

# 团体标准

T/CAGR XX-XXX.XX—2023

## 疗养机构中医预防保健适宜技术

Prevention and health care technology of traditional Chinese medicine in sanatorium

（征求意见稿）

XXXX-XX-XX 发布

XXXX-XX-XX 实施

中国老年保健医学研究会 发布

## 前 言

本文件按照 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。

本文件由中国老年保健医学研究会医养康复分会提出。

本文件由中国老年保健医学研究会归口。

本文件起草单位：北京小汤山医院，中工优品北京科技有限公司，鞍山市汤岗子医院，广东省老干部事务中心。

本文件主要起草人：韩萍，娄彦梅，单伟清，谢颖杰，肖振，李巧林。

# 疗养机构中医预防保健适宜技术

## 范围

本文件规定了在疗养机构开展的中医预防保健适宜开展的中医健康状态测评技术，包括中医体质辨识、中医四诊采集与评估、中医经络检测、红外热成像检测技术和五脏相音辨识技术；中医健康干预技术，包括食疗药膳、膏方、艾灸、推拿、拔罐、刮痧、代茶饮和导引。

本文件适用于疗养机构开展中医预防保健适宜技术参照。

## 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。

GB 3095 环境空气质量标准

GB/T 16751.3 中医临床诊疗术语治法部分

T/ZZYXH 157 中医体质分类与判定

## 术语与定义

下列术语和定义适用于本文件。

### 3.1 中医健康状态测评 Traditional Chinese Medicine (TCM) health assessment

借助传统或现代中医手段，采集中医健康状态信息，予以体质辨识、阴阳、寒热、虚实等属性辨识和五态人格等辨识，并对检测者健康状态和发展转归给予评估及相关健康危险因素预警的方法。

### 3.2 中医健康干预 TCM health intervene

在中医健康状态测评基础上，由专业中医师提供的针对健康人群、亚健康人群、疾病人群的健康危险因素进行全面监测、分析、评估、预测、干预的全过程。

### 3.3 体质 constitution

指人体在先天禀赋和后天调养基础上所形成的形态结构和生理功能上相对稳定的特性，是人体在生长、发育过程中所形成的与自然、社会环境相适应的个性特征。

### 3.4 体质辨识 body constitution differentiation

基于中医学的生命观、健康观和疾病观，对人的体质状态、特性和分类，进行分析判断的过程。

## 4 中医健康状态测评技术

### 4.1 中医健康状态测评技术

包括但不限于体质辨识、舌面脉信息采集系统、经络检测、红外热成像检测、五脏相音辨识、气色形态手诊等。

### 4.2 中医体质辨识

4.2.1 以人的体质为认知对象,从体质状态及不同体质分类的特性,把握其健康与疾病的整体要素与个体差异,制定防治原则,选择相应的预防、治疗、养生方法,进行个体化干预的手段。

