



团 体 标 准

T/CACM 1460—2023

成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 adult 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 中医体质调理 2

 4.1 成年人 9 种基本中医体质类型调理方法 2

 4.2 常见兼夹体质调理原则 8

5 成年人体质干预后评价 9

 5.1 成年人体质干预后评价的时间 10

 5.2 成年人体质干预后评价的方法 10

 5.3 指南说明 10

附录 A（规范性） 中医体质分类与判定标准 11

参考文献 19

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、中华中医药学会中医体质分会、南方医科大学、广东省中医院、开封市中医院、福建中医药大学、浙江省中医院、云南省中医院、上海中医药大学附属曙光医院、新疆乌鲁木齐市中医院、深圳龙岗区中医院、浙江中医药大学、首都医科大学宣武医院、长春市中医院、内蒙古医科大学、东南大学附属中大医院、南京中医药大学、广西中医药大学基础医学院、河南省中医院、黄冈市中医医院、成都中医药大学附属医院。

本文件主要起草人：王琦、倪诚、李英帅、郑燕飞、王济。

本文件参与起草人：赵晓山、杨志敏、庞国明、李灿东、李玲孺、骆斌、汤军、何渝煦、张晓天、翟玉珍、胡世平、朱爱松、韦芳宁、曲淼、李芳莉、谢卫平、张春玲、张亚军、张荣春、吴承艳、林江、金明兰、谢长才、白明华、黄鹂、杨玲玲、吕沛宛、何江明、周开林、张妍、申荣旻、侯淑涓、姚海强、俞若熙、杨正、梁雪、秦静波、李博悻、秦俊俊。

引 言

中医体质辨识从 2009 年起被纳入原卫生部颁布的《国家基本公共卫生服务规范》，实现了中医药首次进入国家公共卫生体系；先后载入 3 份国务院、12 份部委级政策文件；被全国二级以上中医院的 235 家“治未病”协作组、450 所高校及医院采用；仅老年人群应用 3.13 亿人次。体质辨识与调理服务逐渐从基层医疗保健机构走向广覆盖，中医体质临床和科研工作近年也得到迅速发展。

通过前期市场调研、文献调研发现，目前在体质调理过程中，存在如下问题，如对中医体质调理的相关术语、定义理解不清；中医体质调理方法缺少统一规范，特别是缺少兼夹体质的调理方法等。

为进一步适应国家对体质辨识在治未病、公共卫生和慢病防控领域发挥重要作用的政策要求，满足人民群众日益增长的保健需求，规范体质健康管理行业行为，项目组编制《成年人中医体质治未病干预指南》，旨在明确体质调理原则和方法，为调体治未病、慢病防控、健康管理等社会实践提供科学指导，形成规范化实践模式，对提升全民健康水平，减轻国家医疗负担具有重要意义。

成年人中医体质治未病干预指南

1 范围

本文件提供了中医体质调理方法、常见兼夹体质调理原则、体质干预后评价方法等指南。

本文件适用于中国 18 周岁~60 周岁人群的中医体质调理。

本文件适合综合医院中医科、中西医结合科、治未病科、体检中心，基层医院等相关科室临床医师使用。

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 9 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。

