倾向：易患皮肤湿疹、疮疖、口疮、黄疸等病。

对外界环境适应能力：对湿热环境或气温偏高，尤其夏末秋初，湿热交蒸气候较难适应。

#### 4.1.7 血瘀质

总体特征：血行不畅，以肤色晦黯、舌质紫黯等表现为主要特征。

形体特征：胖瘦均见。

常见表现：肤色、目眶晦黯，色素沉着，容易出现瘀斑，肢体麻木，好卧，口唇黯淡，舌黯或有瘀点，舌下络脉紫黯或增粗，脉涩。

心理特征：性格偏浮躁，易健忘。

发病倾向：易患胸痹中风、癥瘕及痛证、血证等。

对外界环境适应能力：不耐受寒邪。

#### 4.1.8 气郁质

总体特征：气机郁滞，以神情抑郁、紧张焦虑等表现为主要特征。

形体特征：形体瘦者为多。

常见表现：神情抑郁，紧张焦虑，烦闷不乐，有孤独感，容易受到惊吓，舌淡红，苔薄白，脉弦。

心理特征：性格不稳定，敏感多虑。

发病倾向：易患不寐、郁证等。

对外界环境适应能力：对精神刺激适应能力较差；不适应阴雨天气，春秋季节好发。

#### 4.1.9 特禀质

总体特征：过敏体质者，禀赋不耐、异气外侵，以过敏反应等为主要特征；先天失常者为另一类特禀质，以禀赋异常为主要特征。

形体特征：过敏体质者一般无特殊体貌；先天失常者或有畸形，或有生理缺陷。

常见表现：过敏体质者常见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等；先天失常者患遗传性疾病者，有垂直遗传、先天性、家族性特征。

心理特征：随特禀质不同情况各异。

发病倾向：过敏体质者易患哮喘、荨麻疹、过敏性鼻炎及药物过敏等；遗传疾病如血友病等。

对外界环境适应能力：适应能力差，如过敏体质者对季节变化、异气外侵适应能力差，易引发宿疾。

## 4.2 老年人中医体质判定

根据《老年人中医药健康管理服务记录表》（见附录 A）前 33 项问题采集信息，每一问题按 5 级评分，依据其中的《体质判定标准表》（见附录 B）判定体质类型。

## 5 老年人体质调理方法

下面所列是 9 种基本类型体质的调体干预方法，兼夹体质可参照执行。

### 5.1 平和质

#### 5.1.1 干预原则

平和质之人，重在维护健康。以保养为主，可适当使用扶正之品，不宜过于强调进补，或选用药食同源，少用药物为宜。若患疾病时，以辨病、辨证论治为主，重在及时治病，防止因疾病导致体质偏颇。

#### 5.1.2 饮食调养

具体如下：

##### a) 调养原则

平和质的饮食调养原则是饮食有节。

##### b) 调养宜忌

饮食宜粗细粮食合理搭配，多吃五谷杂粮、蔬菜瓜果，少食过于油腻及辛辣食品，不要过饥过饱，也不要进食过冷过烫或不洁饮食，注意戒烟限酒。

##### c) 四时饮食调养

- 1) 春宜多食蔬菜，如菠菜、芹菜、春笋、荠菜、豆芽等。
- 2) 夏宜多食新鲜水果，如西瓜、番茄、菠萝等；其他清凉生津茶饮或食品，如鲜芦根、绿豆、冬瓜、苦瓜、黄瓜、生菜、金银花、菊花等均可酌情食用，以清热祛暑。
- 3) 长夏宜选用茯苓、藿香、山药、莲子、薏苡仁、扁豆、丝瓜等利湿健脾之品，不宜进食油腻碍胃的食物。
- 4) 秋宜食用濡润滋阴之品以保护阴津，如北沙参、麦冬、阿胶、甘草等。
- 5) 冬宜选用温补之品，如生姜、肉桂、羊肉等温补之品。

##### d) 药膳举例

- 1) 春季药膳，如荠菜鸡蛋汤、干烧春笋鸡块。
- 2) 夏季药膳，如苦瓜黄豆煲排骨、绿豆粳米汤。
- 3) 秋季药膳，如百合杏仁银耳羹、秋梨膏。
- 4) 冬季药膳，如山药核桃羊肉汤、桂圆花生排骨汤。

注：体质药膳举例补充说明见附录 C。

### 5.1.3 情志调摄

宜保持平和的心态。可根据个人爱好，选择弹琴、下棋、书法、绘画、听音乐、阅读、旅游、种植花草等放松心情。

### 5.1.4 起居调护

起居宜规律，睡眠要充足，劳逸相结合，穿戴求自然。坚持规律作息，不要过度劳累。饭后宜缓行百步，不能食后即睡。

### 5.1.5 运动锻炼

形成良好的运动健身习惯，可根据个人爱好和耐受程度，选择运动健身项目。老年人可适当散步、打太极拳、全套八段锦、全套六字诀等。全套六字诀采用呼吸相等的平补平泻法等，每字音 6 次，共 36 次为一遍，呼吸时间相等。运动项目根据自身状况酌情选择。

### 5.1.6 穴位保健

选穴：涌泉、足三里。

功效：涌泉穴是人体保健要穴，具有滋补肝肾、健脑明目的功效。足三里穴可健脾和胃、益气生血，是人体养生保健要穴。

操作：用大拇指或中指指腹按压穴位，做轻柔缓和的环旋活动，以穴位感到酸胀为度，按揉 2 min～3 min。每天操作 1 次～2 次。

## 5.2 气虚质

### 5.2.1 干预原则

气虚质者多元气虚弱，调体法则为培补元气、补气健脾。

### 5.2.2 饮食调养

具体如下：

#### a) 调养宜忌

宜选用性平偏温、健脾益气的食物，尽量少吃或不吃空心菜、槟榔、生萝卜等耗气的食物。不宜多食生冷苦寒、辛辣燥热的食物。

#### b) 适宜食物

动物性食物：如牛肉、鸡肉、鸡蛋、鹌鹑（蛋）等。

谷类及豆类食物：如大米、莲子、白扁豆、黄豆、豆腐等。

果蔬类食物：如南瓜、大枣、山药、胡萝卜、香菇等。

#### c) 药膳举例

如黄芪童子鸡、山药粥；气虚质药茶配方（Ⅲ类推荐，E级证据）。

### 5.2.3 情志调摄

心态宜乐观，不可过度劳神。宜适合多收听宫音、商音、徵音。因为宫音入脾、商音入肺、徵音入心。肺主气、脾胃为后天之本，气血需要心脉的推动。可多收听古琴曲中的《流水》《阳春》《长清》《鹤鸣九皋》《文王操》以及笛子曲中的《喜相逢》等。

