



团 体 标 准

T/CACM 1461—2023

偏颇体质人群治未病干预指南

Guidelines for intervention of TCM for disease prevention
in biased constitution

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 偏颇体质人群的筛查 3

5 干预 3

 5.1 气虚质人群 3

 5.2 阳虚质人群 4

 5.3 阴虚质人群 5

 5.4 痰湿质人群 6

 5.5 湿热质人群 7

 5.6 血瘀质人群 8

 5.7 气郁质人群 9

 5.8 特禀质人群 10

6 干预后评价 11

附录 A（资料性）中医体质量表 12

参考文献 16

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》规定的规则起草。

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。

本文件由中华中医药学会提出并归口。

本文件主要起草单位：广东省中医院。

本文件参与起草单位：北京中医药大学国家中医体质与治未病研究院、上海中医药大学附属曙光医院、成都中医药大学附属医院、上海市“治未病”发展研究中心、广东省第二中医院、浙江省中医院、黑龙江中医药大学附属第一医院、乌鲁木齐市中医医院。

本文件主要起草人：杨志敏、林熾钊、李英帅、张晓天、李海。

本文件参加起草人：王琦、汤军、张晓天、吴节、朱吉、宋光明、李玲孺、尹艳、翟玉珍、卢峰、张晋、于国泳、方泓、林晓洁、张振贤、赵辉、宾炜、韦芳宁、严夏、陈润东、叶子怡、范宇鹏、张国雄、成杰辉、张嘉文、谭健成、陈欣燕、黄鹂、原嘉民、徐福平、卢永锵。

引 言

随着社会的发展，慢性病防治纳入全球可持续发展战略。而偏颇体质和各种慢性疾病的发生发展存在密切关联，因此，通过对偏颇体质进行中医药干预，纠正或改善体质的偏颇状态，可以达到防治慢性病的目的。

目前虽然已形成关于体质调养规范，但是适用于各级医疗机构的针对偏颇体质的实用性中医干预指南尚欠缺，因此本文件希望在积累多年的治未病偏颇体质调养经验基础上，经过文献梳理与专家共识优化等规范化的研究，制定针对偏颇体质人群的行之有效且操作性强、可及性广的干预指南，在各级治未病服务机构中推广应用，切实从全民体质改善出发，促进全民健康、减缓慢性病的不断攀升之势。

本文件以 2009 年 4 月中华中医药学会颁布的《中医体质分类与判定》标准^[1]为基础，以王琦教授的中医体质养生理念^[2]为指导，结合历代医家的养生理论及当代名老中医的养生理念^[3]及临床实践，围绕偏颇体质人群的病理生理特点，制定的一套以中医特色疗法干预、疗效评价为主的中医干预指南，生活方式干预请参考《成年人中医体质治未病干预指南》，本文件不再详述，旨在为各级医疗机构及养生保健机构提供一套有效可行的中医体质干预指南。本文件的目标机构一是医疗机构治未病科，二是社会养生保健机构（根据本机构的执业范围参考本文件执行）。

偏颇体质人群治未病干预指南

1 范围

本文件提供了偏颇体质的中医特色疗法干预、药膳调理、保健功法干预、体质干预评价指南。

本文件适用于 18 周岁以上的成年人偏颇体质中医特色疗法干预；14 周岁～18 周岁的未成年人可参考选用。

本文件适合各个级别的中医或中西医结合医疗机构或综合性医院的治未病中心及养生保健机构。

注 1：本文件用于经医生辨识为单一体质类型者，兼夹体质类型者建议在中医医生指导下进行调理。

注 2：14 岁以下宜在儿科医生的指导下运用儿童体质辨识标准。

注 3：孕妇、产妇或哺乳期女性应在专科指导下选用本文件。

注 4：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，应在专科医生的指导下选用本文件。

注 5：文件用于符合王琦教授 9 种体质分类法中除平和质外的 8 种偏颇体质人群。

注 6：本文件作为普适性指南，文中所推荐内容针对大部分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。

