

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



# 团体标准

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

## 中医养生保健服务（非医疗）技术操作规范 足浴

Technical Operation Standards for Traditional Chinese Medicine Health Care  
Services (Non-medical) Foot Bath

（文件类型：公示稿）  
（完成时间：2023 年 11 月）

20\*\*-\*\*-\*\*发布

20\*\*-\*\*-\*\*实施

中华中医药学会发布

## 目 次

前言	II
引言	IV
1 范围	1
2 规范性引用文件	1
3 术语和定义	1
4 操作步骤与要求	2
5 操作注意事项	4
6 禁忌证	4
7 常见异常症状及处理	4
8 足浴流程图	5
附录 A（资料性）足浴推荐药物	7
附录 B（资料性）中医体质及特征	8
附录 C（规范性性）中医体质判定	10
参考文献	15

## 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。

本标准代替ZYYXH/T 165-2010《中医养生保健技术操作规范 足浴保健》，与ZYYXH/T 165-2010相比，主要变化如下：

- 增加了规范性引用文件《中华人民共和国药典》（2015版）
- 增加了本文件的适用的使用者和应用环境（见1）
- 修改了规范性引用文件的部分内容（见2、2010版2）
- 增加了施术前环境要求，加入了更具体的内容，如独立区域及视觉、听觉、嗅觉和感觉的要求、保持环境相对独立、防滑措施、湿度及温度的标准区间、用水标准、物品准备（见4.1.1.1、4.1.1.2、4.1.1.3、4.1.1.4、4.1.1.5、4.1.1.6）
- 增加了煎药器具及器具要求（见4.1.2）
- 修改了足浴处方为根据体质选择相应的常用药食同源药物（见4.1.4、2010版4.1.4）
- 增加了中药饮品符合《中华人民共和国药典》的规定。（见4.1.7.1）
- 增加了饮片的剂型（见4.1.7.2）
- 修改了药物储存的要求（见4.1.7.3、2010版4.1.8）
- 修改“煎出液”为“足浴药液”，并补充具体的煎煮方法，包括煎煮步骤、时间、取液量、调试温度等（见4.1.7.5、2010版的4.1.8.3）
- 增加了消毒的要求，包括器具以及环境的消毒（见4.1.8）
- 增加了足浴前评估，包含一般情况、禁忌症及注意事项（见4.1.9）
- 修改了足浴时长的时间要求，给予最佳泡洗时间区间和最长泡洗时间的要求（见4.2.1，2010版的4.2.3）
- 修改了足浴温度的要求（见4.2.2，2010版的4.2.1）
- 修改“浸泡深度”为“足浴部位”，并重新设定足浴的部位（见4.2.3，2010版的4.2.2）
- 增加了足浴周期和巡查的相关内容（见4.2.4、4.2.5）
- 增加了足浴后温水冲洗、食用食物、休息、皮肤情况、保暖等要求（见4.3.1-4.3.5，2010版的4.3）
- 修改“注意事项”为“操作注意事项”，并补充相关内容。（见5.1-5.11，2010版的5）
- 修改并补充了禁忌证的内容，加入了妇女特殊时期、出血病症、较重静脉曲张及静脉血栓、急危重病、不明原因疼痛及高热、情绪失常、精神紧张、疲劳、感染、外伤、肿块禁忌要求（见6.1-6.8，2010版的6）
- 增加了异常症状及处理方法包括晕浴、饥饿醉和紧张、汗多、烫伤的临床表现、处理方法和预防措施（见7.1-7.4）

——增加了足浴全过程流程图。（见8）

本文件由北京中医药大学东直门医院提出。

本文件由中华中医药学会归口。

本文件起草单位：北京中医药大学东直门医院、中国中医科学院西苑医院、北京中医药大学深圳医院（龙岗）、山东第一医科大学第一附属医院、陕西中医药大学第二附属医院、银川市中医医院、怀化鹤城怀仁中医院、湖南怀仁医养健康产业发展有限公司、株洲扶阳医疗器械有限公司、颐而康健康产业集团股份有限公司