#### 5.2.4 起居调护

起居勿过劳。提倡劳逸结合，不要过于劳作，以免损伤正气。平时应避免汗出受风。居室环境应采用明亮的暖色调。

#### 5.2.5 运动锻炼

运动宜柔缓。气虚质之人锻炼宜采用低强度、多次数的运动方式，适当地增加锻炼次数，而减少每次锻炼的总负荷量，控制好运动时间，循序渐进地进行。不宜做大负荷运动和大出汗的运动，忌用猛力和做长久憋气的动作，以免耗伤元气。

可选择比较柔和的传统健身项目，如八段锦。在做完全套八段锦动作后，可强化“调理脾胃须单举”，以健脾益气。六字诀中强化“咽（音戏）”，采用补法，即吸长呼短吐字不出音。避免剧烈运动。

还可采用提肛法防止脏器下垂。提肛法：全身放松，注意力集中在会阴肛门部。首先吸气收腹，收缩并提升肛门，停顿 2 s~3 s 之后，再缓慢放松呼气，如此反复 10 次~15 次。

#### 5.2.6 穴位保健

选穴：气海、关元。

功效：气海穴具有培补元气，益肾固精，补益回阳之功。关元穴具有培元固本、补益下焦之功。

操作：用掌根着力于穴位，做轻柔缓和的环旋活动，每个穴位按揉 2 min~3 min，每天操作 1 次~2 次。还可以采用艾条温和灸，增加温阳益气的作用。点燃艾条或借助温灸盒，对穴位进行温灸，每次 10 min。温和灸可每周操作 1 次。

其他：可使用三伏贴及三九贴进行贴敷以培补元气、补肺健脾。方药的组成成分主要包括甘遂、白芥子、延胡索及细辛，穴位可选用肺俞、百劳以及膏肓等。（Ⅲ类推荐，D 级证据）

### 5.3 阳虚质

#### 5.3.1 干预原则

阳虚质者多元阳不足，调体法则为补肾温阳，益火之源。

#### 5.3.2 饮食调养

具体如下：

##### a) 调养宜忌

宜选用甘温补脾阳、温肾阳为主的食物。少食生冷、苦寒、黏腻食物，如田螺、螃蟹、海带、紫菜、芹菜、苦瓜、冬瓜、西瓜、香蕉、柿子、甘蔗、梨、绿豆、蚕豆、绿茶、冷冻饮料等。即使在盛夏也不要过食寒凉之品。

##### b) 适宜食物

动物性食物：如羊肉、虾、带鱼、黄鳝等。

谷类及豆类食物：如糯米、高粱等。

果蔬类食物：如核桃、栗子、腰果、松子、荔枝、龙眼、生姜、韭菜、茴香等。

其他食物：如肉桂、辣椒、花椒、红茶等。

#### c) 药膳举例

如当归生姜羊肉汤、韭菜炒胡桃仁。

### 5.3.3 情志调摄

心态要阳光。宜保持积极向上的心态，正确对待生活中的不利事件，及时调节自己的消极情绪；宜多听角音、徵音，因角音入肝、主疏泄，徵音入心、主血脉，振奋阳气，增加人体活力，如古琴曲《流水》《酒狂》《欸乃》等。另宜欣赏激昂、高亢、豪迈的音乐，如《黄河大合唱》等。

### 5.3.4 起居调护

起居要保暖。居住环境以温和的暖色调为宜，不宜在阴暗、潮湿、寒冷的环境下长期工作和生活。

（Ⅲ类推荐，D级证据）

### 5.3.5 运动锻炼

运动避风寒。宜在阳光充足的环境下适当进行舒缓柔和的户外活动，尽量避免在大风、大寒、大雪的环境中锻炼。（Ⅲ类推荐，D级证据）日光浴、空气浴是较好的强身壮阳之法。也可选择八段锦，在完成整套动作后将“两手攀足固肾腰”加做1遍~3遍，以强肾健体。六字诀中强化“吹”，采用补法，即吸长呼短吐字不出音，每字音6次，共36次为一遍。运动锻炼强度适宜，避免大汗出使阳气更伤。

### 5.3.6 穴位保健

选穴：关元、命门。（V类推荐，D级证据）

功效：关元穴具有培元固本、补益下焦之功。命门穴属督脉，位于腰部，腰为肾之府，且督脉起于胞中，贯脊属肾，故可治疗腰骶痛及肾阳虚衰之下肢痿痹、遗精阳痿诸疾。

操作：两穴均可采用温和灸的方法，点燃艾条或借助温灸盒，对穴位进行温灸，每次10 min。每周进行1次。关元穴还可采用掌根揉法，按揉每穴2 min~3 min，每天1次~2次。也可配合摩擦腰肾法温肾助阳，以手掌鱼际、掌根或拳背摩擦两侧腰骶部，每次操作约10 min，以摩擦至皮肤温热为度，每天1次。

## 5.4 阴虚质

### 5.4.1 干预原则

阴虚质者多真阴不足，调体法则为滋补肾阴、壮水制火。

### 5.4.2 饮食调养

具体如下：

#### a) 调养宜忌

宜选用甘凉滋润的食物。少食温燥、辛辣、香浓的食物，如羊肉、韭菜、茴香、辣椒、葱、蒜、葵花籽、酒、咖啡、浓茶，以及荔枝、龙眼、樱桃、杏、大枣、核桃、栗子等。（V类推荐，D级证据）

#### b) 适宜食物

动物性食物：如鸭肉、猪瘦肉、海参、鳖、海蜇等。

谷类及豆类食物：如黑芝麻、小麦等。

果蔬类食物：如百合、枸杞子、桑椹子、梨、荸荠、甘蔗等。

其他食物：如蜂蜜、银耳、燕窝等。

#### c) 药膳举例

如蜂蜜银耳蒸百合、莲子百合鲍鱼汤。

### 5.4.3 情志调摄

心态要淡泊，音乐要舒缓。宜加强自我修养、培养自己的耐性，尽量减少与人争执、动怒，不宜参加竞争胜负的活动，可在安静、优雅环境中练习书法、绘画等。宜多听羽音、商音。羽音入肾，为水之下源，商音入肺为水之上源，如羽调古琴曲《乌夜啼》《稚朝飞》及商调式古琴曲《长清》《鹤鸣九皋》《白雪》《潇湘水云》等。另宜欣赏曲调轻柔、舒缓的音乐，如舒伯特《小夜曲》《摇篮曲》等。

### 5.4.4 起居调护

起居忌熬夜，环境宜安静。睡好“子午觉”。避免熬夜及在高温酷暑下工作，不宜洗桑拿、泡温泉。节制房事，勿吸烟。注意防晒，保持皮肤湿润，宜选择蚕丝等清凉柔和的衣物。

### 5.4.5 运动锻炼

运动勿太过。宜做中小强度的运动项目（V类推荐，D级证据），控制出汗量，及时补充水分。不宜进行大强度、大运动量的锻炼，避免在炎热的夏天或闷热的环境中运动，不宜桑拿。可选择八段锦，在做完八段锦整套动作后将“摇头摆尾去心火”加做1遍~3遍，以降心火。也可选择太极拳、太极剑等。六字诀中强化“呵”，采用补法，即吸长呼短吐字不出音，每字音6次，共36次为一遍。