注 7：本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 人的一天使用量。

注 8：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”“非随机对照试验质量评价标准”及“中医药临床研究证据的分级标准”对文献进行推荐与分级。

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。

ZYYXH/T157—2009 中医体质分类与判定

二十四式太极拳(国家体育总局)

健身气功·六字诀(国家体育总局)

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^[4] constitution of TCM

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、心理状态和适应能力方面综合的、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。

3.2

偏颇体质^[5] 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

气虚质^[4] qi deficiency constitution

元气不足，以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征的体质类型。

3.4

阳虚质^[4] yang deficiency constitution

阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温等虚寒现象为主要特征的体质类型。

3.5

阴虚质^[4] yin deficiency constitution

阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征的体质类型。

3.6

痰湿质^[4] phlegm-dampness constitution

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的体质类型。

3.7

湿热质^[4] damp-heat constitution

湿热内蕴，以面垢油光、口苦、苔黄腻等湿热表现为主要特征的体质类型。

3.8

血瘀质^[4] blood stasis constitution

血行不畅，以肤色晦暗、舌质紫暗等血瘀表现为主要特征的体质类型。

3.9

气郁质^[4] qi stagnation constitution

气机郁滞，以神情抑郁、忧虑脆弱等气郁表现为主要特征的体质类型。

3.10

特禀质^[4] idiosyncratic constitution

禀赋不耐，以过敏反应等为主要特征的体质类型。

4 偏颇体质人群的筛查

各偏颇体质的体质特征、判定标准和方法依照 ZYYXH/T157—2009。

5 干预

5.1 气虚质人群

5.1.1 调体法则^[4]

培补元气，补气健脾。

5.1.2 中医特色疗法干预

疗法一：穴位按摩

保健穴位处方：足三里、气海、神阙。

穴位定位：足三里：外膝眼下 3 寸（4 横指），胫骨旁开 1 横指。

气海：在下腹部正中线上，脐下 1.5 寸。

神阙：正肚脐中。

按摩方法：足三里、气海穴按摩方法：用拇指指腹按摩，每次每穴约按揉 1 min~3 min，每日 1 次~2 次。神阙穴按摩方法：用掌心环绕神阙穴外周按摩，顺时针、逆时针各按摩 1 min~3 min，每日 1 次~2 次。

疗法二：灸法

操作方法 1：取足三里、神阙、气海三穴，分别用艾条对准穴位进行悬灸或回旋灸，每穴艾灸约 5 min~10 min。

操作方法 2：（艾盒灸）：取背部（膀胱经穴、夹脊穴、督脉穴），每次 20 min，隔日 1 次。灸后以皮肤潮热、发红为度（I 类推荐，B 级证据）^[6]。

注意事项：艾灸前后注意补充水分，饮用少量的温开水或淡盐水。

疗法三：针刺疗法（II 类推荐，C 级证据）^[7]

穴位处方：百会、太渊、中脘、气海、足三里、三阴交。

操作方法：百会向后平刺 13 mm~20 mm；太渊避开桡动脉直刺 8 mm~13 mm；中脘、气海、足三里、三阴交直刺 20 mm~30 mm。进针得气后，百会、三阴交行平补平泻手法，太渊、中脘、气海、足三里行补法，留针 20 min。

疗法四：中药熨熨

中药熨熨包：用粗盐、吴茱萸制成中药熨熨包。

操作方法：将中药熨熨包放置微波炉加热专用密封碗中，中火加热 2 min 后，用毛巾包裹后放在以中脘穴为中心的上腹部，并加盖衣服或大毛巾，直至热敷包温度降至无热感时取出。

疗法五：耳穴（II 类推荐，C 级证据）^[8]