本文件主要起草人：刘长信、王锡友、肖京、程肖芳、刘方铭

本文件其它起草人：庄威、王毓岩、吴文庆、赵宁建、寇久社、胡木明、王祥刚、周春国、于长禾

本文件所代替标准的历次版本发布情况为：

——ZYYXH/T 165-2010。

## 引 言

本技术规范的主要目的是对 ZYYXH/T165-2010 足浴保健内容进行修订,随着时代的发展,人们健康意识的加强,中药剂型的发展,足浴保健因其简便效廉,药源广泛,安全可靠等优势,符合中医整体观念和辨证论治原则,满足人们崇尚自然疗法的需求和顺应社会的发展,越来越受到人们的重视,但足浴的应用大多还是凭经验,目前中药养生足浴保健缺乏标准技术规范,为规范中医养生足浴保健操作流程,提高中药足浴的保健效果,本技术规范在原足浴保健规范的基础上,对技术操作步骤进行进一步的完善,增加适应症,对禁忌证、注意事项部分的内容加以完善。对足浴保健处方依据专家意见及循证证据加以调整,增强其效果及安全性,提高应用范围。

本文件在中医指南制修订专家和中医临床专家指导组的指导、监督下实施。其研制程序和方法按团体标准管理规定(国标委联[2019]1号)要求执行。

本文件按照“科学性、规范性、实用性”原则,按照“能被行业外广泛接受和认可,并与国际指南接轨”的要求、依照循证性中医指南编制技术方法开展“中医养生保健服务(非医疗)技术操作规范 足浴”的制定。

本文件是在充分搜集和整理文献证据以及不断征求行业内知名专家意见的基础上编制而成。

本文件在形成推荐意见过程中,由工作组成员及参与论证的有关专家对医生、患者开展临床调研,充分考虑中药足浴养生保健现状、患者偏好及价值观等要求,兼顾有效性、安全性和经济性,综合考虑以上因素形成推荐意见。

本文件通过审评后,将通过发布会、规范应用推广培训班、继续教育学习班、学术会议、学术期刊等多种渠道宣传、贯彻、实施,在行业内推广应用,并编制《中医养生保健服务(非医疗)技术操作规范 足浴保健手册》供推广实施用。

本文件计划定期更新。由工作组通过文献研究和专家讨论相结合的方式实现更新。本文件未接受资助。

本文件制定小组的所有成员声明:他们与其他任何组织或个人无利益冲突。

# 中医养生保健服务（非医疗）技术操作规范 足浴

## 1 范围

本文件规定了足浴及中药足浴的术语和定义、操作步骤与要求、操作注意事项、禁忌证、异常症状及处理方法等内容。

本文件所适用的使用者为非医疗机构工作人员，应接受过足浴培训并具备相关知识和技能，掌握足浴技术操作规范和流程。

本文件所适用的应用环境为非医疗机构，且机构在市场监管部门登记的经营范围为中医养生保健服务(非医疗)。

本文件的应用对象为健康、亚健康（体质判断见附录C）人群，适用范围广，可用于日常保健<sup>[1]</sup>

## 2 规范性引用文件

下列文件对本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅注日期的版本适用于本文件。凡是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。

GB5749-2022 生活饮用水卫生标准

《中华人民共和国药典》（2015 版）

GB 9665-1996 公共浴室卫生标准 中华人民共和国国家标准

T/CACM 1460-2023 成年人中医体质治未病干预指南

ZYYXH/T157-2009 中医体质分类与判定

T/CACM 1105—2018 中医治未病技术操作规范 中药药浴

## 3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

### 3.1 足浴 Foot bath

通过一定的温度、水位和时间，以温热作用、机械作用、化学作用等刺激足部及小腿，促进血液循环，达到缓解疲劳、消除亚健康状态、增强人体抵抗力等一系列保健功效的方法。

### 3.2 中药足浴 Traditional Chinese medicine foot bath

以保健为目的，中医理论为指导，运用药食同源中药煎出液或散剂均匀地与清水混合后，使用一定的器械在特定温度下泡洗双足及小腿的中医保健技术。

## 4 操作步骤与要求

### 4.1 足浴前准备

#### 4.1.1 环境要求

- 4.1.1.1 设有相对独立的接待区、更衣区、休息区、浴区、中药煎液制备区。
- 4.1.1.2 环境宜安静，避免噪音。室内干净、舒适、无异味，保持房间空气流通，光线柔和，光照充足<sup>[2]</sup>。单人单间或配备屏风等遮挡物品，保持足浴环境相对独立，避免过于密集。
- 4.1.1.3 配备防滑设施与防跌倒标识。
- 4.1.1.4 室内温度（28±3）℃，湿度（60±10）%，以受术者舒适为度。
- 4.1.1.5 用水应符合GB 5749-2006 卫生标准。
- 4.1.1.6 提前准备饮用水、水温计、毛巾、烫伤膏等物品<sup>[3]</sup>。