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

中医体质调理 conditioning in TCM constitution

以中医体质辨识为依据，制定防治原则，选择相应的治疗、预防、养生方法，从而采取“因人制宜”的干预措施。

3.2

偏颇体质 biased constitution

9 种基本中医体质类型中，除平和体质外的其他体质类型。

3.3

兼夹体质 concurrent constitution

同一机体同时具有两种或以上体质类型特征的体质状态。

3.4

中医体质干预后评价 evaluation of TCM constitution after intervention

应用体质调理的方法（非药物或药物），对相应体质类型进行调理（干预）后，采用一定的方法评价调理（干预）的效果。

4 中医体质调理

4.1 成年人9种基本中医体质类型调理方法

4.1.1 平和体质

4.1.1.1 调体原则

平调阴阳。

4.1.1.2 非药物调理

情志调摄：宜保持平和的心态，保持乐观、开朗的情绪。积极进取，节制偏激的情感，及时调节生活中不利事件对情绪的负面影响。

饮食调养：饮食宜谨和五味、粗细粮食合理搭配，多食五谷杂粮及新鲜瓜果蔬菜。平时可将大米、小米、黑米、红薯、豌豆做成五谷饭食用。春季阳气初生，宜食辛甘之品以发散，如韭菜、香菜、豆豉、枣等，而不宜食酸收之味。夏季心火当令，宜多食辛味助肺以制心，如洋葱、大蒜、花椒、干姜、茴香、茼蒿、鸡肉等，暑湿较盛的地区宜适量吃苦味食物如苦瓜、莲子心等，且饮食宜清淡而不宜肥甘厚味。秋季干燥易伤津液，宜食性润之品以生津液，如银耳、杏、梨、鸭肉、猪肉等，而不宜食辛散之品。冬季阳气闭藏，故宜食温补之品以补精益气，如板栗、红枣、黑豆、羊肉、桂圆等，而不宜食寒凉之品。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干净食物；注意戒烟限酒。

起居调摄：起居应有规律。保持睡眠的规律与充足。劳逸相结合，穿戴求舒适，饭后宜缓行百步，不能食后即睡。

运动保健：形成良好的运动健身习惯。可根据个人爱好和耐受程度以及四季寒热温凉的不同，选择运动健身项目，如运动量较小的郊游、放风筝、踢毽子等，运动量适中的跳绳、登高、骑马等。同时还可习练一些健身功法如五禽戏、太极拳、八段锦、易筋经等。尽量避免锻炼太过以耗伤正气，避免汗出太过以伤阴津。

穴位保健：可选取涌泉、足三里穴进行穴位保健。常灸此二穴具有健脾胃、助消化、调气血、扶正气、壮元阳作用，可以起到防病健身，增强机体抵抗力，延缓衰老的作用。

4.1.1.3 药物调理

平和体质一般不用药物调理。

4.1.2 气虚体质

4.1.2.1 调体原则

培补元气，补气健脾。

4.1.2.2 非药物调理

情志调摄：宜保持乐观豁达的心态，不可过度劳神。宜欣赏节奏明快的音乐，如笛子曲《喜相逢》等。

饮食调养：宜选择性平偏温、健脾益气的食物，如小米、糯米、红薯、南瓜、菜花、胡萝卜、土

豆、山药、香菇、熟莲藕（生者甘寒，可清热凉血；熟者甘温，可健脾益气）、莲子（去芯）、芡实、白果、扁豆、黄豆、蚕豆、豇豆、豌豆、豆腐、鸡肉、鸡蛋、鹌鹑（蛋）、猪肚、牛肉、兔肉、淡水鱼、黄鱼、比目鱼、刀鱼、泥鳅、黄鳝、大枣、苹果、熟菱角、葡萄干、龙眼肉等。尽量少吃或不吃空心菜、槟榔、生萝卜等耗气的食物。由于气虚者多有脾胃虚弱，因此饮食不宜过于滋腻，应选择营养丰富而且易于消化的食物。不宜多食生冷苦寒、辛辣燥热的食物。

起居调摄：提倡劳逸结合，不要过于劳作，以免损伤正气，注意规律作息。平时应避免汗出受风。居室环境应采用明亮的暖色调。

运动保健：运动宜柔缓。锻炼宜采用低强度、多次数的运动方式，循序渐进、持之以恒地进行。不宜进行大负荷强体力运动，避免剧烈运动，忌用猛力和做长久憋气的动作。可选择一些比较柔和的传统健身项目如八段锦、太极拳、五禽戏等进行锻炼。可选用闭口调息法，经常闭口调整呼吸，保持呼吸的均匀、和缓。同时从现代运动生理角度分析，慢跑、健步走等也是有效的锻炼方法，可适当选用。

穴位保健：可选取气海、关元（Ⅴ类推荐，E级证据）、足三里（Ⅴ类推荐，E级证据）穴进行穴位保健。

4.1.2.3 药物调理

常用药物有党参、黄芪、山药、白术、茯苓、甘草、大枣等。可酌加菟丝子、五味子、枸杞子等益肾填精。再参以紫河车、阿胶、鹿茸等血肉有情之品，充养身中形质，气味同补。

推荐中药方剂：补中益气汤（Ⅱ类推荐，C级证据）、玉屏风散（Ⅱ类推荐，C级证据）。

调体要点：①把握剂量，不可峻补；②补气佐以理气；③补气须防虚中夹实。

4.1.3 阳虚体质

4.1.3.1 调体原则

补肾温阳，益火之源。

4.1.3.2 非药物调理

情志调摄：阳虚质多性格沉静、内向，易出现悲伤、沮丧的情绪，应加强精神调养，尽量避免和减少悲伤、惊恐等不良情绪的影响。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。日常生活中可以多听诸如《黄河大合唱》等激昂、高亢、豪迈的音乐，还可选择一些优美、畅快的旋律或轻音乐。