### 5.4.6 穴位保健

选穴：太溪、三阴交。（V类推荐，E级证据）

功效：太溪穴为肾经的原穴，具有滋阴补肾、强健腰膝的功效。三阴交穴为足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经交会之处，具有健脾益血、调肝补肾之功。

操作：采用指揉的方法，每个穴位按揉2min~3min，每天操作1次~2次。

## 5.5 痰湿质

### 5.5.1 干预原则：

痰湿质者多水液内停而痰湿凝聚，调体法则为健脾祛湿、化痰泄浊。

### 5.5.2 饮食调养

具体如下：

#### a) 调养宜忌

痰湿质者宜选用健脾助运、祛湿化痰的食物，少食肥、甜、油、黏（腻）的食物（Ⅰ类推荐，A级证据）。饮食不宜过饱，要吃七分饱，忌暴饮暴食和进食速度过快。

#### b) 适宜食物

动物性食物：如鲤鱼、鲫鱼、鲈鱼、海带、海蜇、文蛤等。

谷物及豆类食物：如扁豆、薏苡仁、赤小豆等。

果蔬类食物：如冬瓜、山药、荷叶、白萝卜、生姜、芥菜、紫菜等。

#### c) 药膳举例

如山药冬瓜汤、赤豆鲤鱼汤、薏苡仁粥。

### 5.5.3 情志调摄

心态要积极，音乐宜奋进。痰湿质者由于痰湿内蕴，阻遏阳气，易产生疲倦感。痰湿质者宜多参加社会活动，培养广泛的兴趣爱好。可以适当听一些节奏强烈、轻快振奋的音乐，如斯特劳斯的圆舞曲系列，比才的卡门序曲，拉德茨基进行曲、二胡《赛马》等。

### 5.5.4 起居调护

起居避潮湿。不宜在潮湿的环境里久留，在阴雨季节要注意避免湿邪的侵袭，在湿冷的气候条件下要减少户外活动，避免受寒淋雨。衣着应透气散湿，面料以棉、麻、丝等透气散湿的天然纤维为主。

### 5.5.5 运动锻炼

运动应持久。应根据自己的具体情况循序渐进，长期坚持运动锻炼。针对单纯性肥胖的体育健身方法大都适合痰湿质的人，如散步、慢跑、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、武术，以及适合自己的各种舞蹈。应当做较长时间的有氧运动，所有中小强度较长时间的全身运动都属于有氧运动（Ⅰ类推荐，A级证据）。一般热身 15 min 左右，开始慢慢增加频率，运动量为 1 h 最佳。运动时间应当在下午 2:00～4:00 阳气极盛之机，运动环境温暖宜人，但夏季宜稍晚点运动，避免中暑。可选择八段锦，在做完八段锦整套动作后将“双手托天理三焦”加做 1 遍～3 遍，以疏通水道，运行水液。六字诀中强化“嘻”，采用泻法，即吸短呼常吐字出音，每字音 6 次，共 36 次为一遍。

### 5.5.6 穴位保健

选穴：丰隆、足三里。

功效：丰隆穴为胃经络穴，联络脾经，能调治脾胃，为化痰要穴，具有化湿祛痰的功效；足三里为胃之下合穴，具有补益脾胃、健脾化痰的功效。

操作：采用指揉、刮痧、艾灸等方法。每个穴位按揉 2 min～3 min，每天操作 1 次～2 次。每穴艾灸 10 min，每天 1 次。

## 5.6 湿热质

### 5.6.1 干预原则

湿热质者多湿热蕴结不解，调体法则为分消湿浊、清泄伏热。

### 5.6.2 饮食调养

具体如下：

#### a) 调养宜忌

宜食用甘寒或苦寒的清利化湿食物。少食羊肉、动物内脏等温热肥厚油腻之品，以及韭菜、生姜、辣椒、胡椒、花椒及火锅、烹炸、烧烤等辛温助热的食物。

#### b) 适宜食物

动物性食物：如泥鳅、田螺、鸭肉等。

谷物及豆类食物：如绿豆（芽或糕）、赤小豆、薏苡仁等。

果蔬类食物：如马齿苋、芹菜、黄瓜、苦瓜、西瓜、冬瓜、丝瓜、莲藕、荸荠、梨、莲子、茯苓等。

其他食物：绿茶、花茶。

#### c) 药膳举例

如泥鳅炖豆腐、绿豆藕。

### 5.6.3 情志调摄

心情宜稳定，音乐要舒缓。湿热质宜稳定情绪，尽量避免烦恼，可选择不同形式的兴趣爱好。宜多听宫音、羽音，宫音入脾，健脾化湿；羽音入肾，滋阴清热，如古琴曲《山居秋暝》《忆故人》等。另宜多听流畅悠扬舒缓有镇静作用的音乐，如古筝《春江花月夜》《高山流水》等。

### 5.6.4 起居调护

避免居住潮湿、闷热。居室宜干燥、通风良好，避免居处潮热，可在室内用除湿器或空调改善湿、热的环境。选择款式宽松，透气性好的天然棉、麻、丝质服装。注意个人卫生，预防皮肤病变。

### 5.6.5 运动锻炼

根据个人身体情况，可选择中长跑、游泳、各种球类、武术等运动，但运动量要适宜。夏季应避免在烈日下长时间活动，在秋高气爽的季节，经常选择爬山登高，更有助于祛除湿热。可选择八段锦，在做完八段锦整套动作后将“攒拳怒目增气力”加做1遍~3遍，以疏泄肝气。六字诀中强化“嘘”，采用泻法，即吸短呼常吐字出音，每字音6次，共36次为一遍。

### 5.6.6 穴位保健

选穴：支沟、阴陵泉。

功效：支沟为三焦经的经穴，具有清热理气，降逆通便的功效；阴陵泉为脾经的合穴，具有健脾利湿的功效。两穴合用具有清热利湿的作用，湿热可从大小便而出。

操作：采用指揉的方法，每个穴位按揉2min~3min，每天操作1次~2次。可拔罐、刮痧。

## 5.7 血瘀质

### 5.7.1 干预原则

血瘀质者多血脉瘀滞不畅，调体法则为活血祛瘀，疏通经络。

### 5.7.2 饮食调养

具体如下：

#### a) 调养宜忌

宜选用具有调畅气血作用的食物，如生山楂、醋、玫瑰花、桃仁（花）、黑豆、油菜等。少食收涩、寒凉、冰冻之物，如乌梅、柿子、石榴、苦瓜、花生米（去衣），以及高脂肪、高胆固醇、油腻食物，如蛋黄、虾、猪头肉、奶酪等。对非饮酒禁忌者，适量饮用葡萄酒或糯米酒，对促进血液循环有益。