4.2.2 依据中华中医药学会《中医体质分类与判定》标准,见附录 A。

### 4.3 中医四诊采集与评估

4.3.1 通过拍摄数字舌图、面诊图,对舌质舌苔、面色进行定量与半定量的描述与分析,并通过脉诊仪采集脉图,通过分析脉搏波的各项参数,对脉象进行评估。

4.3.2 运用四诊信息采集设备对中医舌诊、面诊、脉诊、问诊整合,可提供中医诊断信息客观采集与分析,提供中医健康状态评估、干预建议及慢病管理等服务。

4.3.3 具体采集操作和注意事项按照各厂家、各型号仪器要求执行。

### 4.4 中医经络检测

4.4.1 根据中医脏腑经络学理论,利用感应器测定人体十二经络的导电性能(经络电阻)。量化评估人体健康状况,分析经络、脏腑的健康状态,评估健康风险。

4.4.2 操作过程和注意事项均参照各厂家、各型号仪器要求执行。

### 4.5 红外热成像检测技术

4.5.1 采用光学电子系统通过将人体辐射的远红外光波转换为数字量,经多媒体图像技术处理,通过红外成像检测得到人体表面温度图像。

4.5.2 从热功能的角度以影像学方式反映人体的生理功能和疾病状态,早期发现身体温度及热像分布规律的异常,以此为依据判别中医的体质与证候类型。

4.5.3 具体采集操作和注意事项按照各厂家、各型号仪器要求执行。

### 4.6 五脏相音辨识技术

4.6.1 以五脏相音理论为依据,结合现代物理声学等技术对不同个体人的脏腑功能状态进行辨识、评估。

4.6.2 通过分析声音的频率,获得受检者宫、商、角、徵、羽的五音特征,将其区分为二十五种,以判断脏腑健康状态。

4.6.3 具体采集操作和注意事项按照各厂家、各型号仪器要求执行。

## 5 中医健康干预技术

### 5.1 食疗药膳

5.1.1 **适用人群**：健康人群的养生保健，亚健康或慢性病人群的调理康复及辅助治疗。

5.1.2 **原则**：应因人、因时、因地制宜，辨证施膳。

5.1.3 **方法**：药膳处方由中医师、药膳营养咨询师根据不同药物与食物进行合理组方配伍，采用传统饮食烹调技术制作的膳食。如当归生姜羊肉汤。

## 5.2 膏方

5.2.1 **适用人群**：体质虚弱者、老年人、亚健康人群以及慢性病患者等。

5.2.2 **原则**：注重固本培元，根据不同体质、不同临床表现循因施药、补泻兼顾。

5.2.3 **方法**：应为取得中医类别执业医师资格并经过专业培训的中医师，针对服用者的体质及健康状况，遵循辨证论治的原则，选择单味或多味中药合理组方，并经过特定工艺加工成内服中药膏剂，用于滋补强身、抗衰老延年、防病调理。如秋梨膏。

## 5.3 艾灸

5.3.1 **适用人群**：虚证、寒证体质的健康、亚健康或慢性病人群。

5.3.2 **原则**：以扶正固本为基本原则，根据不同的体质和身体状况选用不同的艾灸方案。

5.3.3 **方法**：艾灸人员应按行业要求持证上岗，并掌握相应的知识和技能。用艾绒或药物为主要灸材，点燃后放置在腧穴或病变部位，进行烧灼和熏熨，借其温热刺激及药物作用，温通气血、扶正祛邪，以防治疾病。

## 5.4 推拿

5.4.1 **适用人群**：健康人群的养生保健，亚健康或慢性病人群的调理康复及辅助治疗。

5.4.2 **原则**：筋骨并重、内外兼治、因时因地因人制宜的原则。

5.4.3 **方法**：应由按行业要求持证上岗，并掌握相应的知识和技能的人员，通过手法作用于人体体表特定部位，以调节机体的生理、病理状况，达到防治疾病目的的方法。具有疏通经络、调和气血、提高机体抗病能力等养生保健作用。

## 5.5 拔罐

5.5.1 **适用人群**：亚健康或慢性病人群的辅助治疗，尤其是气滞血瘀、寒湿体质的人群。

5.5.2 **原则**：应按照辨证施治、因时因地因人制宜、补虚泄实的原则。

5.5.3 **方法**：应由按行业要求持证上岗，并掌握相应的知识和技能的人员，以罐为工具，利用燃烧、挤压等方法排除罐内空气，造成负压，使罐吸附于体表特定部位(患处、穴位)，产生广泛刺激，形成局部充血或淤血现象。具有活血、行气、止痛、消肿、散结、退热、祛风、散寒、除湿、拔毒等作用。

## 5.6 刮痧

5.6.1 **适用人群**：亚健康或慢性病人群的辅助治疗，尤其是气滞血瘀、寒湿体质的人群。

5.6.2 **原则**：应按照辨证施治、因人因病因时因地制宜、补虚泄实的原则。

5.6.3 **方法**：应由按行业要求持证上岗，并掌握相应的知识和技能的人员，使用刮痧器具，在人的体表采取相应的手法刮拭，使皮肤潮红，皮下出现点状或斑状出血点，进而达到养生治病目的。

