

T/CRACM

中国中医药研究促进会团体标准

T/CRACM 0003—2025

中医体质药食同源膏方标准

The Standard of Homologous Medicine and Food Paste Formula for Constitution of
Traditional Chinese Medicine

2025 - 3 - 17 发布

2025 - 4 - 1 实施

目 次

前 言	II
1 范围	3
2 规范性引用文件	3
3 术语和定义	6
4 技术要求	7
5 生产加工过程卫生要求	13
6 检验方法	13
7 检验规则	14
8 标志、包装、运输、贮存	15
9 中医体质与膏方的匹配原则	16
10 安全性评估	16
11 临床应用指导	17
12 疗效评估	19
13 九种体质膏方配方示例	21
参考文献	24

前 言

本文件按照GB/T 1.1—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。

本文件由中国中医科学院中药研究所、成都固正保和中医医学研究院提出。

本文件由中国中医药研究促进会归口。

本文件起草单位：成都双流固正保和互联网医院，成都武侯固正保和堂中医诊所，固正保和中医药科技（成都）有限公司，南京九虎古方中医研究院有限公司，南京九虎古方医疗科技有限公司建邺中医诊所。

本文件主要起草人：尤虎、王聚和、杜茂波、李海涛、潘学强、张红利、邱礼楠、吴九妹、熊兴江、王朋倩、张春、赵成宝、徐天成、罗巍、杨程、缪文雄、林浩、张艺、张明、徐海波、孙德印

中医体质药食同源膏方标准

1 范围

本文件规定了中医体质药食同源膏方的范围、规范性引用文件、术语和定义、技术要求、生产加工过程卫生要求、检验方法、检验规则、标志、包装、运输、贮存、中医体质与膏方的匹配原则、安全性评估、临床应用指导、疗效评估、九种体质膏方配方示例。

本文件适用于中医体质药食同源膏方。

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。

- GB 3860-2013《固体膏滋》 膏滋产品质量标准
- GB 3861-2013《液体膏滋》 膏滋产品质量标准
- GB 2760-2014《食品添加剂使用标准》 膏滋食品安全标准
- GB 5009.55-2016《食品安全国家标准食品中膏滋的检验》 膏滋检验方法标准
- GB 29921 食品安全国家标准 食品中致病菌限量
- GB/T 10786 罐头食品的检验方法
- GB/T 27306 食品安全管理体系 餐饮业要求
- GB/T 191 包装储运图示标志
- GB/T 317 白砂糖
- GB 1886.234 食品安全国家标准食品添加剂木糖醇
- GB 2707 食品安全国家标准鲜(冻)畜、禽产品
- GB 2715 食品安全国家标准 粮食
- GB 2733 食品安全国家标准 鲜、冻动物性水产品
- GB 2760 食品安全国家标准 食品添加剂使用标准
- GB 2761 食品安全国家标准 食品中真菌毒素限量
- GB 2762 食品安全国家标准 食品中污染物限量
- GB 2763 食品安全国家标准 食品中农药最大残留限量
- GB 4789.1 食品安全国家标准 食品微生物学检验 总则
- GB 4789.2 食品安全国家标准 食品微生物学检验 菌落总数的测定

- GB 4789.3 食品安全国家标准 食品微生物学检验 大肠菌群计数
- GB 4789.4 食品安全国家标准 食品微生物学检验 沙门氏菌的测定
- GB 4789.10 食品安全国家标准 食品微生物学检验 金黄色葡萄球菌的测定
- GB 4789.15 食品安全国家标准 食品微生物学检验 霉菌和酵母计数
- GB 4806.5 食品安全国家标准 玻璃制品
- GB 5009.3 食品安全国家标准 食品中水分的测定
- GB 5009.11 食品安全国家标准 食品中总砷及无机砷的测定
- GB 5009.12 食品安全国家标准 食品中铅的测定
- GB 5009.22 食品安全国家标准 食品中黄曲霉毒素B族和G族的测定
- GB 5009.123 食品安全国家标准 食品中铬的测定
- GB 5749 生活饮用水卫生标准
- GB 7096 食品安全国家标准 食用菌及其制品
- GB 7718 食品安全国家标准 预包装食品标签通则
- GB 14880 食品安全国家标准 食品营养强化剂使用标准
- GB 28050 食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则
- GB 31621 食品安全国家标准 食品经营过程卫生规范
- GB 13432 食品安全国家标准 预包装特殊膳食用食品标签
- GB 14880 食品安全国家标准 食品营养强化剂使用标准（含5个增补公告）
- JJF 1070 定量包装商品净含量计量检验规则
- GB/T 5835 干制红枣
- GB/T 6543 运输包装用单瓦楞纸箱和双瓦楞纸箱
- GB/T 8235 亚麻籽油
- GB 9697 蜂王浆
- GB/T 10004 包装用塑料复合膜、袋干法复合、挤出复合
- GB/T 10781.1 浓香型白酒 GB/T 10781.2 清香型白酒 GB/T 10782 蜜饯通则
- GB 13104 食品安全国家标准 食糖
- GB/T 13662 黄酒
- GB 14754 食品安全国家标准 食品添加剂维生素C(抗坏血酸)
- GB 14881 食品安全国家标准 食品生产通用卫生规范
- GB 14963 食品安全国家标准 蜂蜜
- GB/T 15691 香辛料调味品通用技术条件
- GB 17325 食品安全国家标准 食品工业用浓缩液(汁、浆)