#### b) 适宜食物

谷物及豆类食物：黑豆、燕麦、小米。

果蔬类食物：生山楂、柠檬、金橘、番木瓜、桃仁、油菜、丝瓜、黑木耳。

其他食物：玫瑰花、月季花、合欢花、醋、红糖、桂皮、砂仁、小茴香、八角茴香等。

#### c) 药膳举例

如山楂桃仁露、延寿黑宝粥。

### 5.7.3 情志调摄

遇事宜沉稳，音乐要舒畅。努力克服浮躁情绪，宜多听角音、徵音，徵音入心，心主血脉，其华在面，角音入肝，肝主疏泄，如古琴曲《阳春》《高山》《山居吟》等。另宜欣赏流畅抒情的音乐，如《春江花月夜》等。

### 5.7.4 起居调护

起居要避寒，劳逸相结合。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。衣着宜宽松，注意保暖，保持大便通畅。

### 5.7.5 运动锻炼

运动要坚持。应多采用一些有益于促进气血运行的运动项目，坚持经常性锻炼，持之以恒。如各种舞蹈、步行健身法、徒手健身操、易筋经、保健功、导引、按摩、太极拳（Ⅰ类推荐，D级证据）、太极剑、五禽戏或者八段锦。可选择八段锦，在做完八段锦整套动作后将“背后七颠百病消”加做1遍~3遍，以全身抖动，疏通经脉。六字诀中强化“嘘”，采用泻法，即吸短呼常吐字出音，每字音6次，共36次为一遍。

血瘀质的人心血管机能较弱，锻炼强度应视身体情况而定，不宜做大强度、大负荷的体育锻炼，而应该采用中小负荷、多次数的锻炼。血瘀质的人在运动时要特别注意自己的感觉，如有下列情况之一，应当停止运动，到医院进一步检查：如胸闷或绞痛、呼吸困难、特别疲劳、恶心、眩晕、头痛、足关节、膝关节疼痛、髋关节疼痛、两腿无力、行走困难、心慌等。

### 5.7.6 穴位保健

选穴：期门、血海。（Ⅰ类推荐，B级证据）

功效：期门穴为肝经的募穴，具有疏肝理气活血的作用。血海穴脾经的腧穴，具有补血活血的功效。

操作：采用指揉的方法，每个穴位按揉 2 min~3 min，每天操作 1 次~2 次。也可采用艾灸疗法，每次 15 min~30 min，每日 1 次。

## 5.8 气郁质

### 5.8.1 干预原则

气郁质多气机郁滞，调体法则为疏肝行气、开郁散结。

### 5.8.2 饮食调养

具体如下：

#### a) 调养宜忌

宜选用具有理气解郁作用的食物。少食收敛酸涩的食物（Ⅲ 类推荐，D级证据），如石榴、乌梅、青梅、杨梅、草莓、杨桃、酸枣、李子、柠檬、南瓜、泡菜等。

#### b) 适宜食物

谷物及豆类食物：小麦、大麦、刀豆等。

果蔬类食物：金橘、柑橘、柚子；黄花菜、薄荷、佛手瓜、萝卜、香菜、洋葱、芹菜、海带等。

其他食物：开心果、胡椒、橘皮、紫苏等。

#### c) 药膳举例

如玫瑰大麦茶、黄花菜羊肝汤。

### 5.8.3 情志调摄

心态要乐观，音乐要欢快。根据“喜胜忧”的原则，应鼓励老人主动寻求快乐，多参加社会活动、集体文娱活动；常看喜剧、滑稽剧、听相声，以及富有鼓励、激励意义的电影、电视剧，勿看悲剧、苦剧；宜多听角音和徵音。角音入肝，能疏肝理气；徵音入心，振奋心阳，如古琴曲《渔歌》《高山》等。另宜欣赏节奏欢快、旋律优美、能振奋精神的乐曲如《金蛇狂舞》等；多读积极的、鼓励的、富有乐趣的、展现美好生活前景的书籍，以培养开朗、豁达的心态；在名利上不计较得失，知足常乐；以宽容的心态对待周围的人和事。（Ⅲ 类推荐，D级证据）

### 5.8.4 起居调护

起居宜保暖。气郁质者气血郁滞不畅，因此居室应该选择向阳的朝向，向阳的居室温暖明亮，有利于气郁质的调养。花草可以移情易性，房间内或阳台上可以摆放一些带有香气的玫瑰花、月季花、茉莉花、夜来香、栀子花、君子兰等。气郁质的老人宜穿色彩鲜艳的衣服，比如红色、粉色、黄色、橘色、天蓝色等暖色调的衣服。

### 5.8.5 运动锻炼

群体运动调气机。运动可以促进气血的流通和运行，气郁质宜每天都坚持有适量的体育锻炼。如和同龄人一起跳广场舞、打门球、散步；或者晨起打太极拳、练易筋经等养生功；如果喜欢唱歌，也可以在公园和同龄人一起合唱或独唱。也可参与下棋、打牌等娱乐活动，分散注意力。（Ⅲ类推荐，D级证据）亦可选择八段锦，在做完八段锦整套动作后将“左右开弓似射雕”加做1遍~3遍，以疏肝理气。六字诀中强化“嘘”，采用泻法，即吸短呼常吐字出音，每字音6次，共36次为一遍。

#### 5.8.6 穴位保健

选穴：太冲、合谷。（Ⅴ类推荐，E级证据）

功效：太冲穴是肝经的原穴，能够疏肝理气，缓解气郁的功效。合谷穴为大肠经的原穴，具有行气通络，镇静止痛的功效。两穴配合，被称作“四关穴”，具有调理全身气机的作用。

操作：采用指揉的方法，每个穴位按揉2min~3min，每天操作1次~2次。可刮痧、艾灸。

### 5.9 特禀质

#### 5.9.1 干预原则

特禀质多是由于先天性或遗传因素所形成的一种特殊体质类型。对于先天性、遗传性疾病或生理缺陷，一般无特殊调治方法；或从亲代调治，防止疾病遗传。过敏质是特禀质的一种特殊类型，调理之法或益气固表，或凉血消风，总以纠正过敏体质为法。

#### 5.9.2 饮食调养

具体如下：

##### a) 调养宜忌

特禀质调养原则是均衡饮食、粗细粮食搭配适当、合理配伍荤素。特禀质者宜多食益气固表的食物，尽量少食辛辣、腥发食物，不应食用含致敏物质的食品，如蚕豆、白扁豆、牛羊肉、鹅肉、鲤鱼、虾、蟹、茄子、辣椒、菠萝、芒果、浓茶、咖啡等。还要少食油腻、甜食，严禁冰冷食物。