## 5.7 代茶饮

5.7.1 **适用人群**：健康人群的养生保健，亚健康或慢性病人群的调理康复及辅助治疗。

5.7.2 **原则**：应在中医理、法、方、药理论原则指导下辨证施治，组方选药。

5.7.3 **方法**：应为取得中医类别执业医师资格并经过专业培训的中医师，选用一二味或数味中草药(常研制成粗末后用)或药物加茶叶，共煎汤或以沸水冲泡数分钟后，代茶饮。

## 5.8 导引

5.8.1 **适用人群**：健康人群的养生保健，亚健康或慢性病人群的调理康复及辅助治疗。

5.8.2 **原则**：循序渐进、量力而行、动作呼吸配合、持之以恒。

### 5.8.3 方法：

- a) **太极拳**，中国传统拳术。结合阴阳五行、中医经络学说、导引、吐纳之术而形成的一种内外兼修、缓慢轻灵、刚柔相济的拳术。具有防病治病、强身健体的作用
- b) **八段锦**，中国古代导引功法之一。“八段”谓其节数，“锦”谓其珍贵。练功姿式上可采用站式和坐式。具有滋阴助阳、培元补气、疏通经络、活血生津的功效。长期锻炼可强身健体、聪耳明目、延年益寿。
- c) **五禽戏**，根据中医原理、以模仿虎、熊、猿、鸟等五种动物的动作和神态编创的一套导引术。习练时模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作，以外动内静、动中求静、动静兼备、有刚有柔、刚柔相济，内外兼练达到强身健体、养生延年的效果。

### 5.9 其他

中医药健康干预技术可开展足疗、药浴、矿泉浴、穴位贴敷、熏蒸、泥疗等。

附 录 A  
(规范性附录)  
中医体质量表及分类与判定标准

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题：

问题	没有(或不)	很少	有时	经常	总是
(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)您容易气短(呼吸短促，接不上气)吗?	1	2	3	4	5
(4)您容易心慌吗?	1	2	3	4	5
(5)您容易头晕或站起时晕眩吗?	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)您感到闷闷不乐、情绪低沉吗?	1	2	3	4	5
(9) 您容易精神紧张、焦虑不安吗?	1	2	3	4	5
(10) 您多愁善感、感情脆弱吗?	1	2	3	4	5
(11) 您容易感到害怕或受到惊吓吗?	1	2	3	4	5
(12)您肋肋部或乳房胀痛吗?	1	2	3	4	5
(13) 您感到胸闷或腹部胀满吗?	1	2	3	4	5
(14) 您无缘无故叹气吗?	1	2	3	4	5
(15) 您感到身体沉重不轻松或不爽快吗?	1	2	3	4	5
(16) 您感到手脚心发热吗?	1	2	3	4	5
(17) 您手脚发凉吗?	1	2	3	4	5
(18) 您胃腕部、背部或腰膝部怕冷吗?	1	2	3	4	5
(19) 您感到怕冷、衣服比别人穿得多吗?	1	2	3	4	5
(20) 您感觉身体、脸上发热吗?	1	2	3	4	5
(21) 您比一般人耐受不了寒冷(冬天的寒冷或 冷空调、电扇等)吗?	1	2	3	4	5
(22) 您比别人容易患感冒吗?	1	2	3	4	5
(23) 您没有感冒时也会打喷嚏吗?	1	2	3	4	5
(24) 您没有感冒时也会鼻塞、流鼻涕吗?	1	2	3	4	5
(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?	1	2	3	4	5
(26) 您活动量稍大就容易出虚汗吗?	1	2	3	4	5
(27) 您容易忘事(健忘)吗?	1	2	3	4	5
(28) 您有额部油脂分泌多的现象吗?	1	2	3	4	5