饮食调养：宜选用甘温补脾阳、温肾阳为主的食物，如羊肉、牛肉、鸡肉、虾、黄鳝、韭菜、茴香、核桃、山药、荔枝、樱桃、栗子、干姜、葱、胡椒、辣椒、蒜、花椒、姜、丁香、肉桂、香菜等。少食生冷、苦寒、黏腻食物，如螃蟹、苦瓜、西瓜、梨、绿豆、绿茶、冷冻饮料等。即使在盛夏也不要过食寒凉之品。

起居调摄：日常起居中要注意避寒取暖，养护阳气。冬季要适当多穿衣服，尽量吃温热的食物，平时要注意腰部、背部和下肢的保暖。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。阳虚质应养成睡前用热水泡脚的习惯。

运动保健：宜在阳光充足的环境下适当进行舒缓柔和的户外活动，如进行日光浴、空气浴等。还

可选择传统的健身功法如太极拳、八段锦等。阳虚质锻炼时间最好选择春夏，冬季宜避寒就温，尽量避免在大风、大寒、大雪的环境中锻炼。

穴位保健：可选取命门、关元穴进行穴位保健。

4.1.3.3 药物调理

常用药物有桂枝、肉桂、附子、菟丝子、巴戟天、杜仲、干姜等。

推荐中药方剂：桂附地黄丸（Ⅰ类推荐，A级证据）。

调体要点：①温阳佐以养阴；②温阳兼顾脾胃；③慎用辛热有毒之品。

4.1.4 阴虚体质

4.1.4.1 调体原则

滋补肾阴，壮水制火。

4.1.4.2 非药物调理

情志调摄：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。有条件者可选择在环境清新凉爽的海边、山林旅游度假。平时可以多听一些节奏舒缓的轻音乐，如《小夜曲》等。

饮食调养：宜选用甘凉滋润的食物，如鸭肉、百合、梨、芹菜、荸荠、银耳、桑椹、甘蔗等。少食温燥、辛辣、香浓的食物，如羊肉、韭菜、茴香、辣椒、葵花籽、荔枝、龙眼等（Ⅲ类推荐，D级证据）。

起居调摄：保证充足的睡眠时间，避免过分熬夜。尽量避免高度紧张的工作、剧烈运动、高温酷暑的环境。不宜洗桑拿、泡温泉。同时要节制房事。此外，阴虚质者居住环境宜安静。注意防晒，保持皮肤湿润。

运动保健：宜做中小强度、间断性的运动项目，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。可选择太极拳、太极剑、八段锦、游泳等（Ⅲ类推荐，D级证据）。

穴位保健：可选取太溪、三阴交穴进行穴位保健。

4.1.4.3 药物调理

常用药物有熟地黄、山茱萸、百合、桑椹子、女贞子等。

推荐中药方剂：六味地黄丸、左归丸。

调体要点：①滋阴与清热并用；②补血、养血即可生津，注意结合填精、养血的方药；③养阴兼顾理气健脾。

4.1.5 痰湿体质

4.1.5.1 调体原则

健脾祛湿，化痰泄浊。

4.1.5.2 非药物调理

情志调摄：痰湿体质者性格温和，处事稳重，为人恭谦，多善于忍耐。遇事当保持心境平和，及时消除不良情绪。节制大喜大悲。平时宜多参加社会活动，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，如二胡《赛马》、比才的《卡门序曲》、《拉德茨基进行曲》等。

饮食调养：宜选用健脾助运、祛湿化痰的食物，如冬瓜、赤小豆、紫菜、竹笋、黄瓜、玉米、扁豆、山药、薏苡仁、豌豆、蚕豆、黄豆芽、鲫鱼、薏米、白萝卜、海带等。少食肥甘、油腻食物，如肥肉、油炸食品、冰激凌、奶茶以及碳酸饮料等。吃饭不宜过饱，七分饱即可，忌暴饮暴食和进食速度过快。