##### b) 适宜食物

果蔬类食物：乌梅、金橘、马齿苋等。

其他食物：灵芝、生黄芪、白芷、金银花等。

##### c) 药膳举例

如灵芝黄芪炖猪瘦肉、固表粥。

#### 5.9.3 情志调摄

过敏质的人因对过敏原敏感，容易产生紧张、焦虑或烦躁等情绪，因此在尽量避免过敏原的同时，还应避免紧张情绪。可以选择一些优美的轻音乐缓解情绪，转移注意力。宜多听宫音、商音。宫音入脾、商音入肺，脾主四肢肌肉，肺主皮毛，内外兼顾，提高机体的适应性，代表的古琴曲有《寒山僧侣》《关山月》等。

#### 5.9.4 起居调护

过敏质者在陌生的环境中要注意减少户外活动，避免接触各种致敏的动植物，以减少发病机会。

### 5.9.5 运动锻炼

由于过敏质的形成与先天禀赋有关，所以可练“六字诀”中的“吹”字功，以培补肾精肾气。宜进行慢跑、散步等户外活动，也可选择下棋、瑜伽等室内活动。不宜选择大运动量的活动，避免春天或季节交替时长时间在野外锻炼。运动时注意避风寒，如出现哮喘、憋闷的现象应及时停止运动。亦可选择八段锦，在做完八段锦整套动作后将“五劳七伤往后瞧”加做1遍~3遍，以刺激胸椎，增加免疫力。六字诀中强化“咽（音戏）”“吹”采用补法，即吸长呼短吐字不出音，每字音6次，共36次为一遍。

### 5.9.6 穴位保健

选穴：神阙、曲池。（V类推荐，E级证据）

功效：神阙穴具有培元固本、补益脾胃，提高机体免疫力的作用。曲池为大肠经之合穴，肺主表，大肠与肺相表里。既能祛风清热，又能凉血解毒，是解除皮肤问题的要穴。

操作：神阙两穴可采用温和灸的方法，点燃艾条或借助温灸盒，对穴位进行温灸，每次10min，每周进行1次。曲池两穴可采用点按式推拿手法，每次10min，每周进行1次。

## 6 老年人体质干预后评价

### 6.1 评价工具和方法

评价工具：老年人中医药健康管理服务记录表。

评价方法：每3个月评价一次，由患者独立或在医生指导下填写完成《老年人中医药健康管理服务记录表》后，计算干预目标偏颇体质评分下降率，与评价标准对照，得到本次疗程的评价结论，建议每位受试者填写记录表的方式从始至终是统一的。

### 6.2 评价指标和计分方法

对老年人偏颇体质干预效果的判定，参考中国医药科技出版社出版的《中药新药临床研究指导原则（试行）》（2002年）中关于证候的疗效评价，以偏颇体质所表现出来的中医临床症状、体征消失或基本消失为评价指标，以偏颇体质症状评分分值改善程度来衡量。

计分方法：在评价体质干预疗效时，采用尼莫地平法。以减分率 =  $[(\text{治疗前评分} - \text{治疗后评分}) / \text{治疗前评分}] \times 100\%$  的公式来计算分值的变化量。

### 6.3 指南说明

本文件遵循中医药健康管理服务技术规范（国中医药医政发〔2013〕46号），有关说明如下：

- a) 本文件适用于60周岁以上的老年人。
- b) 本文件的调理内容适用于经医生辨识为单一体质类型者，兼夹体质类型者建议先按偏颇体质转化分最高的体质类型进行调理。
- c) 高血压、糖尿病、肾病等慢性疾人群或者其他疾病的发作期，请在专科医生的指导下选用本文件。

- d) 本文件作为普适性指南，文中所推荐内容针对大部分老年人群的生活习惯进行设定，对于具有特殊生活习惯或风俗的人群，例如素食人群、动物爱好者等本文件部分内容仅供参考。
- e) 文件中所推荐的药膳处方用量中的汤、粥为 2 人~3 人的一次食用量，茶饮为 1 人的一天食用量。
- f) 本文件采用“陈薇, 方赛男, 刘建平. 基于证据体的中医药临床证据分级标准建议[J]. 中国中西医结合杂志, 2019, 39(03):358-364.”提出的“RCT 方法学质量评价标准”对文献进行评分、分级；采用“汪受传, 虞舜, 赵霞, 戴启刚, 陈争光, 徐珊. 循证性中医临床诊疗指南研究的现状与策略[J]. 中华中医药杂志, 2012, 27(11):2759-2763.”提出的“中医文献依据分级标准”对文献进行推荐等级确定。

## 附 录 A

(规范性)

## 老年人中医药健康管理服务记录表

老年人中医药健康管理服务记录表见表 A.1。

表 A.1 老年人中医药健康管理服务记录表

姓名：

编号：

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	没有 (根本不/ 从来没有)	很少 (有一点/ 偶尔)	有时 (有些/ 少数时间)	经常 (相当/ 多数时间)	总是 (非常/ 每天)
(1) 您精力充沛吗？（指精神头足，乐于做事）	1	2	3	4	5
(2) 您容易疲乏吗？（指体力如何，是否稍微活动一下或做一点家务劳动就感到累）	1	2	3	4	5
(3) 您容易气短，呼吸短促，接不上气吗？	1	2	3	4	5
(4) 您说话声音低弱无力吗？（指说话没有力气）	1	2	3	4	5
(5) 您感到闷闷不乐、情绪低沉吗？（指心情不愉快，情绪低落）	1	2	3	4	5
(6) 您容易精神紧张、焦虑不安吗？（指遇事是否心情紧张）	1	2	3	4	5
(7) 您因为生活状态改变而感到孤独、失落吗？	1	2	3	4	5
(8) 您容易感到害怕或受到惊吓吗？	1	2	3	4	5
(9) 您感到身体超重不轻松吗？（感觉身体沉重）[BMI 指数=体重(kg)/身高 <sup>2</sup> (m <sup>2</sup> )]	1 (BMI<24)	2 (24≤BMI<25)	3 (25≤BMI<26)	4 (26≤BMI<28)	5 (BMI≥28)
(10) 您眼睛干涩吗？	1	2	3	4	5
(11) 您手脚发凉吗？（不包含周围温度低或穿的少导致的手脚发冷）	1	2	3	4	5
(12) 您胃腕部、背部或腰膝部怕冷吗？（指上腹部、背部、腰部或膝关节等，有一处或多处怕冷）	1	2	3	4	5
(13) 您比一般人耐受不了寒冷吗？（指比别人容易害怕冬天或是夏天的冷空调、电扇等）	1	2	3	4	5
(14) 您容易患感冒吗？（指每年感冒的次数）	1 一年<2次	2 一年感冒 2次~4次	3 一年感冒 5次~6次	4 一年感冒 8次以上	5 几乎每月都感冒
(15) 您没有感冒时也会鼻塞、流鼻涕吗？	1	2	3	4	5
(16) 您有口黏口腻，或睡眠打鼾吗？	1	2	3	4	5
(17) 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 从来没有	2 一年 1次、2次	3 一年 3次、4次	4 一年 5次、6次	5 每次遇到上述原因都过敏