GB/T 18672 枸杞

GB 19300 食品安全国家标准 坚果与籽类食品

GB 20371 食品安全国家标准 食品加工用植物蛋白

GB/T 20880 食用葡萄糖

GB/T 20881 低聚异麦芽糖

GB/T 20883 麦芽糖

GB/T 20882.6 淀粉糖质量要求第6部分：麦芽糊精

GB/T 22165 坚果炒货食品通则

GB/T 22474 果酱

GB/T 22491 大豆低聚糖

GB/T 22493 大豆蛋白粉

GB/T 22729 海洋鱼低聚肽粉

GB/T 23528 低聚果糖

GB/T 23529 海藻糖

GB/T 22538 红参分等质量

GB/T 23787 非油炸水果、蔬菜脆片

GB/T 25733 藕粉

GB 28050 食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则

GB 31602 食品安全国家标准 干海参

GB 31645 食品安全国家标准 胶原蛋白肽

GH/T 1030 松花粉

GH/T 1092 燕窝质量等级

LY/T 1922 核桃仁

NY/T 289 绿色食品咖啡

NY/T 705 无核葡萄干

NY/T 494 魔芋粉

NY/T 1073 脱水姜片 and 姜粉

QB/T 1871 双项拉伸尼龙/低密度聚乙烯复合膜/袋

QB/T 2489 食品原料用芦荟制品

QB/T 4486 异麦芽酮糖醇

QB/T 4567 黑糖

QB/T 4791 植脂末

QB/T 2847 功能性红曲米(粉)

SB/T 10617 熟制杏核和杏仁

Q/BCKZ 0011S 动物性心肌肽粉

原卫生部公告2008年第12号 卡拉索芦荟凝胶

原卫生部2008年第20号 低聚半乳糖

原卫生部2009年第5号 菊粉

原卫生部公告2009年第18号 盐藻

原卫生部2010年第9号金花茶、针叶樱桃果、雪莲培养物、诺丽果浆

原卫生部公告2011年第9号 牡丹籽油、元宝枫籽油

原卫生部公告2011年第13号 玛咖粉

原卫生部公告2012年第16号 中长链脂肪酸食用油、小麦低聚肽、抗性糊精

原卫生部2012年第8号 平卧菊三七、大麦苗

原卫生部公告2012年第17号 人参(人工种植)

原卫生部公告2012年第19号 辣木叶、乌药叶

原卫生部2013年第1号 茶树花、盐地碱蓬籽油、美藤果油、盐肤木果油

原卫生部2013年第10号低聚甘露糖、丹凤牡丹花

原卫生部2013年第10号低聚甘露糖、丹凤牡丹花

卫计委2014年第6号 杜仲雄花

卫计委2014年第10号 塔格糖、奇亚籽、圆苞车前子壳

卫计委2014年第20号 枇杷叶、竹叶黄酮、燕麦 β -葡聚糖、低聚木糖

卫健委 2023年第9号 党参、肉苁蓉(荒漠)、铁皮石斛、西洋参、黄芪、灵芝、山茱萸、天麻、杜仲叶

卫健委2024年第4号 地黄、麦冬、天冬、化橘红

ZYYXH/T157-2009《中医体质分类与判定》 中医体质分类与判定

T/CACM 007-2016《药食同源药膳标准通则》 药食同源药膳标准通则

《中华人民共和国药典》一部、四部

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 Constitution of Traditional Chinese Medicine