问题	没有(或不)	很少	有时	经常	总是
(29) 您口唇的颜色比一般人红吗?	1	2	3	4	5
(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?	1	2	3	4	5
(31) 您的皮肤容易起荨麻疹(风团、风疹块、风疙瘩)吗?	1	2	3	4	5
(32) 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
(33) 您的皮肤常在不知不觉中出现青紫瘀斑 (皮下出血)吗?	1	2	3	4	5
(34) 您的皮肤一抓就红, 并出现抓痕吗?	1	2	3	4	5
(35) 您皮肤或口唇干吗?	1	2	3	4	5
(36) 您两颧部有细微红丝吗?	1	2	3	4	5
(37) 您身体上哪里疼痛吗?	1	2	3	4	5
(38) 您面部两颧潮红或偏红吗?	1	2	3	4	5
(39) 您面部或鼻部有油腻感或者油亮发光吗?	1	2	3	4	5
(40) 您面色晦暗, 或容易出现褐斑吗?	1	2	3	4	5
(41) 您易生痤疮或者疮疖吗?	1	2	3	4	5
(42) 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
(43) 您容易有黑眼圈吗?	1	2	3	4	5
(44) 您感到眼睛干涩吗?	1	2	3	4	5
(45) 您口唇颜色偏暗吗?	1	2	3	4	5
(46) 您感到口干咽燥, 总想喝水吗?	1	2	3	4	5
(47) 您咽喉部有异物感且吐之不出、咽之不下吗?	1	2	3	4	5
(48) 您感到口苦或嘴里有异味吗?	1	2	3	4	5
(49) 您嘴里有粘粘的感觉吗?	1	2	3	4	5
(50) 您腹部肥满松软吗?	1	2	3	4	5
(51) 您平时痰多, 特别是咽喉部总感到有痰堵着吗?	1	2	3	4	5
(52) 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
(53) 您能适应外界自然和社会环境的变化 吗?	1	2	3	4	5
(54) 您容易失眠吗?	1	2	3	4	5
(55) 您受凉或吃(喝)凉的东西后, 容易腹泻(拉肚子)吗?	1	2	3	4	5

问题	没有(或不)	很少	有时	经常	总是
(56) 您大便粘滞不爽、有解不尽的感觉吗?	1	2	3	4	5
(57) 您容易便秘或大便干燥吗?	1	2	3	4	5
(58) 您舌苔厚腻或有舌苔厚厚的感觉吗?	1	2	3	4	5
(59) 您小便时尿道有发热感、尿色浓(深)吗?	1	2	3	4	5
(60) 您带下色黄(白带颜色发黄)吗? (限女性回答)	1	2	3	4	5
(60) 您的阴囊部位潮湿吗? (限男性回答)	1	2	3	4	5

#### A.1 中医体质分类判定方法

回答中医体质分类判定标准中的问题，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：简单求和法。原始分数=各个条目分值相加。

转化分数：0~100 分。转化分数=[(原始分-条目数)/(条目数× 4)] × 100

#### A.2 判定标准：

平和质转化分≥60 分，且其它 8 种偏颇体质转化分均<30 分时,判定为“是”；平和质转化分≥60 分，且其它 8 种偏颇体质转化分均<40 分时,判定为“基本是”；否则判定为“否”。

偏颇体质转化分≥40 分，判定为“是”；30-39 分，判定为“倾向是”；<30 分，判定为“否”。

(注：引用 《中医体质分类判定标准》中华中医药学会 2009 年 4 月 9 日)

## 参考文献

- [1] 《中医体质分类与判定》标准, 中华中医药学会, 2009。
- [2] 国务院关于印发中医药发展战略规划纲要 (2016—2030 年) 的通知, 国发〔2016〕15 号 2016 年 02 月 26 日。
- [3] 国务院办公厅关于印发中医药健康服务发展规划 (2015—2020 年) 的通知, 国办发〔2015〕32 号, 2015-09-22。
- [4] 中医医院“治未病”科建设与管理指南 (试行) 》, 国中医药医政发〔2014〕3 号。
- [5] 王琦.九种体质使用手册。北京: 中国中医药出版社, 2012。
- [6] 李继华.红外热像技术临床应用图析。北京: 人民卫生出版社, 2009。
- [7] 中医药学名词审定委员会.中医药名词.北京: 科学出版社, 2004。
- [8] 夏征农.大辞海(医药科学卷).上海: 上海辞书出版社, 2003。
- [9] 中医体质学[M]. 人民卫生出版社, 王琦, 2005。
- [10] 李洪娟.红外成像检测与中医(2015 版)[M].中医古籍出版社, 19-21。
- [11] 《中医诊疗设备评估选型推荐品目》2011版第三批, 国中医药办医政发〔2012〕39号