表 A.1 老年人中医药健康管理服务记录表（续）

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题。					没有 (根本不/ 从来没有)	很少 (有一点/ 偶尔)	有时 (有些/少 数时间)	经常 (相当/多 数时间)	总是 (非常/每 天)
(18) 您的皮肤容易起荨麻疹吗？（包括风团、风疹块、风疙瘩）					1	2	3	4	5
(19) 您的皮肤在不知不觉中会出现青紫瘀斑、皮下出血吗？ （指皮肤在没有外伤的情况下出现青一块紫一块的情况）					1	2	3	4	5
(20) 您的皮肤一抓就红，并出现抓痕吗？（指被指甲或钝物划过后皮肤的反应）					1	2	3	4	5
(21) 您皮肤或口唇干吗？					1	2	3	4	5
(22) 您有肢体麻木或固定部位疼痛的感觉吗？					1	2	3	4	5
(23) 您面部或鼻部有油腻感或者油亮发光吗？（指脸上或鼻子）					1	2	3	4	5
(24) 您面色或目眶晦黯，或出现褐色斑块/斑点吗？					1	2	3	4	5
(25) 您有皮肤湿疹、疮疖吗？					1	2	3	4	5
(26) 您感到口干咽燥、总想喝水吗？					1	2	3	4	5
(27) 您感到口苦或嘴里有异味吗？（指口苦或口臭）					1	2	3	4	5
(28) 您腹部肥大吗？（指腹部脂肪肥厚）					1 腹围<80cm，相当于2.4尺	2 腹围80cm~85cm，2.4尺~2.55尺	3 腹围86cm~90cm，2.56尺~2.7尺	4 腹围91cm~105cm，2.71尺~3.15尺	5 腹围>105cm，3.15尺
(29) 您吃(喝)凉的东西会感到不舒服或者怕吃(喝)凉的东西吗？（指不喜欢吃凉的食物，或吃了凉的食物后会不舒服）					1	2	3	4	5
(30) 您有大便黏滞不爽、解不尽的感觉吗？（大便容易粘在马桶上）					1	2	3	4	5
(31) 您容易大便干燥吗？					1	2	3	4	5
(32) 您舌苔厚腻或有舌苔厚厚的感觉吗？（如果自我感觉不清楚可由调查员观察后填写）					1	2	3	4	5
(33) 您舌下静脉瘀紫或增粗吗？（可由调查员辅助观察后填写）					1	2	3	4	5
体质类型	气虚质	阳虚质	阴虚质	痰湿质	湿热质	血瘀质	气郁质	特禀质	平和质
体质辨识	1. 得分____ 2. 是 3. 倾向是	1. 得分____ 2. 是 3. 倾向是	1. 得分____ 2. 是 3. 倾向是	1. 得分____ 2. 是 3. 倾向是	1. 得分____ 2. 是 3. 倾向是	1. 得分____ 2. 是 3. 倾向是	1. 得分____ 2. 是 3. 倾向是	1. 得分____ 2. 是 3. 倾向是	1. 得分____ 2. 是 3. 基本是
中医药保健指导	1. 情志调摄 2. 饮食调养 3. 起居调摄 4. 运动保健 5. 穴位保健	1. 情志调摄 2. 饮食调养 3. 起居调摄 4. 运动保健 5. 穴位保健	1. 情志调摄 2. 饮食调养 3. 起居调摄 4. 运动保健 5. 穴位保健	1. 情志调摄 2. 饮食调养 3. 起居调摄 4. 运动保健 5. 穴位保健	1. 情志调摄 2. 饮食调养 3. 起居调摄 4. 运动保健 5. 穴位保健	1. 情志调摄 2. 饮食调养 3. 起居调摄 4. 运动保健 5. 穴位保健	1. 情志调摄 2. 饮食调养 3. 起居调摄 4. 运动保健 5. 穴位保健	1. 情志调摄 2. 饮食调养 3. 起居调摄 4. 运动保健 5. 穴位保健	1. 情志调摄 2. 饮食调养 3. 起居调摄 4. 运动保健 5. 穴位保健
填表日期	年 月 日				医生签名				

附 录 B  
(规范性)  
体质判定标准表

体质判定标准表见表 B.1。

表B.1 体质判定标准表

体质类型及对应条目 条件		判定结果
气虚质 (2) (3) (4) (14) 阳虚质 (11) (12) (13) (29) 阴虚质 (10) (21) (26) (31) 痰湿质 (9) (16) (28) (32) 湿热质 (23) (25) (27) (30) 血瘀质 (19) (22) (24) (33) 气郁质 (5) (6) (7) (8) 特禀质 (15) (17) (18) (20)	各条目得分相加之和≥11 分	是
	各条目得分相加之和为 9 分~10 分	倾向是
	各条目得分相加之和≤8 分	否
平和质 (1) (2) (4) (5) (13) (其中, (2) (4) (5) (13) 反向计分, 即 1→5, 2→4, 3→3, 4→2, 5→1)	各条目得分相加之和≥17 分, 同时其他 8 种体质得分均≤8 分	是
	各条目得分相加之和≥17 分, 同时其他 8 种体质得分均≤10 分	基本是
	不满足上述条件者	否
<p>注 1: 信息采集: 提醒受试者以一年内的感受与体验为判断依据, 而非即时感受。参照括号内的描述向受试者解释其不能理解的条目, 但不能主观引导受试者的选择。</p> <p>注 2: 表格填写: 逐条逐项填写, 杜绝漏填。每一个问题只能选一个选项, 在最符合的选项上划 “√”。如出现规律性选项等情况, 需要核实。</p> <p>注 3: 体质判定: 偏颇体质正向计分, 平和质有 4 个条目反向计分 (即 1→5, 2→4, 3→3, 4→2, 5→1)。判定平和质时, 除了达到得分条件外, 同时其他 8 种体质得分均≤10 分。当每种体质得分相加均≤8 分, 出现无法判断体质类型等情况, 则需 2 周后重新填写。</p>		

## 附录 C

(资料性)