起居调摄：痰湿体质之人以湿浊偏盛为特征，不宜在潮湿环境中久留，在阴雨季节要注意避免寒湿侵袭，在湿冷气候条件下减少户外活动，避免受寒淋雨。湿性重浊，易阻滞气机，遏伤阳气。平时应多进行户外活动，多参加集体旅游、爬山等项目，增加户外运动量，以舒展阳气，通达气机。保持居室干燥。衣着应透气散湿。痰湿体质者嗜睡，应适当减少睡眠时间，晚上睡觉枕头不宜过高，防止打鼾加重。此外，平时还应定期检查血糖、血脂、血压。

运动保健：宜长期坚持运动锻炼，如游泳（需注意时间要短，游泳后马上擦干或吹干，不能停留在水里不动或太久）、散步、慢跑、球类、太极拳、五禽戏、舞蹈、快步走、登山、健身操、八段锦以及适合自己的各种舞蹈。痰湿体质人要加强机体物质代谢过程，应做较长时间的有氧运动。一般热身15 min左右，然后开始慢慢增加频率，运动量1 h为最佳。运动时间应在下午2:00~4:00阳气极盛之时。对于体重超重、陆地运动能力极差的人，应当进行游泳锻炼。痰湿体质者一般体重较大，运动负荷强度较大时，要注意运动节奏，循序渐进地进行。

穴位保健：可选取丰隆、足三里、阴陵泉穴进行穴位保健。

4.1.5.3 药物调理

常用药物有陈皮、生黄芪、肉桂、制苍术、冬瓜皮、干荷叶、茯苓、生山楂、昆布、海藻、姜黄、生蒲黄等。兼气虚质者，重用生黄芪，加炒白术；腹胀者，加炒莱菔子、鸡内金、砂仁；便秘者，酌加大黄、炒莱菔子、炒白芥子、苏子。

推荐中药方剂：参苓白术散（Ⅱ级推荐，C级证据）。

调体要点：①配用温化通阳；②细察痰瘀互夹；③少用甘润之品。

4.1.6 湿热体质

4.1.6.1 调体原则

分清湿浊，清泻伏火。

4.1.6.2 非药物调理

情志调摄：情绪宜稳定。宜多参加各种活动，合理安排自己的工作、学习和生活，培养广泛的兴趣爱好。经常练习深呼吸，多听舒缓、流畅、悠扬的音乐，如《高山流水》等。

饮食调养：宜食用甘寒或苦寒的清热利湿食物，如西瓜、苦瓜、芹菜、绿豆、黄瓜、丝瓜、冬瓜、鸭肉、梨、葫芦、莲藕、草莓、苹果、海带、橙子、赤小豆、绿豆芽等。少食羊肉、动物内脏等肥厚油腻之品，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。

起居调摄：起居避湿热，居室宜干燥、通风良好。宜选择款式宽松、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。应避免长期熬夜或过度疲劳。保持二便通畅。此外，湿热质者必须要限烟戒酒。

运动保健：适合做大强度、大运动量的锻炼，如各种球类、游泳、中长跑、登山、武术、自行车等，以消耗体内多余的热量，排泄多余的水分，达到清热除湿的目的。还可以将健身力量练习（如杠铃）和中长跑相结合。气功六字诀中的“呼”“嘻”字诀也有健脾清热利湿的功效。湿热体质者在运动时应避开暑热环境。

穴位保健：可选取支沟、合谷、阴陵泉穴进行穴位保健。

4.1.6.3 药物调理

常用药物有黄芩、黄连、黄柏、薏苡仁、白蔻仁、栀子、苦参、茵陈蒿等。

推荐中药方剂：藿香正气散、龙胆泻肝汤。

调体要点：①宣透化湿以散热；②通利化湿以泄热；③慎用辛温助火之品。

4.1.7 血瘀体质

4.1.7.1 调体原则

活血祛瘀，疏通经络。

4.1.7.2 非药物调理

情志调摄：遇事宜沉稳，努力克服浮躁情绪，保持精神舒畅。宜欣赏流畅抒情的音乐，如《春江花月夜》等。

饮食调养：宜选用具有调畅气血作用的食物，如生山楂、油菜、黑木耳、丝瓜、黑豆、桃仁、玫瑰花等。少食收涩、寒凉、冰冻之物，如乌梅、柿子、石榴、苦瓜，花生米，以及高脂肪、高胆固醇、油腻食物，如蛋黄、虾、猪头肉、奶酪等。不宜饮用烈性酒，可少量饮用葡萄酒、糯米甜酒等。

