



团 体 标 准

T/CACM 1121—2018

中医治未病实践指南 易感冒人群（成人）

Practice guideline for preventive treatment of disease in Chinese medicine
—People (adults) susceptible to cold-easy

2018 - 09 - 17 发布

2018 - 11 - 15 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 术语及定义	1
4 人体偏颇体质判定	2
4.1 中医体质分类与判定	2
4.2 气虚质	2
4.3 阳虚质	2
4.4 阴虚质	2
4.5 痰湿质	2
4.6 湿热质	2
5 易感冒人群的判定	3
5.1 按免疫力、生活环境和生活方式判定	3
5.2 按人体体质判定	3
6 易感冒人群预防调护原则	3
6.1 综述	3
6.2 精神养生	3
6.3 饮食调养	4
6.4 起居调护	5
6.5 运动锻炼	5
7 中医适宜技术	6
7.1 综述	6
7.2 穴位贴敷	6
7.3 温灸	7
7.4 刮痧	7
7.5 香佩	7
7.6 推拿	7

7.7 中药制剂	7
附录 A (资料性附录) 中医体质分类与判定	9
附录 B (资料性附录) 呼吸保健操	14
附录 C (资料性附录) 健身功法	17
参考文献	23

前 言

本标准按照 GB/T 1.1—2009 《标准化工作导则 第1部分： 标准的结构和编写》给出的规则起草。

本标准由中华中医药学会归口。

本标准起草单位：天津中医药大学第二附属医院、中日友好医院、青岛海慈医疗集团、河南中医药大学第一附属医院、浙江省中医院、辽宁中医药大学附属第二医院、江西中医药大学附属医院、广东省中医院。

本标准起草人：孙增涛、张洪春、周兆山、李素云、林琳、王真、薛汉荣、于雪峰、杨珺超、余学庆、陆学超、余建玮、吴蕾、封继宏、杜欢欢。

引 言

《中医治未病实践指南 易感冒人群（成人）》是我国第一部指导和规范易感冒人群（成人）研究及治未病干预的文件。本标准的编写和颁布旨在为中医治未病干预易感冒人群（成人）健康状态提供参考，使干预科学化、规范化、标准化，为寻求切实可行的健康管理方案及治未病干预措施提供依据，以促进我国治未病事业的发展和人民群众的健康。

感冒^①又称上呼吸道感染，是最常见的呼吸系统疾病，成人每年发生2次-6次，儿童发生率更高，每年6次-8次。老幼体弱、免疫功能低下或患有慢性呼吸道疾病的患者易感，且容易出现并发症，使病程延长。祖国医学防治该病积累了丰富的经验，为我们提供了理论支持和有效手段，对于及时准确了解疾病的发生发展规律，选择合适的干预时机防病治病具有重要的意义，但尚未形成统一的标准和体系。

中医治未病是在治未病为核心理念指导下运用养生保健的理论知识和技术方法以预防疾病。2014年国家中医药管理局开展“治未病”标准化建设工作，研究制定一批针对不同健康状态人群的中医“治未病”标准，为“治未病”服务机构提供技术指导和支撑，规范服务行为，确保服务质量。本标准是在治未病理论的指导下，由中华中医药学会总体负责，成立专门的课题组织和起草工作组，在系统回顾古代文献和现代文献相关内容的基础上，组织全国从事呼吸病和治未病研究的专家学者进行论证，并以书面调查问卷和集中咨询会议形式征求了95名知名专家的意见，形成草稿后征求医疗机构、科研机构、教育机构、行业组织及专家学者等方面意见，并通过临床实践评价，进一步讨论修订，总结形成了一套针对易感冒人群的中医治未病方案。

《中医治未病实践指南 易感冒人群（成人）》的编写和发布，旨在为易感冒人群的相关治未病方法与手段提供依据，减少易感冒人群呼吸系统疾病的发病率，改善生活质量，延缓疾病进程，降低发生合并症的风险。