中医体质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。

3.2

药食同源 Homologous medicine and food

药食同源是指按照传统既是食品又是中药材的物质，是指具有传统食用习惯，且列入国家中药材标准（包括《中华人民共和国药典》及相关中药材标准）中的动物和植物可使用部分（包括食品原料、香料和调味品）。

3.3

膏方 Oral Paste

“膏方”是以养生保健为主要目的所服用的中药膏剂，又称“膏滋”。这类口服膏剂是由资深的中医师，根据服用者的体质状况，遵循中医整体观与辨证论治的思想，选择单味药或多味药合理配伍组方，经过严格的特定工艺加工而成，主要用于滋补强身、抗衰延年、防病治病。

3.4

中医体质药食同源膏方 Homologous Medicine and Food Paste Formula for Constitution of Traditional Chinese Medicine

中医体质药食同源膏方是在中医学理论指导下，结合体质学原理，运用药食同源的基本思想，依据经典名方方义，将药食同源中药与食物合理配伍组方，经传统或现代严格的特定工艺加工而成，主要用于调理体质、滋补强身、抗衰延年、防病治病。

4 技术要求

4.1 原辅料

人参(人工种植)、玫瑰花(重瓣红玫瑰)、丁香、八角茴香、刀豆、小茴香、小蓟、山药、山楂、马齿苋、乌梢蛇、乌梅、木瓜、火麻仁、代代花、玉竹、甘草、白芷、白果、白扁豆、白扁豆花、龙眼肉、决明子、百合、肉豆蔻、肉桂、余甘子、佛手、杏仁、沙棘、牡蛎、芡实、花椒、赤小豆、阿胶、鸡内金、麦芽、昆布、枣、罗汉果、郁李仁、金银花、青果、鱼腥草、姜、枳椇子、枸杞子、栀子、砂仁、胖大海、茯苓、香橼、香薷、桃仁、桑叶、桑椹、桔红、桔梗、益智仁、荷叶、莱菔子、莲子、高良姜、淡竹叶、淡豆豉、菊花、菊苣、黄芥子、黄精、紫苏、紫苏籽、葛根、黑芝麻、黑胡椒、槐米、槐花、蒲公英、蜂蜜、榧子、酸枣仁、鲜白茅根、鲜芦根、蝮蛇、橘皮、薄荷、薏苡仁、薤白、覆盆子、藿香、

山银花、芫荽、松花粉、粉葛、布渣叶、夏枯草、当归、山柰、西红花、草果、姜黄、蕲芩、党参、肉苁蓉、铁皮石斛、西洋参、黄芪、灵芝、山茱萸、天麻、杜仲叶、地黄、麦冬、天冬、化橘红。