起居调摄：避免寒冷刺激。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。日常生活规律，注意动静结合，不宜贪图安逸。避免长时间打麻将、久坐、看电视等。户外运动宜在阳光充足的时候进行。

运动保健：宜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、八段锦、太极拳、五禽戏、导引、易筋经等。锻炼强度应视身体情况而定，宜采用中小负荷、多次数的锻炼，不宜进行大强度、大负荷的体育锻炼，以防意外。若有以下感觉之一（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），应立即停止运动，到医院做进一步检查。

穴位保健：可选取太冲、血海（Ⅰ类推荐，A级证据）、膈俞穴（Ⅰ类推荐，A级证据）进行穴位保健。

4.1.7.3 药物调理

常用药物有桃仁、红花、丹参、赤芍、当归、川芎、生山楂、玫瑰花、茜草、蒲黄等。

推荐中药方剂：血府逐瘀汤。

调体要点：①养阴以活血；②调气以化瘀；③女性防动血，月经期、月经过多及孕妇均当慎用或

忌用；④温阳化瘀。

4.1.8 气郁体质

4.1.8.1 调体原则

疏肝行气，开郁散结。

4.1.8.2 非药物调理

情志调摄：宜乐观开朗，主动寻求快乐，多参加社会活动、集体文娱活动。不苛求自己也不苛求他人，如心境抑郁不能排解时，要积极寻找原因，及时向朋友倾诉。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。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，还适宜看喜剧、励志剧以及轻松愉悦的相声表演，勿看悲剧、苦剧。此外，可以多读一些积极的、鼓励的、富有乐趣的、展现美好生活前景的书籍来培养开朗、豁达的心态。

饮食调养：宜选用具有理气解郁作用的食物，如黄花菜、香菜、薄荷、刀豆、海带、大麦、金橘、柑橘、柚子、佛手等。少食收敛酸涩的食物，如石榴、乌梅、青梅、杨梅、草莓、杨桃、酸枣、李子、柠檬、南瓜、泡菜等。

起居调摄：居室要温馨，且应选择向阳的朝向。可在房间内或阳台上摆放一些带有香气的玫瑰花、月季花、茉莉花、栀子花等。气郁质者容易失眠多梦，睡觉前可以用温开水泡脚以促进气血运行以及提高睡眠质量。避免熬夜，睡前不宜喝茶、咖啡和可可等饮料，也不宜聊天、看惊险刺激的节目，避免大脑过度兴奋。此外，宜穿色彩鲜艳如黄色、橘色、天蓝色、粉色等暖色调的衣服，衣着应柔软、透气、舒适。

运动保健：宜多参加群体性体育运动项目，坚持做较大强度、较大负荷的“发泄式”锻炼或参加体娱活动，分散注意力。切忌独自在家，不与他人交往。锻炼时最好选择环境优美、空气清新、阳光明媚的公园或家里的小院等。

穴位保健：可选取太冲、合谷、期门穴进行穴位保健。

4.1.8.3 药物调理

常用药物有柴胡、陈皮、川芎、香附、枳壳、白芍、甘草、当归、薄荷等。气郁质者多兼血郁、痰郁、火郁、湿郁、食郁，但以“气郁”为先导，临证总以香附、柴胡、枳壳等行气药为主，血郁加川芎、丹参、桃仁；痰郁加苍术、半夏、竹茹；火郁加栀子、连翘；湿郁加苍术、厚朴；食郁加神曲、山楂等。

推荐中药方剂：逍遥散（Ⅰ类推荐，A级证据）、越鞠丸（Ⅰ类推荐，A级证据）。

调体要点：①掌握用药法度：理气不宜过燥，以防伤阴；养阴不宜过腻，以防黏滞；用药不宜峻猛，以防伤正。②提倡情志相胜。

4.1.9 特禀体质（此处指过敏体质）

4.1.9.1 调体原则

益气固表，凉血消风，以纠正过敏体质为要。

4.1.9.2 非药物调理

情志调摄：过敏体质的人因对过敏原敏感，容易产生紧张、焦虑等情绪，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。