#### 4.1.2 器具

应使用安全、光滑、无毒、不易碎、具有保温功能的足浴器。足浴器可配有水温调节装置、温度测量仪器<sup>[4, 5]</sup>。

#### 4.1.3 体位选择<sup>[6-8]</sup>

以坐位或半卧位为宜，令受术者感觉舒适，施术者便于操作、观察。

#### 4.1.4 药物选择

判断受术者体质，体质类型判断参考《中医体质分类与判定》ZYYXH/T157-2009（详见附录C）。按不同体质选用相应的药食同源药物（详见附录A），附录仅作为参考，具体使用需根据实际情况。

#### 4.1.5 用药量

每剂药物总量控制在160g左右，也可根据实际需要确定。

#### 4.1.6 用水要求

水质符合GB5749-2022生活饮用水卫生标准。

#### 4.1.7 药剂制备

4.1.7.1 中药饮片的使用应符合《中华人民共和国药典》的规定。

##### 4.1.7.2 药物剂型

散剂：将所需药品洗净，晒干，磨碎，制成散剂。

饮片：选取所需用量中药饮片，于中药房统一配置。

##### 4.1.7.3 药物储存

将散剂、饮片分别装入药袋，置于阴凉干燥处存放。

##### 4.1.7.4 药袋制备

选用具有耐高温、透水、除尘滤和有柔韧特点的纤维材料包好中药备用。

##### 4.1.7.5 足浴药液

将装有足浴药物的药袋放入煎锅中，加入适量水，煮沸后再煎煮15min，倒入足浴器中<sup>[9]</sup>。

水煎取汁500ml或中药散剂，倒入足浴器中，加入适量温水，将水温调至40℃左右<sup>[10]</sup>。

#### 4.1.8 消毒

中药足浴器消毒：足浴后用1：500 mg/L含氯液浸泡30 min，然后用清水冲净晾干，使用时在足浴器内套上一次性使用的大号塑料袋，并注意防止渗漏<sup>[11]</sup>。

环境消毒应符合 GB 9665-1996 公共浴室卫生标准（详见附录 D）的相关要求。

#### 4.1.9 足浴前评估

根据一般情况及禁忌症在足浴前进行适用性评估，并告知受术者足浴相关注意事项<sup>[6, 12-14]</sup>。

#### 4.1.10 足浴前培训

提前对非医疗机构人员进行培训，掌握相关知识和技能，熟悉足浴技术操作规范和流程。

### 4.2 足浴方法

#### 4.2.1 足浴时长

泡脚的最佳时间为20-30min，最好不超过45min<sup>[15, 16]</sup>。

#### 4.2.2 足浴温度

温度要求36-40℃，可根据季节变化、个人需求选择合适温度<sup>[17-20]</sup>。

#### 4.2.3 足浴部位

踝上20cm或没过小腿中下段<sup>[21, 22]</sup>。

#### 4.2.4 周期

每日一次，2周为一个周期<sup>[23]</sup>。

#### 4.2.5 巡查

在尊重受术者隐私和保证受术者安全的前提下适度巡查<sup>[24]</sup>。

### 4.3 足浴后处理<sup>[25-27]</sup>

4.3.1 足浴后，可温水冲洗。

4.3.2 足浴后，用干毛巾擦净并包裹双足，宜适量饮用温开水和进食少量易消化食物。

4.3.3 足浴后，应到更衣区休息至少5分钟，确认无不适症状，方可离开。

4.3.4 足浴后，皮肤多会发红，属正常反应。

4.3.5 足浴后，应注意休息、保暖，避免感受风寒。

### 5 操作注意事项<sup>[9, 28-30]</sup>

- 5.1 足浴器内需套用一次性塑料袋（提前确保足浴袋密封），以防被染上足癣、皮肤病等或交叉感染。
- 5.2 中药足浴不要用铜、铁、铝等金属器械。
- 5.3 中药足浴所用药物剂量一般较口服药量大，故不宜入口。
- 5.4 体质虚弱、初次接受足浴及有高血压疾患者，药浴时间宜短。
- 5.5 饭前饭后30分钟内，过饥、过饱、醉酒，或身体过度疲劳、精神紧张、惊恐、焦躁者不宜足浴。
- 5.6 外周神经病变导致痛温觉异常、高龄、语言障碍、认知障碍者慎用，如必须使用，应有专人全程陪护。
- 5.7 有出血倾向疾病及凝血功能异常者慎用。
- 5.8 经后及产后妇女如需足浴应在医生指导下慎用。
- 5.9 泡浴过程中不应使用沐浴液等日化产品。
- 5.10 泡浴过程中应注意防滑跌倒。
- 5.11 如出现晕浴、烫伤、汗出过多及药疹瘙痒等症状，及时对症处理。