应符合《中华人民共和国药典》或相关食品标准的规定，人参(人工种植)还应符合卫生部公告2012年第17号的规定。

4.1.2 阿胶、黄明胶、聚葡萄糖

应符合GB 2762或相关食品安全标准的规定。

4.1.3 黑芝麻、松子、花生仁、黑豆

应符合GB/T 22165的规定。

4.1.4 核桃仁

应符合LY/T 1922或 GB 19300的规定。

4.1.5 黄酒

应符合GB/T 13662的规定。

4.1.6 冰糖、红糖

应符合GB 13104的规定。

4.1.7 麦芽糖浆

应符合GB/T 20883的规定。

4.1.8 麦芽糊精

应符合GB/T 20882.6的规定。

4.1.9 红枣

应符合GB/T 5835的规定。

4.1.10 枸杞

应符合GB/T 18672的规定。

4.1.11 玛咖粉

应符合原卫生部公告2011年第13号的规定。

4.1.12 盐藻

应符合原卫生部公告2009年第18号的规定。

4.1.13 辣木叶、乌药叶

应符合原卫生部公告2012年第19号的规定。

4.1.14 库拉索芦荟凝胶

应符合原卫生部2008第12号公告要求和 QB/T 2489的规定。

4.1.15 玫瑰酱

应符合GB/T 10782的规定。

4.1.16 杏仁

应符合SB/T 10617的规定。

4.1.17 果(蔬)汁

应符合GB 17325的规定。

4.1.18 果酱

应符合GB/T 22474的规定。

4.1.19 葡萄干

应符合NY/T 705的规定。

4.1.20 姜粉

应符合NY/T 1073的规定。

4.1.21 松花粉

应符合GH/T 1030的规定。

4.1.22 蜂蜜

应符合GB 14963的规定。

4.1.23 食用菌

应符合GB 7096的规定。

4.1.24 水果干制品、蔬菜干制品

应符合GB/T 23787的规定。

4.1.25 大豆低聚糖

应符合GB/T 22491的规定。

4.1.26 低聚果糖

应符合GB/T 23528的规定。

4.1.27 低聚异麦芽糖

应符合GB/T 20881的规定。

4.1.28 海洋鱼低聚肽粉

应符合GB/T 22729的规定。

4.1.29 可食用花卉(桂花、茉莉花、梨花等)、紫薯、抹茶粉、红参、红小豆、芫荽、粉葛、草果、大麦、小麦、薏米仁、老姜(姜母)、丝瓜、牛蒡根、甜叶菊、茶叶、铁皮石斛花、铁皮石斛叶、五指毛桃、三七花

应无杂质,无异味,符合GB 2762、GB 2763或GB 2715的规定。

4.1.30 亚麻籽油

应符合GB/T 8235的规定。

- 4.1.31 白酒
应符合GB/T 10781.1或 GB/T 10781.2的规定。
- 4.1.32 中长链脂肪酸食用油、小麦低聚肽、抗性糊精
应符合原卫生部公告2012年第16号的规定。
- 4.1.33 塔格糖、奇亚籽、圆苞车前子壳、蛹虫草
应符合卫计委2014年第10号的规定。
- 4.1.34 牡丹籽油、元宝枫籽油
应符合原卫生部公告2011年第9号的规定。
- 4.1.35 酵素粉、黑芝麻维他命粉
应符合GB 2762及相关食品标准的规定。
- 4.1.36 魔芋粉(魔芋胶)
应符合NY/T 494的规定。
- 4.1.37 枇杷叶、竹叶黄酮、燕麦 β -葡聚糖、低聚木糖
应符合卫计委2014年第20号的规定。
- 4.1.38 海藻糖
应符合GB/T 23529的规定。
- 4.1.39 茶树花、盐地碱蓬籽油、美藤果油、盐肤木果油
应符合原卫生部公告2013年第1号的规定。
- 4.1.40 平卧菊三七、大麦苗
应符合原卫生部公告2012年第8号的规定。
- 4.1.41 菊粉
应符合原卫生部公告2009年第5号的规定。
- 4.1.42 金花茶、针叶樱桃果、雪莲培养物、诺丽果浆
应符合原卫生部公告2010年第9号的规定。
- 4.1.43 可食用谷物杂粮
应符合GB 2715的规定。
- 4.1.44 咖啡粉
应符合NY/T 289的规定。
- 4.1.45 植脂末
应符合QB/T 4791的规定。
- 4.1.46 葡萄糖
应符合GB/T 20880的规定。

4.1.47 白砂糖

应符合GB/T 317的规定。

4.1.48 香辛料

应符合GB/T 15691的规定。

4.1.49 黑糖

应符合QB/T 4567的规定。

4.1.50 海参

应符合GB 31602的规定。

4.1.51 蜂王浆

应符合GB 9697的规定。

4.1.52 藕粉

应符合GB/T 25733的规定。

4.1.53 燕窝

应符合GH/T 1092的规定。

4.1.55 可食用坚果(籽仁)

应符合GB 19300的规定。

4.1.56 可食用新鲜果蔬(雪梨、秋梨、萝卜、柠檬、金桔片、莲藕、黄秋葵等)、五指毛桃、玉米须

应符合GB 2762或相关食品安全标准的规定。

4.1.57 蛋白粉

应符合GB 20371或相关食品标准的规定。

4.1.58 食用鹿胶、鱼胶、阿胶肽粉、骨胶原蛋白粉、胶原蛋白粉

应符合GB 2762或相关标准的规定。

4.1.59 杜仲雄花

应符合卫计委2014年第6号公告的规定。

4.1.60 鹿鞭、鹿筋

应符合GB 2707或相关标准的规定。

4.1.61 可食用龟裙

应符合GB 2733或相关标准的规定。

4.1.62 低聚半乳糖

应符合原卫生部2008年第20号的规定。

4.1.63 胶原蛋白肽、鱼胶原蛋白肽粉、植物蛋白肽、杏仁肽、小麦蛋白多肽、核桃肽

应符合GB 31645的规定。

4.1.64 异麦芽酮糖醇

应符合QB/T 4486的规定。

4.1.65 低聚甘露糖、丹凤牡丹花

应符合原卫生部2013年第10号的规定。

4.1.67 红曲米

应符合QB/T 2847的规定。

4.1.68 木糖醇

应符合GB 1886.234的规定。

4.1.69 维生素C

应符合GB 14754的规定。

4.1.70 红参(人工种植)