饮食调养：饮食宜均衡、粗细粮食搭配适当、荤素配伍合理，宜多食益气固表以及能抗过敏的食物，尽量少食辛辣、腥发食物，不食含致敏物质的食品，如蚕豆、白扁豆、羊肉、鹅肉、鲤鱼、虾、蟹、茄子、辣椒、菠萝、浓茶、咖啡等。此外还要少食油腻、甜食，严禁冰冷食物。

起居调摄：起居宜避过敏，在陌生环境中要注意减少户外运动，避免接触各种致敏的动植物，以减少发病机会。在季节更替时要及时增减衣被，增强机体对环境的适应能力。在春季花开季节，尽量避免过多的室外活动，尽量避免去花卉集中的地方，尽量不要在室内养鲜花。起居要有规律，保持充足的睡眠时间。居室宜通风良好。生活环境中接触的物品如枕头、棉被、床垫、地毯、窗帘等容易附有尘螨，应经常清洗、日晒。平时外出要避免接触过敏原。

运动保健：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活动。运动时注意避风寒，如出现哮喘、憋闷等情况时要及时停止运动。此外，对粉尘敏感的人在春季晨练时要注意锻炼的时间，宜在清晨太阳升起一段时间后再开始锻炼。

穴位保健：可选取神阙、曲池、足三里、合谷穴进行穴位保健。

4.1.9.3 药物调理

常用药物有乌梅、蝉蜕、黄芪、百合、黄芩等。过敏体质者症状表现各不相同，临证主要在于辨病加减，若鼻流清涕、目痒鼻塞者，以清肺消风为主，可酌加辛夷、苍耳子、细辛、鹅不食草等；若皮肤风疹或湿疹者，可酌加茜草、紫草、生甘草、地骨皮、冬瓜皮、白鲜皮；过敏性哮喘者，合用麻杏石甘汤加减等。

推荐中药方剂：玉屏风散（Ⅱ类推荐，C级证据）。

调体要点：①注重养生：顺应四时变化，以适寒温。②加强调护：尽量避免接触致敏物质，如尘螨、花粉、油漆、动物皮毛等。注意饮食，忌食鱼腥发物。

4.2 常见兼夹体质调理原则

4.2.1 总则

兼夹体质可分清主次时，先调理主要体质：根据量表得分高低或人工辨识结果，可判定出主要体质的，按照4.1所列调理方法先调理主要体质，再调理次要体质。

虚实体质兼夹时，因实致虚则调实、因虚致实则调虚：当虚性体质（气虚体质、阳虚体质、阴虚体质）与实性体质（痰湿体质、湿热体质、血瘀体质、气郁体质）兼夹时，判断虚实体质的因果关系，因实致虚（实性体质存在时间长、症状重）则先调理实性体质，因虚致实（虚性体质存在时间长、症状重）则先调理虚性体质。

以下常见兼夹体质调理原则适于两种体质分值相当的情况，需同时综合调理。

4.2.2 气虚兼夹阳虚

以益气温阳为基本原则。气虚及阳，形成气虚兼夹阳虚之体，故培补元气，温壮元阳。注意补气须佐理气，使补不碍滞；温阳佐以滋阴，使阴阳互生。常用药物如党参、黄芪、甘草、桂枝、附子等。

同时，应配合饮食调养、起居调摄等非药物疗法。

4.2.3 气虚兼夹阴虚

以益气养阴为基本原则。素体热盛或感受热邪，耗伤气阴，形成气阴两虚之体，故培补元气、滋阴清热。注意补气须佐理气，使补不碍滞；滋阴兼顾养血，使津液得生。常用药物如西洋参、山药、黄精、麦冬、五味子等。同时，应配合饮食调养、起居调摄等非药物疗法。

4.2.4 气虚兼夹痰湿

以益气健脾，化痰利湿为基本原则。脾为生痰之源，脾失健运，痰湿内生，形成气虚夹痰湿之体，故补气健脾，兼以燥湿化痰。注意燥湿佐以温阳，温化寒湿；化痰兼顾活血，以防痰瘀互结。常用药物如黄芪、肉桂、苍术、茯苓、泽泻等。同时，应配合饮食调养、起居调摄等非药物疗法。