## 体质药膳举例补充说明

## C.1 平和质药膳举例

## a) 荠菜鸡蛋汤

【原料】新鲜荠菜 240g，鸡蛋 4 个，精盐、味精、植物油各适量。

【制作】新鲜荠菜去杂洗净，切成段，放进盘内，将鸡蛋打入碗内，用筷子顺着 1 个方向拌匀。炒锅上旺火，放水加盖烧沸，放入植物油，接着放入荠菜，再煮沸，倒入鸡蛋稍煮片刻，加入精盐，味精，盛入大汤碗内即成。

【效用】补心安神，养血止血，清热利水。

## b) 干烧春笋鸡块

【原料】春笋 300g，鸡肉 200g。

【制作】将春笋洗净切片，鸡肉切块。将锅内放入油加热，放入葱、姜煸炒出香味，再把鸡块放入，烹入料酒、精盐、鸡精，加入高汤，用小火慢烧，至鸡肉烧熟，下春笋，放入香油，收汁起锅装盘。

【效用】滋补强身，养神健体。

## c) 苦瓜黄豆煲排骨

【原料】新鲜苦瓜 1000g，黄豆 100g，猪排骨 500g，生姜 2 片~3 片。

【制作】苦瓜洗净，去核瓢，切片状；黄豆洗净，稍浸泡；猪排骨洗净，斩为段状。然后与生姜一起放进瓦煲内，加入清水 1500mL（约 6 碗水量），先用武火煲沸，改文火煲 1h，调入适量食盐和生油便可。

【效用】清暑祛热。

## d) 绿豆粳米汤

【原料】绿豆 30g，粳米 100g。

【制作】绿豆、粳米淘净，用温水浸泡 2 h 后，加 1000 mL 水，用砂锅煮成稀粥。每天吃 2 次~3 次。

【效用】消暑，生津，解毒。

## e) 百合杏仁银耳羹

【原料】百合 100g，杏仁 20g，银耳 20g，莲子 50g，冰糖 30g。

【制作】银耳提前用冷水泡发后，去粗蒂，洗净切成小块；百合、莲子、杏仁用温水泡软后清洗干净备用。将上述食材一起放入锅中，加入清水适量，盖上锅盖，武火煮开后，文火煮 1h 左右，直至汤汁出现胶粘感，加入冰糖融化后，即可服食。

【效用】润肺健脾，养阴生津。

#### f) 秋梨膏

【原料】雪梨 6 个~8 个，红枣 10 个，罗汉果 2 个，姜 1 小块，冰糖适量。

【制作】秋梨洗净去核（不去皮）切碎备用。红枣去核、生姜切丝、罗汉果掰碎，一起放入锅中，加入适量水和冰糖加水煎煮 1h。滤渣留汁，下梨煮至溶烂，捞去渣，以文火浓缩后，装瓶备用。浓缩时应不停搅拌，以免糊锅。

【效用】清肺利咽，润燥和胃。适合秋季食用。

#### g) 山药核桃羊肉汤

【原料】山药 20g，核桃肉 80g，瘦羊肉 600g，生姜 3 片。

【制作】山药、核桃肉洗净，稍浸泡；羊肉放进开水锅里煮 10min，捞起洗净。一起与生姜放进瓦煲内，加入清水 3000mL（约 12 碗水量），武火煲沸后改文火煲 3h，调入适量食盐和生油便可。

【效用】温肾健脾。

#### h) 桂圆花生排骨汤

【原料】桂圆肉 20g、红枣 10 个、花生 120g、猪排骨 500g、生姜 3 片。

【制作】各配料洗净，稍浸泡，红枣去核；猪排骨切块状，并置沸水中稍滚片刻，再洗净。先把花生和 2500mL（约 10 碗量）清水放进瓦煲，武火煲沸后，再放入余下各物，滚后改为文火煲约 2h，调入适量食盐便可。

【效用】补中益气，养血生津。适合冬季食用，也适合气虚质者食用。

### C.2 气虚质药膳举例

#### a) 黄芪童子鸡

【原料】童子鸡 1 只，生黄芪 9g。

【制作】取童子鸡洗净，用纱布袋包好生黄芪，取一根细线，一端扎紧纱布袋口，置于锅内，另一端则绑在锅柄上。在锅中加姜、葱及适量水煮汤，待童子鸡煮熟后，拿出黄芪包。加入盐、黄酒调味，即可食用。

【效用】益气补虚。适合气虚质易发生表虚自汗者食用。

#### b) 山药粥

【原料】鲜山药 100g，粳米 180g。

【制作】将山药和粳米一起入锅加清水适量煮粥，煮熟即成。此粥可在每日晚饭时食用。

【效用】补中益气，益肺固精。适合气虚质者，亦可用于肺、脾、肾偏虚的人辅助调养食用。

#### c) 药茶配方

【原料】党参 15g，黄芪 15g，大枣 10g。

【制作】将上述药物放入保温杯用开水泡饮，每天4泡~5泡，至茶饮色浅味淡为止。

【效用】调理气虚质老年人。

### C.3 阳虚质药膳举例

#### a) 当归生姜羊肉汤

【原料】当归 20g，生姜 30g，羊肉 500g。

【制作】当归、生姜冲洗干净，用清水浸软，切片备用。羊肉剔去筋膜，放入开水锅中略烫，除去血水后捞出，切片备用。当归、生姜、羊肉放入砂锅中，加清水、料酒、食盐，旺火烧沸后撇去浮沫，再改用小火炖至羊肉熟烂即成。

【效用】温中补血，祛寒止痛。适合阳虚质者长期食用。

#### b) 韭菜炒胡桃仁

【原料】胡桃仁 50g，韭菜 200g。

【制作】胡桃仁开水浸泡去皮，沥干备用。韭菜择洗干净，切成寸段备用。麻油倒入炒锅，烧至七成热时加入胡桃仁，炸至焦黄，再加入韭菜、食盐，翻炒至熟。

【效用】补肾助阳。适合阳虚质腰膝冷痛者。

### C.4 阴虚质药膳举例

#### a) 蜂蜜银耳蒸百合

【原料】百合 120g，蜂蜜 30g，银耳 30g。

【制作】将百合、蜂蜜、银耳拌和均匀，蒸令熟软。

【效用】滋阴润燥。适合阴虚质者食用，有习惯性便秘者尤宜。糖尿病患者忌食。

#### b) 莲子百合鲍鱼汤

【原料】莲子、百合各 80g，猪瘦肉 450g，鲍鱼 300g，生姜 3 片，生葱 1 根。

【制作】莲子、百合洗净，浸泡 1h，莲子去心；鲍鱼洗擦干净，猪瘦肉亦洗净，不必刀切。先在锅内下适量清水烧沸，放入生姜 1 片、葱 1 根，稍后再下鲍鱼和瘦肉，慢火煮约 5 min，取出洗净。把清水 3000mL（约 12 碗水量）放进瓦煲内，武火煲沸后放进鲍鱼、瘦肉、百合和生姜，滚后改为文火煲 2h，加入莲子再煲 1h，调入适量食盐和少许生油便可。