需要指出的是，本标准在编制中采用的证据具有一定局限性，随着相关研究的发展，将会不断产生新的证据，因此存在定期修订的必要。同时由于地域和个体的差异，在实际应用时仅作为推荐指导，需因时因地因人制宜，并结合治未病干预人员的经验和受众的实际情况与意愿，进行个体化诊疗。

中医治未病实践指南 易感冒人群（成人）

1 范围

本标准规定了中医关于人体偏颇体质分类及判定原则、易感冒人群（成人）的一般判定原则，提出了易感冒人群预防调护建议、注意事项及禁忌等。

本标准适用于年龄在 18 岁以上的易感冒人群。

各级综合性医院、中医医院、社区卫生服务中心、健康管理中心、治未病中心进行中医临床诊疗保健，以及中医专业院校、中医相关科研及评价机构进行教学科研工作时可参考本标准。

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（包括所有的修订版本）适用于本文件。

GB/T 12346-2006 腧穴名称与定位

GB/T 21709-2008 针灸技术操作规范

ZYYXH/T 157-2009 中医体质分类与判定

3 术语及定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

感冒 common cold

本标准中感冒为狭义，特指普通感冒，是由病毒引起的急性上呼吸道感染，以鼻咽部症状为主要表现，如喷嚏、鼻塞、流涕等，一般经 5 天~7 天痊愈^[2]。

3.2

易感冒 cold-easy

累计1年以上反复出现上感症状，两次发病间隔时间不少于7天，每年上呼吸道感染次数大于或等于5次或者半年内大于或等于3次^[3]；排除特禀质及其他经常出现感冒样症状疾病（如过敏性鼻炎等）。

3.3

体质^[4] body 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 人体偏颇体质判定^[5]

4.1 中医体质分类与判定

人体一般分为五种偏颇体质，中医体质分类与判定参见附录 A。

4.2 气虚质

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。常见表现为平素语音低弱，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。

对外界环境适应能力： 不耐受风、寒、暑、湿邪。

4.3 阳虚质

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。常见表现为平素畏冷，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。

对外界环境适应能力： 耐夏不耐冬；易感风、寒、湿邪

4.4 阴虚质

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。常见表现为手足心热、口燥咽干，鼻微干。

心理特征： 性情急躁，外向好动，活泼。

对外界环境适应能力： 耐冬不耐夏；不耐受暑、热、燥邪。

4.5 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。常见表现为面部皮肤油脂较多，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。

对外界环境适应能力： 对梅雨季节及湿重环境适应能力差。

4.6 湿热质

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。常见表现为面垢油光，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：容易心烦气躁。

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。

5 易感冒人群的判定

5.1 按免疫力、生活环境和生活方式判定

具有以下一种或一种以上特征的人群：

a) 整体免疫力低下：存在先后天免疫缺陷性疾病、移植术后或接受特殊治疗（如大剂量激素、化疗、大量高级别抗生素等）；

b) 气道免疫力低下：存在鼻咽部慢性病灶，如鼻炎、鼻窦炎、扁桃体肥大、腺体样肥大、慢性扁桃体炎等^[6]；或患有慢性气道疾患（如哮喘、慢阻肺等）；或患有其他慢性非气道疾患但影响气道免疫状态的疾病（心衰、糖尿病、慢性肝肾疾病、血液疾病）等；

c) 易感风险高：如处于人群拥挤的环境（学校、医院、车站、机场等），或时值季节变化，气温不稳定；

d) 不良生活方式：如久坐、过度疲劳、失眠、应激、饮食不节、吸烟或被动吸入烟雾等。

5.2 按人体体质判定

易患感冒的体质如下：

- a) 气虚体质（易患风寒感冒）；
- b) 阳虚体质（易患风寒感冒）；
- c) 阴虚体质（易患风热感冒、风燥感冒）；
- d) 痰湿体质（易患暑湿感冒）；
- e) 湿热体质（易患暑湿感冒）。