穴位处方：肾、心、肺、肝、脾、胃、三焦、皮质下、内分泌、肾上腺、神门穴。

操作方法：采用耳针或耳穴压豆的方法，每周治疗1次，左右两耳交替进行。

疗程说明：穴位按摩：每天干预1次~2次，连续干预30天为1个疗程。耳穴每周干预1次，左右两耳交替进行，连续治疗4次为一疗程。艾灸、针刺、中药熨熨，任选1种~2种，每周干预2次，连续治疗8次为1疗程。

5.1.3 药膳推荐

人参灵芝乌鸡汤

【原料】人参片10g，紫芝5g，乌骨鸡1只，调味品适量。

【做法】人参片、灵芝装入鸡腹内，用砂锅炖至鸡肉烂熟即可。食鸡肉饮汤。

党参山药瘦肉汤

【原料】党参15g，山药30g，芡实30g，猪排骨500g，调味品适量。

【做法】将党参、山药、芡实洗净，猪排骨洗净切块，一起入锅内，加水用武火煮开，改用文火煮90 min，调味服食。

八宝粥

【原料】桂圆10g，莲子10g，茯苓10g，芡实15g，扁豆10g，薏仁20g，山药20g，枸杞子15g，糯米80g，白糖或冰糖适量。

【做法】将糯米洗净入锅中，诸药同放入，加水大火煮沸约15 min，再改用小火慢煮，至粥稠烂时放入适量白糖或冰糖调味即可。

5.1.4 保健功法干预

吸气提肛法：站位，两脚微微分开与肩同宽，或端坐在椅子上，双手交叉置于小腹，吸气收腹，收缩并升提肛门，停顿2 s~3 s之后，再缓慢呼气，同时放松腹部及肛门，如此反复10次~15次。

5.2 阳虚质人群

5.2.1 调体法则^[4]：

补肾温阳，益火之源。

5.2.2 中医特色疗法干预

疗法一：穴位按摩

保健穴位处方：关元、涌泉、百会、命门。

穴位定位：关元：在下腹部，前正中线上，当脐中下3寸。

涌泉：足掌心前1/3与2/3交界处。

百会：在头顶正中线上与两耳尖连线的交点处。

命门：位于腰部，当后正中线上，第2腰椎棘突下凹陷中。

按摩方法：用拇指指腹按摩，每次每穴约按揉1 min~3 min，每日1次~2次。

5.2.3 药膳推荐

生姜羊肉汤

【原料】羊肉 500g，生姜 50g。

【制作】将羊肉片去筋膜，切成小块，先入沸水中焯一下，除去浮沫及血水后加入姜片，加水适量，大火烧开后转小火煮约 90 min，待羊肉熟烂即成。

干姜莲子煲猪肉

【材料】猪肉 250g，莲子 30g，干姜 3g，红枣 4 个。

【作法】将莲子、红枣、干姜洗净，猪骨洗净斩小块。把猪肉、莲子、干姜、大枣一起入锅内，加水适量武火煮开后改用文火煮约 50 min，根据个人口味加入适量食盐调味食用。

核桃山药芡实粥

【原料】山药 30g，芡实 30g，核桃肉 30g，大米 60g，大枣 6 枚。

【制作】将以上食材入锅，加水煮成粥即可，温热服食。

5.2.4 保健功法干预

摩腰：端坐，宽衣，将腰带松开，双手相搓，以略觉发热为度。再将双手置于腰间，上下搓摩腰部，直到腰部感觉发热为止。每次 5 min~10 min，每日 1 次~2 次。

5.3 阴虚质人群

5.3.1 调体法则^[4]：

滋补肾阴，壮水制火。

5.3.2 中医特色疗法干预

疗法一：穴位按摩

保健穴位处方：太溪、照海、三阴交。

取穴定位：太溪：足内踝与跟腱之间的凹陷中取穴。

照海：足内踝尖下方凹陷处。

三阴交：在足内踝上 3 寸，约 4 横指处。

按摩方法：用拇指指腹按摩，每次每穴约按揉 1 min~3 min，每日 1 次~2 次。

疗法二：耳穴压豆

选择一侧耳穴的肾、肝、脾、肾上腺、内分泌、交感、脑穴，以王不留行籽按压在穴位上，以胶布固定。每次选择一侧耳穴，左右交替。

疗法三：刮痧（Ⅱ类推荐，C 级证据）^[10]