【效用】滋阴清热，补气益精。适合阴虚质者滋补强壮之用。

### C.5 痰湿质药膳举例

#### a) 山药冬瓜汤

【原料】山药 50g，冬瓜 150g。

【制作】 山药、冬瓜置锅中慢火煲 30min，调味后即可食用。

【效用】 健脾，益气，利湿。适合痰湿质单纯性肥胖者食用。

#### b) 赤豆鲤鱼汤

【原料】 活鲤鱼 1 尾（约 800g），赤小豆 50g，陈皮 10g，辣椒 6g，草果 6g。

【制作】 将活鲤鱼去鳞、鳃、内脏；将赤小豆、陈皮、辣椒、草果填入鱼腹，放入盆内，加适量料酒、生姜、葱段、胡椒以及食盐少许，上笼蒸熟即成。

【效用】 健脾除湿化痰。适合痰湿质常感胸闷痰多者食用。

#### c) 薏苡仁粥

【原料】 生薏苡仁 50g，粳米 60g。

【制作】 生薏苡仁、粳米同放锅中，武火煮沸后文火煮 2h，加入适量陈皮即可。

【效用】 除湿化痰、健脾益气。适合痰湿质或兼湿热质者食用。

### C.6 湿热质药膳举例

#### a) 泥鳅炖豆腐

【原料】 泥鳅 500g，豆腐 250g。

【制作】 泥鳅去腮及内脏，冲洗干净，放入锅中，加清水，煮至半熟，再加豆腐，食盐适量，炖至熟烂即成。

【效用】 清利湿热。适合湿热质者食用。

#### b) 绿豆藕

【原料】 粗壮肥藕 1 节，绿豆 5g。

【制作】 藕去皮，冲洗干净备用。绿豆用清水浸泡后取出，装入藕孔内，放入锅中，加清水炖至熟透，调以食盐进食。

【效用】 清热解毒，明目止渴。适合湿热质常感口苦口干者。

### C.7 血瘀质药膳举例

#### a) 山楂桃仁露

【原料】 鲜山楂 1000g，桃仁 100g，蜂蜜 250g。

【制作】 山楂用菜刀切开，与桃仁一起倒入砂锅中，用冷水先浸泡 1h，水量以浸没为度。用中火煮沸后，改用小火慢煎 0.5h~1h，剩下浓汁一大碗时，滤出头汁，再加冷水二大碗，煎二汁，至药汁剩下一大碗时，滤出，弃渣。将头汁、二汁，一起倒入瓷盒中再入蜂蜜，瓷盒加盖，隔水蒸 1 h 后，离火，冷却，装瓶，盖紧。每日 2 次，每次 1 匙，饭后开水冲服。

【效用】 活血化滞，健胃消食。适用于血瘀质患有心血管病者服用。

## b) 延寿黑宝粥

【原料】黑豆 50g，黑米 50g，黑木耳 10g，黑芝麻 10g，糯米 20g，大枣 5 枚。

【制作】先将木耳泡发，然后将木耳剁碎备用；将黑豆、黑米、糯米、大枣洗净浸泡 3 h 后，放入锅内，倒入 1000mL 水，文火煮 1 h；最后将木耳、黑芝麻倒入锅内，再煮 15 min 即可食用。

【效用】活血化瘀，益肾健骨，健脾养胃。适合血瘀质兼见须发早白、脾胃虚弱、筋骨痿软的老年人食用。

## C.8 气郁质药膳举例

## a) 玫瑰大麦茶

【原料】大麦 8g，玫瑰花 5g。

【制作】两者混合，沸水冲泡。

【效用】行气解郁，养颜和血。适合气郁质兼有血瘀者食用，尤其适合兼有便秘者饮用。

## b) 黄花菜羊肝汤

【原料】黄花菜 20g，羊肝 30g，生姜少许。

【制作】将晒干的黄花菜用水泡开去掉根部硬头备用，将羊肝切成薄片备用。然后将铁锅烧热，放少许植物油，油热后放少许姜丝、葱花和蒜片，煸炒几下再放入黄花菜和羊肝一起爆炒几下，再放入适量的清水大火烧开即可关火食用，食用时还可以放香菜段以去膻调味。

【效用】解郁明目。适用于气郁质见视物昏花者食用，但血脂高的老年人忌食。

## C.9 特禀质药膳举例

## a) 灵芝黄芪炖猪瘦肉

【原料】野生灵芝（无柄赤芝为佳）15g，黄芪 15g，猪瘦肉 100g，食盐、葱、生姜、料酒、味精各适量。

【制作】灵芝、黄芪洗净，切片备用。猪瘦肉洗净，切成 2cm 见方的块，放入锅内，加灵芝、黄芪，调料、水适量，锅置武火上烧沸后，改用文火炖熬至猪瘦肉熟烂即成。

【效用】补脾益肺。适合过敏体质老年人日常调体使用。

## b) 固表粥

【原料】乌梅 15g，黄芪 20g，当归 12g，粳米 100g。

【制作】乌梅、黄芪、当归放砂锅中加水煎开，再用小火慢煎成浓汁。取出药渣后再加水煮粳米成粥，加冰糖趁热食用。

【效用】养血消风，扶正固表。适合过敏体质易发皮肤过敏者。

## 参 考 文 献

- [1] 王琦, 靳琦主编. 亚健康中医体质辨识与调理[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2012.
- [2] 王琦主编. 中医未病学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2015.
- [3] 倪诚主编. 老年人中医体质辨识与调理[M]. 北京: 中央广播电视大学出版社, 2016.
- [4] 倪诚主编. 中医体质养生学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2019.
- [5] 王济, 郑燕飞主编. 中医体质营养学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2020.
- [6] 孙骆峰, 向辉, 缪志军, 等. 中医体质辨识在老年医学科健康管理中的应用[J]. 中医药管理杂志, 2022, 30(1): 126-127.
- [7] 胡妍秋. 中医体质辨识在老年慢性病患者健康管理中的应用效果[J]. 中医药管理杂志, 2021, 29(24): 190-191.
- [8] 赵燕, 龙艳. 广州地区1146例老年人群中中医体质类型分析及其“治未病”健康管理初探[J]. 中医临床研究, 2021, 13(27): 17-19.
- [9] 宋琳琳. 中医体质辨识在老年人群治未病健康管理中的应用[J]. 中国中医药现代远程教育, 2021, 19(08): 61-62, 87.
- [10] 王琦. 以九体辨识为核心技术打造中医“治未病”健康工程升级版[J]. 天津中医药, 2019, 36(6): 521-527.
- [11] 孟翔鹤, 侯淑涓, 杨正, 等. 基于“生命过程论”中医体质治未病探析[J]. 吉林中医药, 2019, 39(3): 281-284.