## 6 禁忌证<sup>[31-35]</sup>

- 6.1 妊娠及月经期的妇女禁用。
- 6.2 各种严重出血倾向、较重静脉曲张以及静脉血栓者禁用。
- 6.3 恶性肿瘤，严重的肾衰竭、先天性心脏病、心力衰竭、败血症、中毒等危重病者禁用。
- 6.4 不明原因疼痛、高热及患有严重内科疾病者禁用。
- 6.5 重度精神性疾病、癫痫及抽搐等处于发作期，瘕症及不合作者禁用。
- 6.6 有不明原因肿块及局部水泡者禁用。
- 6.7 下肢大范围感染性病灶并已化脓破溃、皮肤有开放性创口、软组织损伤48h内者禁用。
- 6.8 其他可能引起不良事件发生的情况。

## 7 常见异常症状及处理

### 7.1 晕浴

#### 7.1.1 临床表现

在药浴过程中，轻者头晕目眩、恶心呕吐、胸闷心悸、气短乏力；重者面色苍白、冷汗淋漓，四肢厥冷，脉细弱而数，甚至晕厥。

#### 7.1.2 处理方法

立即停止药浴，将受术者移至阴凉通风处安静平卧，注意保暖，饮用温开水或糖水；重者可考虑送医院就诊，必要时采用急救措施。

#### 7.1.3 预防措施

- 7.1.3.1 对于初次接受足浴和精神紧张者，应先做好解释工作。
- 7.1.3.2 对于初次足浴或有晕厥史受术者，应选取适宜体位，水温不宜过高，足浴时间不宜过长，过程中可离开休息。可在受术者能够耐受的情况下，逐步提高水温，延长足浴时间。
- 7.1.3.3 饥饿、过饱、劳累、醉酒、极度紧张时不应进行足浴。
- 7.1.3.4 在足浴过程中应有专业人员巡查。随时注意观察受术者的神色、询问受术者感觉，一旦出现