部位：背部膀胱经大杼穴到肝俞穴。

操作方法：跌打万花油涂抹于背部双侧大杼穴至肝俞穴段，刮痧板一端将万花油涂抹均匀，与皮肤呈 45° 角，从上向下均匀用力刮拭一侧，以能忍受为度，疼痛则换另一侧。每侧刮 30 次。

疗程说明：穴位按摩：每天干预 1 次~2 次，连续干预 30 天为 1 个疗程。耳穴压豆、刮痧，每周

干预 1 次，连续治疗 4 次为 1 疗程。

5.3.3 药膳推荐

沙参玉竹乌鸡汤

【原料】乌鸡半只（约 750g），沙参 15g，玉竹 15g，红枣 3 个（去核），食盐适量。

【作法】乌鸡斩件，洗净焯水。锅中加水煮沸，放入所有食材，大火烧开转小火煲 1 h，调味即可。

银耳百合粥

【原料】银耳 10g，百合 15g，大米 60g。

【作法】银耳用水泡涨，百合、大米洗净后同放入锅中，加水适量煮成粥，再加冰糖少许即可。

杏仁炖雪梨

【原料】甜杏仁 10g，雪梨 1 个，冰糖适量。

【作法】共放炖盅内，加水半碗，隔水炖 1 h。食梨，饮汤。

5.3.4 保健功法干预

吞津练精养生法：微微闭上嘴唇，将舌尖顶住上颚，让口腔里的唾液逐渐分泌出来，当唾液增加到一定量时，一边心里想着“滋补津液”，一边将口中的唾液缓缓吞下，反复 3 次~5 次，长期坚持。

5.4 痰湿质人群

5.4.1 调体法则^[4]：

健脾祛湿，化痰泄浊。

5.4.2 中医特色疗法干预

疗法一：穴位按摩

保健穴位处方：足三里、丰隆、天枢。

穴位定位：足三里：在小腿前外侧，当犊鼻下 3 寸，距胫骨前缘外开 1 横指。

丰隆：在小腿前外侧，当外踝尖上 8 寸，条口外，距胫骨前缘二横指。

天枢：脐中旁开 2 寸。

按摩方法：用拇指指腹按摩，每次每穴约按揉 1 min~3 min，每日 1 次~2 次。

疗法二：中药熏蒸

选清热利湿类中药粉末，置入熏蒸机准备好后，做全身熏蒸，可与平衡火罐交替。

中药熏蒸推荐处方：藿香 15g，紫苏叶 15g，茯苓皮 30g，佩兰 15g。

疗法三：刺血拔罐（I 类推荐，B 级证据）^[11]

选穴：脾俞、胃俞、中脘、章门

操作方法：消毒皮肤，采血针浅刺 4 次~6 次，皮肤微微出血为度，留罐 3 min~8 min，出血 1 mL~3 mL 为宜，清理皮肤。

疗法四：脐灸（Ⅱ类推荐，C级证据）^[12]

操作方法：取姜汁调和的膏状脐灸粉填满肚脐，上置艾炷，连续施灸7壮，约1.5 h。（脐灸粉：白术、茯苓、苍术、半夏、丁香、冰片，等量粉碎，取2.4g脐灸粉以1mL姜汁调和成膏状）