应符合《关于批准人参(人工种植)为新资源食品的公告》(卫生部公告2012年第17号)或 GB/T 22538的规定。

4.1.71 鳕鱼弹性蛋白肽

应符合Q/BCKZ 0011S的规定。

4.1.72 其他食品原料

应符合相关食品标准或国家卫生健康委公告的规定。

4.1.73 生产用水

应符合GB 5749的规定。

4.2 生产工艺

原辅料验收→前处理→配料→熬制→(冷却、灌装)或(灌装、灭菌)→包装→检验→入库。

4.3 感官指标

应符合表1的规定。

表1 感官指标

项 目	指 标
色泽	具有该产品应有的色泽，色泽正常
组织形态	呈粘稠半固体状态
滋味和气味	具有产品特有的混合气味和滋味，味甜，无异味
杂质	无可见外来杂质

4.4 理化指标

应符合表2的规定。

表2 理化指标

项 目	指 标
水分/(g/100g) ≤	60.0
铅(以Pb计)/(mg/kg) ≤	0.5
总砷(以As计)/(mg/kg) ≤	0.5
黄曲霉毒素B1/(μg/kg) ≤	5.0

4.5 微生物指标

应符合表3的规定。

表3 微生物指标

项 目	指 标
菌落总数/(CFU/g) ≤	30000
大肠菌群/(MPN/g) ≤	0.92
致病菌(沙门氏菌、金黄色葡萄球菌)	不得检出
项 目	指 标

4.6 净含量及允许短缺量

应符合国家质量监督检验检疫总局令第75号《定量包装商品计量监督管理办法》的规定。

4.7 食品添加剂

4.7.1 食品添加剂质量应符合相应的标准和有关规定。

4.7.2 食品添加剂的品种和使用量应符合GB2760及卫计委关于食品添加剂公告的规定。

5 生产加工过程卫生要求

6 检验方法

6.1 感官检验

取少量样品平摊在白色瓷盘中，在明亮处观察色泽和外观，并加以品尝。

6.2 理化检验

6.2.1 水分

按 GB 5009.3规定的方法测定。

6.2.2 铅

按 GB 5009.12规定的方法测定。

6.2.3 总砷

按 GB 5009.11规定的方法测定。

6.2.4 黄曲霉毒素B1

按 GB 5009.22规定的方法测定。

6.3 微生物检验

6.3.1 菌落总数

按 GB 4789.2规定的方法检验。

6.3.2 大肠菌群

按 GB 4789.3规定的方法检验。

6.3.3 致病菌(沙门氏菌、金黄色葡萄球菌)

按 GB 4789.4 、GB 4789.10规定的方法检验。

6.4 净含量及允许短缺量

按 JJF 1070规定的方法进行。

7 检验规则

7.1 抽样

同班次，一次投料为一批。每批产品随即抽取15个销售包装，其中10个用于检验，其余5个留样备查。

7.2 出厂检验

7.2.1 成品出厂前须经本公司质量检验部门按本标准规定逐批检验，并签发合格证，方可出厂。

7.2.2 出厂检验项目包括：感官、净含量、水分、菌落总数、大肠菌群。

7.3 型式检验

7.3.1 型式检验项目为本标准中规定的全部项目。

7.3.2 型式检验正常生产时每年进行一次，有下列情况之一时应进行型式检验：

- a) 新产品投产或老产品转产时；
- b) 原料变化或改变主要生产工艺，可能影响产品质量时；

- c) 停产半年后，恢复生产时；
- d) 出厂检验与上次型式检验有较大差异时；
- e) 国家食品监督机构提出进行型式检验的要求时。

7.4 判定规则

7.4.1 出厂检验

7.4.1.1 检验项目全部符合本标准，判该批产品为合格品。

7.4.1.2 检验项目有一项(微生物除外)不符合本标准，可加倍抽样复验，复验后仍不符合本标准，判该批产品为不合格品；微生物有一项不符合本标准，判该批产品为不合格品，不应复验。