4.2.5 气虚兼夹血瘀

以益气活血为基本原则。气虚无力推动血行，而致瘀血内停，形成气虚夹瘀之体，故补气助运，兼以活血化瘀。注意配合理气，使补而不滞、气行血行。常用药物如党参、当归、桃仁、红花、川芎等。同时，应配合饮食调养、起居调摄等非药物疗法。

4.2.6 痰湿兼夹血瘀

以化痰祛瘀为基本原则。痰湿黏滞，阻遏气机，常致血瘀，形成痰瘀互夹之体，故以化痰利湿，兼以活血。注意配合调理气机，或补气、或行气，使气血调畅。常用药物如半夏、陈皮、丹参、当归、砂仁等。同时，应配合饮食调养、起居调摄等非药物疗法。

4.2.7 血瘀兼夹气郁

以理气活血为基本原则。气滞则血瘀，气行则血畅，故以活血配伍理气。注意配合养阴，一取津血同源之理，防止津液不足、干血内留，一防理气过于温燥伤阴。常用药物如桃仁、红花、枳壳、陈皮、柴胡等。同时，应配合饮食调养、起居调摄等非药物疗法。

4.2.8 湿热兼夹血瘀

以清热利湿，活血化瘀为基本原则。湿热内阻易使气机郁滞，影响血液运行，故应清热利湿，行气化瘀。活血的同时兼以行气。常用药物如桃仁、红花、丹参、黄芩、黄连、黄柏、苦参等。同时，应配合饮食调养、起居调摄等非药物疗法。

4.2.9 阳虚兼夹血瘀

以温阳益气，活血化瘀为基本原则。阳虚则气血推动无力，容易出现阳虚夹瘀。故应温阳益气，阳气充足则气血运行顺畅。同时温阳太过易伤阴，故应配合养阴；活血祛瘀的同时配伍行气药，增强活血散瘀之功。常用药物如附子、桂枝、干姜、肉桂、桃仁、红花等。同时，应配合饮食调养、起居调摄等非药物疗法。

5 成年人体质干预后评价

5.1 成年人体质干预后评价的时间

偏颇体质一般以3个月为一个调理周期，每3个月进行一次干预后评价，并且于干预后至少随访1年，方可确定是否达到改善体质的效果。平和体质则每1年进行一次体质辨识和健康指导。

5.2 成年人体质干预后评价的方法

对成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=（治疗前评分-治疗后评分）/治疗前评分×100%的公式来计算分值的变化量。

5.3 指南说明

说明如下：

- a) 本文件适用于18周岁~60周岁的人群。
- 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，按照4.1所列调理方法先调理主要体质，再调理次要体质。
- c) 本文件中中医体质分类与判定依据 ZYYXH/T157—2009，具体内容见附录 A。
- d) 高血压、糖尿病、肾病等慢性疾病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。
- e) 本文件作为普适性指南，文中所推荐内容针对大部分成年人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。
- 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、分级与推荐。

附 录 A
(规范性)
中医体质分类与判定标准

A.1 概述

本附录描述了中医体质 9 种基本类型、中医体质类型的特征、中医体质分类的判定,适用于中医体质的分类、判定及体质辨识治未病。

本附录中医体质(Constitution of TCM)是指人体生命过程中,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。

注:具体中医体质分类与判定内容引自ZYYXH/T157—2009。

A.2 中医体质 9 种基本类型与特征

A.2.1 平和质(A 型)

总体特征:阴阳气血调和,以体态适中、面色红润、精力充沛等为主要特征。

形体特征:体形匀称健壮。

常见表现:面色、肤色润泽,头发稠密有光泽,目光有神,鼻色明润,嗅觉通利,唇色红润,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:平素患病较少。

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。

A.2.2 气虚质(B 型)

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。

A.2.3 阳虚质(C 型)

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。

A.2.4 阴虚质(D 型)

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：形体偏瘦。

常见表现：手足心热，口燥咽干，鼻微干，喜冷饮，大便干燥，舌红少津，脉细数。

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。

A.2.5 痰湿质(E 型)

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：形体肥胖，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。

A.2.6 湿热质(F 型)

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：容易心烦急躁。

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。

A.2.7 血瘀质(G 型)

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：肤色晦黯，色素沉着，容易出现瘀斑，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：易烦，健忘。

发病倾向：易患癥瘕及痛证、血证等。

对外界环境适应能力：不耐受寒邪。

A.2.8 气郁质(H 型)