疗程说明：穴位按摩：每天干预1次，连续干预30天为1个疗程。中药熏蒸、脐灸，每周2次，连续治疗8次为1疗程；刺血拔罐每周1次，连续治疗4次为一疗程。

5.4.3 药膳推荐**陈皮粥**

【食材】陈皮5g，大米60g，油、盐少许。

【制法】陈皮切丝，与大米同煮为稀粥，油盐调味。

土茯苓煲瘦肉汤

【食材】土茯苓30g，炒扁豆25g，生姜30g，瘦肉250g。

【制法】瘦肉切片，与土茯苓一起入锅，加清水共煲约50 min，加盐调味。

荷叶陈皮饮

【食材】荷叶5g，陈皮5g，生姜3片。

【制法】共入锅内，加水适量，煎取药汁，代茶酌量饮用。

5.4.4 保健功法干预

摩腹：在腹部涂少量按摩膏或其他介质，以肚脐为中心，顺时针方向摩腹约3 min。注意尽量将腹部的脂肪层推动起来，直到局部有温热感。

5.5 湿热质人群**5.5.1 调体法则^[4]**

分消湿浊，清泄伏火。

5.5.2 中医特色疗法干预**疗法一：穴位按摩**

保健穴位处方：曲池、丰隆、阳陵泉。

取穴定位：曲池：屈肘成直角，当肘弯横纹尽头处。

丰隆：外踝上8寸，胫骨前缘外侧1.5寸，胫腓骨之间。

阳陵泉：在小腿外侧，当腓骨头前下方凹陷处。

按摩方法：用拇指指腹按摩，每次每穴约按揉1 min~3 min，每日1次~2次。

疗法二：平衡火罐

膀胱经闪罐3次~5次；膀胱经及督脉走罐3次~5次，皮肤潮红为度；留罐5 min。

疗法三：刮痧

以颈项部手足太阳、少阳经循行部位，腰骶部膀胱经、带脉循行部位，以及感觉酸重不适的关节及肌肉为刮痧部位，用刮痧板配合刮痧油刮痧 15 min~20 min。

疗程说明：穴位按摩：每天干预 1 次~2 次，连续干预 30 天为 1 个疗程。平衡火罐、刮痧，可任选一种或两种均选，每周干预 1 次，连续治疗 4 次为 1 疗程。

5.5.3 药膳推荐

薏仁冬瓜汤

【原料】薏仁 30g，鲜冬瓜 500g，排骨 250g，盐适量。

【作法】冬瓜连皮，切块，排骨剁成小块，与薏仁一起放锅内，加清水适量大火烧开后转小火煲 1 h，汤成加盐调味。

【注意事项】孕早期慎用。

绿豆鲜藕汤

【原料】绿豆 60g，鲜藕 300g，排骨 250g。

【作法】藕去皮，冲洗干净切段，排骨剁块与绿豆、鲜藕一起放入锅中，加清水炖至熟透即成。

山楂降脂饮

【原料】山楂 10g，槐花 5g，荷叶 5g，决明子 10g。

【作法】将以上四味同放锅内煎煮 10 min，去渣取汁代茶饮。

【注意事项】孕早期慎用。

5.5.4 保健功法干预

太极拳：按照国家体育总局发布的《二十四式太极拳》要求进行。

注：《二十四式太极拳》国家体育总局编，人民体育出版社出版，出版时间：1999 年 02 月。

5.6 血瘀质人群

5.6.1 调体法则^[4]

活血祛瘀，疏通经络。

5.6.2 中医特色疗法干预

疗法一：穴位按摩

保健穴位处方：三阴交、合谷、血海。

取穴定位：三阴交：在足内踝上 3 寸。

合谷：拇、食两指之间凹陷中，第 2 掌骨之中点边缘处。

血海：屈膝，在大腿内侧，髌底内侧端上 2 寸，当股四头肌内侧头的隆起处。

按摩方法：用拇指指腹按摩，每次每穴约按揉 1 min~3 min，每日 1 次~2 次。

疗法二：针刺疗法

取穴：太冲、血海、合谷、膈俞、三阴交。

操作方法：直刺进针，得气后，每 5 min 行针（平补平泻法）一次，留针 30 min 后出针。

疗法三：刮痧

对背部膀胱经的肝俞、膈俞、心俞、厥阴俞、脾俞部位，用刮痧板配合刮痧油刮痧 15 min~20 min，以痧出为度。

疗程说明：穴位按摩：每天干预 1 次，连续干预 30 天为 1 个疗程。针刺、刮痧，可任选一种或两种均选，针刺每周干预 2 次，连续治疗 8 次为一疗程；刮痧每周干预 1 次，连续治疗 4 次为 1 疗程。