6 易感冒人群预防调护原则

6.1 综述

积极开展健康教育，提高全民健康意识，改变不良生活方式，掌握健康技能，努力做到合理膳食、适量运动、心理平衡、充足睡眠和戒烟限酒。根据体质辨识和脏腑辨证确立个体化干预方案，药调与食养结合，内外并用，对易感人群偏颇体质进行改善和优化，综合预防感冒。偏颇体质主要从以下几方面进行调整：

- a) 精神养生，辨体实施精神情志调摄，使情志舒畅，气血调和，脏腑功能协调，从而改善体质。
- b) 饮食调养，通过合理膳食，达到强身健体，改善体质偏颇，未病先防的目的。
- c) 起居调护，根据体质特点合理安排起居生活，以改善体质，增强正气，预防疾病发生。
- d) 运动锻炼。

6.2 精神养生

6.2.1 气虚质

气虚质人群应培养豁达乐观的生活态度，不可过度劳神，不宜过思过悲。

6.2.2 阳虚质

阳虚质人群精神调养应以振奋精神为主，要善于自我排遣或与人倾诉，宽宏大量，以愉悦改变心境。

6.2.3 阴虚质、湿热质

阴虚质和湿热质人群应注重舒缓调节亢奋情绪，安神定志，以保持稳定平和的心态。

6.2.4 痰湿质

痰湿质人群应适当增加社会活动，多与人沟通，培养广泛的兴趣爱好，合理安排休闲度假活动，以舒畅情志，调畅气机。

6.3 饮食调养

6.3.1 气虚质

可食用具有健脾益气作用的食物，如白扁豆、山药、莲子、薏苡仁、大枣、芡实等，尽量少吃或不吃空心菜、槟榔、生萝卜等耗气的食物。

【药膳】山药莲子粥

原料： 山药、莲子各25g，米150g。

功效： 健脾补肺。

做法： 以上材料加水煮熟，放入适量冰糖融化即可。

6.3.2 阳虚质

适量食用温补脾肾阳气的食物，可选用羊肉、核桃、栗子、韭菜、干姜、大蒜等，少食生冷黏腻之品，盛夏也不宜过食寒凉。

【药膳】韭菜虾仁

原料： 虾仁300g，韭菜160g。

功效： 温补肾阳。

做法： 热锅放油，加入虾仁、韭菜炒熟，调味即可。

6.3.3 阴虚质

适宜食用滋阴润燥的食物，如蜂蜜、银耳、雪梨、甘蔗、鸭肉、芝麻、莲藕等，少食辛辣。

【药膳】银耳羹

原料： 银耳10g，莲子6g。

功效： 滋阴润肺。

做法： 银耳泡发，锅内加水放入银耳、莲子煮熟，加入适量冰糖。

6.3.4 痰湿质

饮食宜清淡，适宜食用通利三焦、化痰泄浊的食物，如薏苡仁、赤小豆、冬瓜等，少食肥甘油腻之品。

【药膳】 山药冬瓜汤

原料： 山药50g，冬瓜150g。

功效：健脾利湿。

做法：山药、冬瓜切厚块，加水煮熟，调味即可。

6.3.5 湿热质

宜食用清利化湿的食物，如薏苡仁、赤小豆、绿豆、鸭肉、冬瓜等，少饮酒，少食牛羊肉等温热气味的食物，禁忌辛辣燥烈之品如辣椒、葱姜蒜等。

【药膳】绿豆薏仁粥

原料：绿豆20g，薏苡仁20g。

功效：清利化湿。

做法：绿豆、薏苡仁洗净，清水浸泡隔夜，放入锅内加水煮熟后调味即可。

6.4 起居调护

6.4.1 气虚质

注意保暖，不可劳汗当风，防止外邪侵袭。微动四肢以流通气血，促进运化，不可过于劳作。

6.4.2 阳虚质

秋冬季节适当暖衣温食以养护阳气，夏季避免强力劳作大汗，也不可恣意贪凉饮冷。应在阳光充足的情况下适当进行户外运动，不可在阴暗潮湿寒冷的环境下长期工作生活。

6.4.3 阴虚质