头晕、恶心等表现，应及时采取处理措施。

## 7.2 汗出过多

### 7.2.1 临床表现

受术者汗出过多，甚至大汗淋漓，不能自止，严重者发生低血容量性休克。此种异常症状可出现于足浴中或足浴后。

### 7.2.2 处理方法

立即停止足浴，必要时及时就医对症治疗。

### 7.2.3 预防措施

足浴时水温不宜过高，并缩短足浴时间，不宜频率过高。

## 7.3 烫伤

### 7.3.1 临床表现

进行足浴的过程中，受术者出现皮肤红肿、水疱、脱皮等现象，严重者会造成深部组织坏死。

### 7.3.2 处理方法

立即停止足浴，受术者患处涂抹烫伤膏，严重者应及时就医行烫伤处理。

### 7.3.3 预防措施

7.3.3.1 初次足浴时，需询问受术者有无感觉神经障碍或皮肤敏感等症状，做好预防烫伤的措施。

7.3.3.2 药浴液的初始温度应控制在 $(40\pm 2)$ ℃范围内。

## 7.4 药物过敏

### 7.4.1 临床表现

在足浴过程中，皮肤出现发红、瘙痒、丘疹等症状。

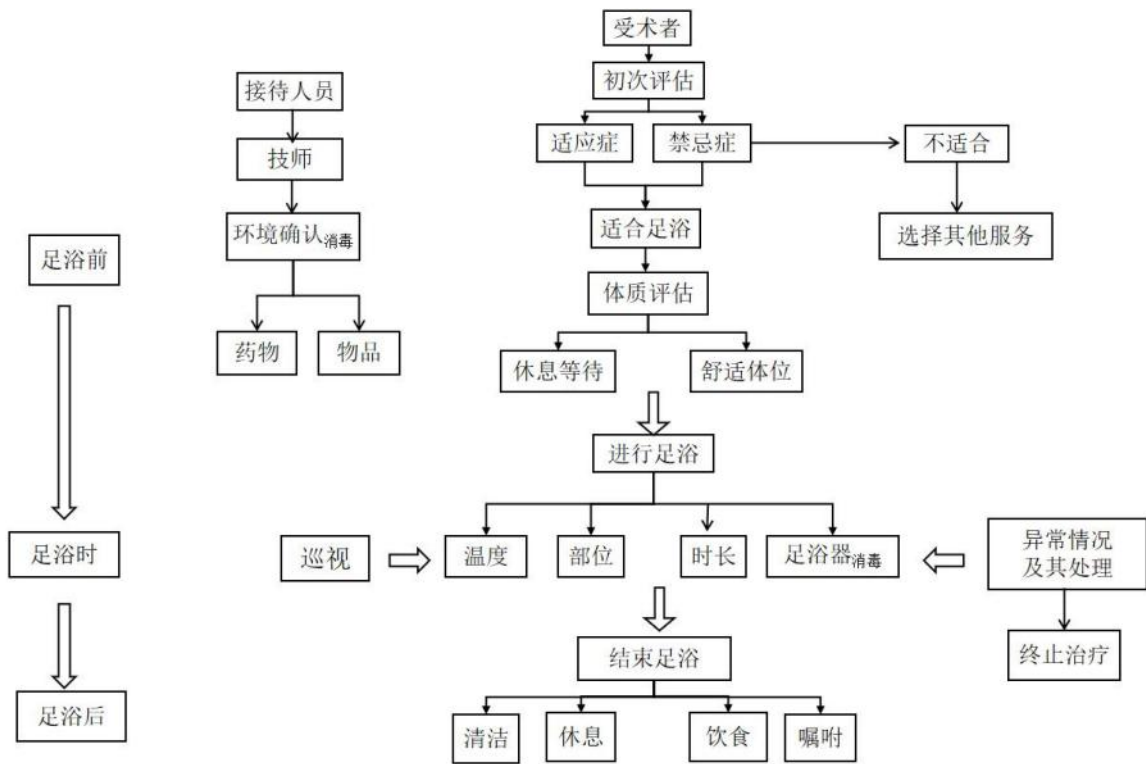
### 7.4.2 处理方法

立即停止药浴，冲洗残余药液，并及时就医。

### 7.4.3 预防措施

初次足浴时，需询问受术者有无中药外用过敏史、是否为易过敏体质。

## 8 足浴流程图



(资料性)  
足浴推荐药物<sup>[36]</sup>

A.1 平和质

【推荐药物】暂无

A.2 气虚质

【推荐药物】茯苓、党参、黄芪、甘草、白扁豆、枸杞、山药等。

A.3 阳虚质

【推荐药物】肉桂、花椒、当归、益智仁、干姜、丁香、枸杞等。

A.4 阴虚质

【推荐药物】麦冬、玉竹、山药、茯苓、枸杞等。

A.5 痰湿质

【推荐药物】薏苡仁、杏仁、白果、甘草、山药、赤小豆、藿香、茯苓、桔梗、昆布等。

A.6 湿热质

【推荐药物】当归、木瓜、防己、薏苡仁等。

A.7 气郁质

【推荐药物】枸杞、百合、当归、川芎、茯苓、佛手、香橼、玫瑰花等。

A.8 血瘀质

【推荐药物】桃仁、川芎、红花、当归、甘草、肉桂、山楂、姜黄等。

A.9 特禀质

【推荐药物】黄芪、党参、乌梅等。

## 中医体质及特征

### B.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。

### B.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,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。

### B.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。

### B.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:体形偏瘦。

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。

### B.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: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。

### B.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:易患疮症、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。

### B.7 血瘀质 (G型)

总体特征:血行不畅,以肤色晦暗、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:肤色晦暗,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。

### B.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。

### B.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;遗传性疾病如血友病、先天愚型等;胎传性疾病如五迟(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、胎惊等。

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

附 录 C  
(规范性附录)  
中医体质判定

### C. 1 中医体质判定方法

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=各个条目的分相加。

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。表 E. 1 为判定标准。

表 C. 1 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 ~ 39 分	倾向是
	转化分 < 30 分	否

### C. 2 示例

示例 1: 某人各体质类型转化分, 如: 平和质 75 分, 气虚质 56 分, 阳虚质 27 分, 阴虚质 25 分, 痰湿质 12 分, 湿热质 15 分, 血瘀质 20 分, 气郁质 18 分, 特禀质 10 分。根据判定标准, 虽然平和质转化分 ≥ 60 分, 但其他 8 种体质转化分并未全部 < 40 分, 其中气虚质转化分 ≥ 40 分, 故此人不能判定为平和质, 应判定为是气虚质。