5.6.3 药膳推荐

参七煲鸡

【材料】党参 15g，三七片 3g，鸡肉 300g，生姜 3 片~5 片。

【制作】将鸡肉洗净剁块，与党参、三七一起放入炖盅，加入适量清水，隔水炖 2 h，食盐调味，服食。

当归瘦肉盅

【材料】瘦肉 150g，当归 12g，食盐适量。

【制作】将瘦肉洗净，切成小块；当归洗净、切片；将瘦肉与当归装入盅内，酌加清水、食盐，入笼屉中蒸 1 个半小时，即可食用。

黑木耳羹

【材料】黑木耳 6g，白糖少量。

【制作】将黑木耳洗净泡开，入锅煮沸后，文火煨烂约半小时，加入白糖调匀，服食。

5.6.4 保健功法干预

敲打经络：可敲打肝经、胆经。用健身皮锤沿两腿外侧正中线，大约为胆经循行的路线，以及两腿内侧中线，约为足厥阴肝经循行之外上下敲打，每日 1 次~2 次。

5.7 气郁质人群

5.7.1 调体法则^[4]

疏肝行气，开郁散结。

5.7.2 中医特色疗法干预

疗法一：穴位按摩

保健穴位处方：内关、太冲、膻中、合谷。

穴位定位：内关：在前臂掌侧，当曲泽与大陵的连线上，腕横纹上 2 寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

太冲：在足背侧，当第 1 跖骨间隙的后方凹陷处。

膻中：在胸部，当前正中线上，平第 4 肋间，两乳头连线的中点。

合谷：在手背，第 1、2 掌骨间，当第二掌骨桡侧的中点处；或以一手的拇指指骨关节

横纹，放在另一手拇、食指之间的指蹼缘上，当拇指尖下是穴。

按摩方法：用拇指指腹按摩，每次每穴约按揉 1 min~3 min，每日 1 次~2 次。

疗法二：针刺疗法（I类推荐，B级证据）^[13]

取穴：印堂、百会、内关、三阴交、太冲、膻中、期门、合谷。

操作方法：针刺得气后，每 5 min 行针（平补平泻）一次，留针 30 min 后出针。

疗法三：耳穴（I类推荐，B级证据）^[14]

穴位处方：心、皮质下、神门、枕、交感、肝、内分泌。

操作：揸针埋针，每天按压埋针处 4 次（三餐后及睡前），每次每穴 1 min，两次间隔 4 h，保留 2 天，于第 3 天进行更换，选择对侧耳穴继续治疗。

疗程说明：穴位按摩：每天干预 1 次~2 次，连续干预 30 天为 1 个疗程。针刺、耳穴可任选 1 种，每周干预 2 次，连续治疗 8 次为 1 疗程。

5.7.3 药膳推荐

香附牛肉汤

【材料】香附 5g，青皮 3g，牛肉 100g。

【制法】牛肉切小块，与香附一起放入砂锅中，加水大火烧开后小火煲约 30 min，加入适量盐调味。

合欢佛手饮

【材料】佛手片 6g，合欢花 6g，白糖或红糖适量。

【制法】佛手、合欢花先入锅加水大火烧开后转小火煲 10 min，加入白糖或红糖调味代茶饮。

通调解郁茶

【材料】玫瑰花、茉莉花、陈皮、绿茶各 3g。

【制法】用沸水冲泡，代茶饮。

5.7.4 保健功法干预

敲打经络：可敲打与气郁质密切相关的肝经、胆经。用健身皮锤沿两腿外侧正中线，大约为胆经循行的路线，以及两腿内侧中线，约为足厥阴肝经循行之外上下敲打，每日 1 次~2 次，可起到疏理全身气机的作用。

5.8 特禀质人群

5.8.1 调体法则^[4]