保证充足睡眠，避免工作紧张、熬夜、剧烈运动、高温酷暑的工作环境等，节制房事，戒烟。

6.4.4 痰湿质

平时应多进行户外活动，以舒展阳气，衣着透气散湿，常晒太阳或进行日光浴，湿冷气候条件下减少户外活动，避免受寒雨淋，保持居室干燥。

6.4.5 湿热质

避免长期熬夜或过度疲劳，保持二便通畅，戒烟酒。

6.5 运动锻炼

6.5.1 呼吸操锻炼^{[7][8]}

呼吸操是将传统中医经络学说与现代呼吸康复理念融为一体而创制的一种呼吸功能康复锻炼的保健体操。既疏通人体肺与大肠、心包经和任督二脉气血，又通过按摩颜面、四肢及腰、背部等重要穴位，同时配合呼吸训练，起到疏通经络、调节呼吸、锻炼呼吸肌、协助排痰并预防感冒的作用，从而达到“治未病”的效果（参见附录B）。

6.5.2 健身气功锻炼^[9]

中国传统养生功法易筋经、八段锦、六字诀、五禽戏等，均能通过调神、调气、调形达到健身养生的功效。四种功法中的部分体式（横担降魔杵、两手托天理三焦、左右开弓似射雕、咽字诀、呼字

诀、吹字诀、鸟戏)具有养肺强肺的作用,结合锻炼可以达到改善肺功能、减少感冒的目的(参见附录C)。

7 中医适宜技术

7.1 综述

人体穴位定位和名称见GB/T 12346-2006,穴位贴敷、温灸具体操作按GB/T 21709-2008的要求实施。

穴位贴敷,通过将药物贴敷到人体一定穴位,使药物作用于相应经络脏腑,调整脏腑功能,改善体质,从而预防感冒。具体操作参考相关规范^[10]。

温灸时应保持室温25℃~30℃,防止患者受凉感冒;患者取半卧位或平卧位,以舒适为宜;艾灸火力应先小后大,灸量先少后多,程度先轻后重,以使病人逐渐适应;在患者精神紧张、大汗后、劳累后或饥饿时不宜用本法;注意防止艾灰脱落或艾柱倾倒烫伤皮肤或烧坏衣被,艾条灸后应将剩下的艾条套入灭火管内或将燃头浸入水中以彻底熄灭防止再燃。

中药制剂,根据体质类型及辨证选择口服中成药、汤剂或膏方。单一体质人群少见,多为两种及以上体质类型并存,用药及服用时机和疗程需医师根据患者具体情况辨证加减。

7.2 穴位贴敷

7.2.1 气虚质^{[11][12]}

取双侧肺俞、膏肓、脾俞、肾俞、足三里、风门、大杼等穴,贴敷药物选用白芥子、延胡索、甘遂、细辛、生姜等,耳穴^[13]取内鼻、肺、脾、肾上腺、内分泌等穴及反应点,用王不留行籽贴压。

7.2.2 阳虚质^[14]

取双侧肺俞、脾俞、肾俞、心俞、膈腧、足三里、命门、关元、腰阳关等穴,贴敷药物选用白芥子、生姜、细辛、肉桂、小茴香、仙灵脾、延胡索、沉香等,按照针灸技术操作规范实施。耳穴取内鼻、肺、脾、肾、肾上腺、内分泌等穴及反应点,用王不留行籽贴压。

7.2.3 阴虚质^[15]

耳穴取内鼻、外鼻、咽、气管、肺、脾、肾、肾上腺、内分泌等穴及反应点,用王不留行籽贴压。

7.2.4 痰湿质^{[16][17]}

取双侧脾俞、心俞、膈腧、足三里、膻中、天突、中脘、关元等穴,贴敷药物选用白芥子、生半夏、生姜、细辛、延胡索、苍术、独活、炙麻黄、石菖蒲等,按照针灸技术操作规范实施。耳穴取内鼻、肺、气管、脾、胃、三焦、肾上腺、内分泌等穴及反应点,用王不留行籽贴压。

7.2.5 湿热质

耳穴取内鼻、肺、脾、胃、三焦、肾上腺、内分泌等穴及反应点,用王不留行籽贴压。

7.3 温灸^[10]