示例 2: 某人各体质类型转化分, 如下: 平和质 75 分, 气虚质 16 分, 阳虚质 27 分, 阴虚质 25 分, 痰湿质 32 分, 湿热质 25 分, 血瘀质 10 分, 气郁质 18 分, 特禀质 10 分。根据判定标准, 平和质转化分 ≥ 60 分, 同时, 痰湿质转化分在 30~39 之间, 可判定为痰湿质倾向, 故此人最终体质判定结果基本是平和质, 有痰湿质倾向。

### C. 3 体质判定问卷

表 C. 2 平和质

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
	(根本不)	(有一点)	(有些)	(相当)	(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) 您说话声音无力吗? *	1	2	3	4	5
(4) 您感到闷闷不乐吗? *	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)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"/> 倾向是 <input type="checkbox"/> 否					
注: 标有*的条目需先逆向计分, 即: 1→5, 2→4, 3→3, 4→2, 5→1, 再用公式转化分					

表 C. 3 气虚质

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) 你容易疲乏吗?	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					

表 C. 4 阳虚质

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) 您胃腔部、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)。	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)凉东西吗?	1	2	3	4	5
(7) 你受凉或吃(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 C. 5 阴虚质

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 C. 6 痰湿质

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(仍轻微隆起的现象)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 C. 7 湿热质

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) 你容易生痤疮或疮疖吗?	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)	1	2	3	4	5

性)					
(7) 您的阴囊部位潮湿吗? (限男性)	1	2	3	4	5
判断结果: <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 倾向是 <input type="checkbox"/> 否					

表 C. 8 血瘀质

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 C. 9 气郁质

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 C. 10 特禀质

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喘的现象吗?	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) 您的皮肤有因过敏出现过紫癜(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					

## 参考文献

- [1] 张清伟, 方显明, 潘朝铤, 等. 化痰通络汤中药浴足对亚健康吸烟人群血管内皮功能的影响[J]. 心血管病防治知识, 2014(5):123-125.
- [2] 刘艳, 陈峻鹏, 王俐俐. 中药浴足结合护理干预治疗足跟痛临床观察[J]. 光明中医, 2021,36(15):2628-2629.
- [3] 徐鑫芬, 舒海民, 朱萍, 等. 中药足浴对妇科手术前患者睡眠质量的影响[J]. 中华护理杂志, 2005(01):63-65.
- [4] 王晓庆, 段培蓓, 梅思娟, 等. 中药足浴联合有氧运动对胃肠道肿瘤化疗病人癌因性疲乏的影响研究[J]. 护理研究, 2015(25):3084-3087.
- [5] 邓艳华, 周男华, 周建扬, 等. 中药足浴熏洗治疗阳虚体质失眠随机对照研究[J]. 浙江中医杂志, 2017,52(1):21-22.
- [6] 刘健美, 黄静. 中药熏洗治疗希罗达所致手足综合征 30 例疗效观察[J]. 湖南中医杂志, 2016,32(03):129-131.
- [7] 环林林. 中药足浴对缺血性脑卒中患者肢体功能障碍康复影响的研究[D]. 南京中医药大学, 2017.
- [8] 刘宴伟, 梁志江, 苏敏仪, 等. 中药泡足与穴位按摩对产后宫缩痛临床疗效的应用研究[J]. 国际医药卫生导报, 2015,21(14):1959-1962.
- [9] 孙德仁, 陈博睿. 河东少儿推拿流派中药足浴与少儿养生保健[J]. 中国民间疗法, 2019,27(08):20-23.
- [10] 张津菘. 中药足浴治疗慢性非萎缩性胃炎(脾胃虚寒证)的临床研究[D]. 长春中医药大学, 2022.
- [11] 张菡, 宋晓军, 郜媛溥, 等. 某医院中医诊疗器械清洗、消毒、灭菌存在的问题及改进措施[J]. 中国消毒学杂志, 2023,40(1):78-80.
- [12] 苏燕, 廖江龙, 李玉恒, 等. 洗按补三联疗法应用在膝痹病中的护理效果观察[J]. 云南中医中药杂志, 2020,41(12):86-89.
- [13] 康正林. 中药足浴辅助治疗高血压临床护理观察[J]. 中医药临床杂志, 2015,27(5):736-737.
- [14] 张春菊, 常丽, 孙艳华. 中药足浴配合足底按摩治疗老年失眠临床研究[J]. 河南中医, 2015,35(1):210-212.
- [15] 郑莉萍. 足浴最佳时间的文献调查研究[J]. 中国医药指南, 2012,10(18):286-287.
- [16] 王麒又, 王国华, 李四化. 中药熏蒸联合西药治疗糖尿病足临床研究[J]. 新中医, 2023,55(5):112-116.
- [17] 胡燕. 0 级糖尿病足中药足浴优化护理方案的临床研究[D]. 成都中医药大学护理学, 2012.
- [18] 吕朋飞, 刘计宁, 黄同玉, 等. 中草药足浴及灌肠佐治高血压肾损害并慢性肾衰竭 50 例[J]. 中国药业, 2015,24(24):207-208.
- [19] 王丽颖, 高天舒. 补气活血中药足浴联合护理干预治疗早期糖尿病足病[J]. 长春中医药大学学报, 2016,32(05):1036-1038.
- [20] 赵春艳, 张晓伟, 王敏, 等. 中西医结合疗法治疗糖尿病周围神经病变疗效观察[J]. 现代中西医结合杂志, 2017,26(06):636-638.
- [21] 王红艳. 中药足浴对虚寒证病人的应用研究[D]. 成都中医药大学护理学, 2014.
- [22] 肖淑红, 刘建浩, 黄文灵, 等. 赵氏雷火灸联合中药浴足护理脑梗死术后脾胃虚弱型功能性消化不良的疗效观察[J]. 西部中医药, 2022,35(04):127-130.
- [23] 赵南. 中药足浴治疗脑卒中患者肢体痉挛的疗效观察[J]. 中国中医药科技, 2010,17(06):504.
- [24] 王科红, 杨文黎, 付晓莉. 耳穴揶针联合浴足干预心脾两虚型失眠症疗效分析[J]. 四川中医,