调理之法以纠正过敏体质为要。

5.8.2 中医特色疗法干预

疗法一：穴位按摩

保健穴位处方：足三里、肾俞、关元。

取穴定位：足三里：外膝眼向下量4横指，胫骨旁开1横指。

肾俞：第2腰椎棘突下旁开1.5寸。

关元：在下腹部前正中线上，脐下三寸（4横指）处。

按摩方法：用拇指指腹按摩，每次每穴约按揉1 min~3 min，每日1次~2次。

疗法二：灸法

操作方法：取涌泉、足三里、神阙、气海、大椎，分别用艾条对准穴位进行悬灸或回旋灸，每穴灸约5 min~10 min。

注意事项：艾灸前后注意补充水分，饮用少量的温开水或淡盐水。

疗程说明：穴位按摩：每天干预1次~2次，连续干预30天为1个疗程。灸法：每周干预2次，连续治疗8次为1疗程。

5.8.3 药膳推荐

核桃沙参煲猪骨

【材料】猪骨 350g，核桃肉 50g，沙参 15g，无花果 15g。

【作法】将核桃肉、沙参、无花果洗净，猪骨洗净斩小块，一起入锅内，加水用武火煮开，改用文火煮50 min，调味服食。

杜仲黄芪瘦肉汤

【材料】杜仲、黄芪各 10g~20g，猪瘦肉适量。

【作法】杜仲、黄芪洗净；猪瘦肉洗净、切片，一起入锅加适量清水，共煲汤。

灵芝红枣饮

【材料】紫芝 10g，红枣 3 个。

【作法】灵芝切薄片，红枣去核，大火烧开后小火煲 20 min，可当茶饮。

5.8.4 保健功法干预

六字诀：按照国家体育总局发布的《健身气功·六字诀》要求进行。

注：国家体育总局健身气功管理中心编，人民体育出版社出版，出版日期：2021 年 7 月 1 日。

6 干预后评价

干预后评价的时间与方法参见《成年人中医体质治未病干预指南》。

中医体质量表见附录 A。

附 录 A
(资料性)
中医体质量表

中医体质量表见表A.1。

表 A.1 中医体质量表

姓名： 性别：☐男 ☐女 年龄：岁 民族：
请根据您最近一年的体验和感受，回答以下问题，并在相应的“□”上打“√”。

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	没有	很少	有时	经常	总是
(1)您精力充沛吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(2)您容易疲乏吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(3)您容易气短（呼吸短促，接不上气）吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(4)您容易心慌、心悸（心跳快）吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(5)您容易头晕或站起时晕眩吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(6)您喜欢安静、懒得说话（喜静懒言）吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(7)您说话声音低弱无力吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(8)您感到闷闷不乐、情绪低沉吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(9)您容易精神紧张、焦虑不安吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(10)您多愁善感、感情脆弱吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(11)您容易感到害怕或受到惊吓吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(12)您胁肋部或乳房胀痛吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(13)您感到胸闷或腹部胀满吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(14)您无缘无故叹气吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(15)您感到身体沉重不轻松或不爽快吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

表 A.1 中医体质量表（续）

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	没有	很少	有时	经常	总是
(16)您感到手脚心发热吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(17)您手脚发凉吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(18)您胃脘部、背部或腰膝部怕冷吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(19)您感到怕冷、衣服比别人穿得多吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(20) 您感觉身体、脸上发热吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(21) 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？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(22)您比别人容易患感冒吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(23)您不是感冒时也会打喷嚏吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(24)您不是感冒时也会鼻塞、流鼻涕吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(25)您有因季节变化、温度变化或异味等原因而咳喘的现象吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(26)您稍一活动就容易出虚汗吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(27)您容易忘事（健忘）吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(28)您有额部油脂分泌多的现象吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(29)您的口唇比一般人红吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(30)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？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(31)您的皮肤容易起荨麻疹（风团、风疹块、风疙瘩）吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(32)您的皮肤因过敏出现过紫癜（紫红色瘀点、瘀斑）吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(33)您的皮肤在不知不觉中会出现青紫瘀斑（皮下出血）吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(34)您的皮肤一抓就红，并出现抓痕吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(35)您的口唇或皮肤干燥吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(36)您两颧部有细微红丝吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