总体特征：气机郁滞，以神情抑郁、忧虑脆弱等气郁表现为主要特征。

形体特征：形体瘦者为多。

常见表现：神情抑郁，情感脆弱，烦闷不乐，舌淡红，苔薄白，脉弦。

心理特征：性格内向不稳定、敏感多虑。

发病倾向：易患脏躁、梅核气、百合病及郁证等。

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。

A.2.9 特禀质(I 型)

总体特征：先天失常，以生理缺陷、过敏反应等为主要特征。

形体特征：过敏体质者一般无特殊；先天禀赋异常者或有畸形，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；患遗传性疾病者有垂直遗传、先天性、家族性特征；患胎传性疾病者具有母体影响胎儿个体生长发育及相关疾病特征。

心理特征：随禀质不同情况各异。

发病倾向：过敏体质者易患哮喘、荨麻疹、花粉症及药物过敏等；遗传疾病如血友病、先天愚型等；胎传疾病如五迟（立迟、行迟、发迟、齿迟和语迟）、五软（头软、项软、手足软、肌肉软、口软）、解颅、胎惊、胎痫等。

对外界环境适应能力：适应能力差，如过敏体质者对易致敏季节适应能力差，易引发宿疾。

A.3 中医体质分类的判定

A.3.1 判定方法

回答《中医体质分类与判定表》中的全部问题（见表 A.1），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 = $[(\text{原始分} - \text{一条目数}) / (\text{条目数} \times 4)] \times 100$ 。

表 A.1 中医体质分类与判定表

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

平和质 (A 型) (续)

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)
(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。					

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虚汗吗?	1	2	3	4	5
判断结果: <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 倾向是 <input type="checkbox"/> 否					

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

阳虚质（C型）（续）

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)
(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					

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					

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) 您有额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

痰湿质（E 型）（续）

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)
(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					

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、尿色浓(深)吗？	1	2	3	4	5
(6) 您带下色黄(白带颜色发黄)吗？（限女性回答）	1	2	3	4	5
(7) 您的阴囊部位潮湿吗？（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					

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) 您身体上有哪里疼痛吗？	1	2	3	4	5
(4) 您面色晦黯、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					

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					

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					

A.3.2 判定标准

平和质为正常体质，其他 8 种体质为偏颇体质。判定标准见表 A.2。

表 A.2 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
	其他 8 种体质转化分均 < 40 分	
	不满足上述条件者	否
偏颇体质	转化分 ≥ 40 分	是
	转化分 30 分 \sim 39 分	倾向是
	转化分 < 30 分	否

参 考 文 献

- [1] 王琦 主编. 中医体质学(2008版). 北京: 人民卫生出版社, 2009.
- [2] 王琦 主编. 中国人九种体质的发现. 北京: 科学出版社, 2011.
- [3] 王琦, 靳琦 主编. 亚健康中医体质辨识与调理. 北京: 中国中医药出版社, 2012.
- [4] 杨玲玲, 李玲孺, 沈昆, 白明华, 郑燕飞. 从王琦运用玉屏风散调体防病谈中医“治未病”思想[J]. 江苏中医药, 2015, 47(06): 5-6.
- [5] 陈聪, 王琦, 苏泽琦, 彭莉, 李佳林, 王停. 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.
- [6] 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(06): 521-527.
- [7] 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(03): 281-284.
- [8] 方旂旒, 王琦, 张国辉, 李天星, 李竹青, 杨正. 中医体质学在“治未病”中的应用研究[J]. 中医杂志, 2020, 61(07): 581-585.
- [9] 王琦. 中医体质学在大健康问题中的应对与优势[J]. 北京中医药大学学报, 2021, 44(03): 197-202.
- [10] 秦静波, 李竹青, 孟翔鹤, 崔家瑞, 王济. 大健康背景下中医体质学在恶性肿瘤防治中应用的思考[J]. 北京中医药大学学报, 2021, 44(09): 818-823.
- [11] 邵冬梅, 王琦, 孙鹏程, 王济. 王琦教授过敏性哮喘的体质三级预防方案探析[J]. 天津中医药, 2022, 39(04): 409-414.
- [12] 马晶晶, 任路, 尚德阳, 郑洪新, 谷峰. 基于中医体质学探讨慢性疲劳综合征的防治[J]. 中医药学报, 2022, 50(04): 12-16.