7.3.1 气虚质^[18]

取双侧肺俞、双侧足三里、气海、风门、大椎，每次1穴~2穴交替使用，行雀啄灸。隔日1次，每次15min~20min，10天1疗程。

7.3.2 阳虚质^[19]

取双侧肺俞、双侧足三里、关元行雀啄灸，神阙穴行隔姜灸，每次15min~20min，每日1次，10天1疗程。

7.4 刮痧^[20]

手持刮痧板，较薄一面正对手掌，沿颈督脉、膀胱经及肺经由上向下刮拭，刮板与刮拭方向保持45°角，刮痧板较厚一面1/3或1/2与皮肤接触，利用腕力下压，均匀刮拭。点按或角揉双侧风池、足三里，用刮痧板向下点压后做往复来回或顺逆旋转的手法，操作时刮痧板紧贴皮肤不移，按 GB/T 21709-2008的要求实施操作，每周1次，每次20min。

7.5 香佩^{[21][22][23]}

7.5.1 使用方法

选用藿香、苍术、艾叶、肉桂、山柰、木香等芳香性药物制成香囊，每人每天佩戴香囊1个（白天把香囊挂在胸前，距鼻腔15cm左右，晚间置于枕边），每2周更换1次，连续佩戴2个月~3个月。

7.5.2 注意事项

不适用于阴虚质人群；对香囊药物过敏者不宜使用。

7.6 推拿^[24]

7.6.1 操作方法

患者俯卧位，医者立于患者一侧，用滚、揉、推、搓等手法在患者两侧背部膀胱经及督脉自上而下施术10min，最后施以背部及腰骶部横擦法，刺激量以透热为度，以温通经络，益气固表。

7.6.2 注意事项

适用于气虚质易感冒人群；手法轻重应根据患者个人体质强弱酌情运用。

7.7 中药制剂

7.7.1 气虚质

培补元气，补肺健脾。常用方：偏脾气虚者宜六君子汤^{[25][26]}，伴气虚下陷者宜补中益气汤^{[27][28]}；肺卫气虚者用玉屏风散^{[29][30]}。膏方：生黄芪、炒白术、茯苓、防风、山药、陈皮、人参、当归、桂枝、五味子、炒薏苡仁、炙甘草、大枣等，每次15ml~20ml，冲服。

7.7.2 阳虚质

补肾温阳，益火之源。代表方：偏肾阳虚者宜金匱肾气丸^[30]，实表散^[26]；偏中焦阳虚者宜黄芪建中汤^[31]。膏方：熟地、山萸肉、山药、人参、茯苓、白芍、五味子、补骨脂、肉桂、干姜、菟丝子、肉苁蓉、巴戟天、紫河车、鹿角胶、阿胶等，每次15ml~20ml，冲服。

7.7.3 阴虚质

滋补肾阴，壮水制火。代表方：六味地黄丸，大补阴丸^[32]；肺肾阴虚者宜百合固金汤^[33]等。膏方：熟地、山茱萸、甘草、黄精、枸杞、白芍、麦冬、五味子、沙参、石斛、百合、天冬、桑寄生、莲子等，每次15ml~20ml，冲服。

7.7.4 痰湿质

健脾利湿，化痰泻浊。代表方：脾虚湿困宜枣肉平胃散^[33]、参苓白术散^[34]；痰饮内停宜二陈汤^[34]、三子养亲汤^[35]等。膏方：白术、黄芪、茯苓、山药、党参、陈皮、半夏、白扁豆、甘草、泽泻、砂仁、薏苡仁、莱菔子、苏子等，每次15ml~20ml，冲服。

7.7.5 湿热质

分清湿浊，清泄伏火。代表方：三仁汤^[36]。膏方：藿香、山栀子、石膏、龙胆草、当归、茵陈、大黄、羌活、苦参、地骨皮、贝母、石斛、赤小豆、茯苓、泽泻等，每次15ml~20ml，冲服。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/126215055212010115>