表 A.1 中医体质量表（续）

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	没有	很少	有时	经常	总是
(37)您身体上有哪些疼痛吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(38)您面部两颧潮红或偏红吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(39)您面部或鼻部有油腻感或者油亮发光吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(40)您面色晦黯吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(41)您容易生痤疮、粉刺或者疮疖吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(42)您眼睑容易浮肿（眼胞肿）吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(43)您容易有黑眼圈吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(44)您感到眼睛干涩吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(45)您口唇颜色偏黯吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(46) 您感到口干咽燥，总想喝水吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	没有	很少	有时	经常	总是
(47)您咽喉部有异物感，且吐之不出、咽之不下吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(48)您感到口苦或嘴里有异味吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(49)您嘴里有黏黏的感觉吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(50)您腹部肥满松软吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(51)您平素痰多吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(52)您吃（喝）凉的东西会感到不舒服或者怕吃（喝）凉的吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(53)您应变力强，能适应外界环境的各种变化吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(54)您容易失眠吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(55)您受凉或吃（喝）凉的东西后，容易腹泻、拉肚子吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(56)您大便黏滞不爽，有解不尽的感觉吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

表 A.1 中医体质量表（续）

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	没有	很少	有时	经常	总是
(57)您容易便秘或大便干燥吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(58)您舌苔厚腻或舌苔厚厚的感觉吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(59)您小便时尿道有发热感、尿色浓（深）吗？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(60)您带下色黄（白带颜色发黄）吗？（限女性回答）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(60)您的阴囊部位潮湿吗？（限男性回答）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

参 考 文 献

- [1] 中华中医药学会. 中医体质分类与判定[M]. 北京:中国中医药出版社, 2009.
- [2] 倪诚. 中医体质养生学[M]. 北京:人民卫生出版社, 2019.
- [3] 卢传坚. 当代名老中医养生宝鉴[M]. 北京:人民卫生出版社, 2013.
- [4] 王琦. 中医体质学[M]. 北京:中国中医药出版社, 2021.
- [5] 王琦. 中医体质学[M]. 北京:人民卫生出版社, 2005.
- [6] 陈华燕. 盒灸背部防治体虚易感(气虚体质)者的临床疗效观察[D]. 成都中医药大学, 2016.
- [7] 赵杰, 刘晓静, 杨怡, 等. 补中益气法针刺治疗气虚质慢性疲劳综合征29例临床研究[J]. 江苏中医药, 2020, 52(01):68-70.
- [8] 许艺燕, 刘继洪, 丁慧, 等. 耳穴金针疗法治疗气虚质慢性疲劳综合征临床研究[J]. 中国针灸, 2019, 39(02):128-132.
- [9] 武吕辉, 陈菁, 冯国湘. 艾灸改善阳虚体质的临床观察[J]. 中医药导报, 2016, 22(14):94-97.
- [10] 陈龙娇. 刮痧在阴虚质围绝经期综合征治疗中的疗效观察[D]. 广州中医药大学, 2015.
- [11] 周浩. 脾胃俞募穴刺血拔罐干预痰湿体质亚健康失眠的临床研究[D]. 西南医科大学, 2017.
- [12] 景彩, 肖宁, 于慧娟, 等. 脐灸调控痰湿体质及对受试者肠道菌群的影响[J]. 中国针灸, 2021, 41(12):1360-1364, 1382.
- [13] 谢敏. 颐神调气针刺法治疗气郁体质阈下抑郁的临床研究[D]. 北京中医药大学, 2018.
- [14] 何亚玲. 耳穴揞针干预气郁质亚健康态失眠的疗效评价研究[D]. 西南医科大学, 2021.
-