- 2020,38(5):208-210.
- [25] 纪丹丹, 孔秀叶. 祛风止痒汤外洗加足浴配合血液灌流治疗尿毒症皮肤瘙痒 92 例[J]. 现代中医药, 2018,38(01):50-52.
- [26] 李素英. 中药足浴加五音疗法干预下肢骨折疼痛 70 例疗效观察[J]. 河北中医, 2015,37(04):523-524.
- [27] 康健. 中药足浴对剖宫产术后产妇睡眠质量的影响[J]. 中医临床研究, 2016,8(16):119-120.
- [28] 蒲小金, 马娟珍, 汪袁云子, 等. 中药足浴对消化系统肿瘤患者术后胃肠道功能的影响[J]. 中国实用护理杂志, 2021,37(14):1057-1062.
- [29] 赵爱纯, 王传凤. 肝阳上亢型高血压的中医药治疗及特色护理[J]. 世界中西医结合杂志, 2013,8(7):705-707.
- [30] 陈惠玲, 林红霞, 陈汝文, 等. 中药足浴对中风后失眠患者睡眠质量的影响[J]. 齐鲁护理杂志, 2016,22(13):67-69.
- [31] 钱吟玲. 中药足浴治疗糖尿病高危足患者的疗效观察及其对血清 NSE 的影响[J]. 中国中医药科技, 2023,30(01):59-61.
- [32] 徐兆山, 王霞, 陈勇, 等. “整肠宁丸”联合中药足浴治疗慢性腹泻虚寒证 40 例临床研究[J]. 江苏中医药, 2020,52(11):25-27.
- [33] 王妍, 李双蕾, 唐爱华, 等. 活血通痹汤浴足治疗糖尿病周围神经病变临床研究[J]. 糖尿病新世界, 2022,25(18):12-15.
- [34] 刘柏言, 李大勇. 清脉康外用熏洗剂熏洗辅助治疗糖尿病足溃疡的临床疗效[J]. 中医临床研究, 2022,14(16):89-91.
- [35] 向刚刚, 曹鹏, 吴若冰, 等. 苏氏外洗方联合冲击波治疗鹅足滑囊炎的临床研究[J]. 中医外治杂志, 2023,32(01):16-17.
- [36] 杨睿, 李萍, 文小平, 等. 中医 9 种体质药膳的用药规律探析[J]. 中医药导报, 2019,25(11):38-41.