7.4.2 型式检验

7.4.2.1 检验项目全部符合本标准判为合格品。

7.4.2.2 检验项目不超过3项(微生物除外)不符合本标准，可以加倍抽样复验，复验后有一项。

不符合本标准，判该批产品为不合格品。超过三项不符合标准，不得复验，判该批产品为不合格品；微生物指标有一项不符合本标准，判该批产品为不合格品，不得复验。

8 标志、包装、运输、贮存

8.1 标志

产品包装储运图示标志应符合GB/T 191的规定，标签应符合GB 7718、GB 28050及国家质量监督检验检疫总局[2009]第123号令等相关要求的规定，其中添加人参(人工种植)等新食品原料的产品，应根据卫计委公告标示不适宜人群、食用量等要求。

8.2 包装

内包装采用复合膜袋或塑料包装瓶或玻璃瓶，所用包装材料应符合GB/T 10004、GB 9687或GB 4806.7的规定；外包装采用GB/T 6543瓦楞纸箱包装，所用包装材料应符合相应的食品包装材料的要求。

8.3 运输

8.3.1 运输工具应保持清洁、卫生。产品不得与有毒、有害、有腐蚀性、易挥发或有异味的物品混装运输。

8.3.2 搬运时应轻拿轻放，严禁扔摔、撞击、挤压。

8.3.3 运输过程不得暴晒、雨淋、受潮、冰冻。

8.4 贮存

8.4.1 产品不得与有毒、有害、有腐蚀性、易挥发或有异味的物品同库贮存。

8.4.2 产品应贮存在清洁、干燥、通风的库房中；不得露天堆放，日晒、雨淋或靠近热源。包装箱底部应有10cm以上的垫板。同班次，一次投料为一批。每批产品随即抽取15个销售包装，其中10个用于检验，其余5个留样备查。

9 中医体质与膏方的匹配原则

9.1 遵循中医药理论

遵循中医学理论、体质学原理与药食同源思想，依据经典名方方义，选择安全可靠的配方，对有记载的药食配伍禁忌应予以重视和参考。

9.2 遵循体质调理总原则

以人的体质作为认知对象，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，在此基础上制定防治原则，选择相应的药食同源中药与食物合理配伍组方，平衡阴阳，扶正祛邪。

9.3 遵循体质分类原则

遵照《中医体质分类与判定》可以分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质9种基本类型。

9.4 九种体质调理原则

根据体质的不同特点，依据经典名方方义，选用膏方进行调理。例如：

平和质膏方，以八珍汤（《瑞竹堂经验方》）、人参养荣汤（《太平惠民和剂局方》）方义为基础，以达到调理阴阳，助益健康的功效。

气虚质膏方，以薯蓣丸（《金匱要略》）、归脾汤（《正体类要》）方义为基础，以达到补益肺肾，健脾助运的功效。

9.5 遵循的配伍禁忌

遵循传统中医药的配伍禁忌，包括药食同源中药与食物的配伍禁忌；食物与食物的配伍禁忌；孕妇、产妇、儿童的配伍禁忌；疾病忌口等。

10 安全性评估

10.1 毒副作用监测

对药食配伍禁忌应予以重视。对膏方进行毒理学评估，监测潜在的毒副作用。

10.2 过敏反应预防与处理

10.2.1 过敏反应预防

10.2.1.1 成分标识：清晰标注所有成分，特别是已知过敏原。

10.2.1.2 患者询问：了解患者的过敏史。

10.2.1.3 教育患者：告知可能的风险和正确的使用方法。

10.2.1.4 初始剂量：开始时使用低剂量，观察反应。

10.2.1.5 避免交叉过敏：为过敏体质患者选择替代成分。

10.2.2 过敏反应处理

10.2.2.1 症状监测：密切观察使用后的症状。

10.2.2.2 立即停用：出现过敏症状时立即停用膏方。

10.2.2.3 紧急处理：对严重过敏反应进行紧急医疗干预。

10.2.2.4 记录报告：记录症状并报告不良反应。

10.2.2.5 后续跟踪：跟踪患者状况，评估恢复情况。

10.2.2.6 提供支持：为患者提供必要的支持。

10.3 药物相互作用

研究膏方成分与其他药物的潜在相互作用，避免不良后果。

10.4 安全性标签

在膏方包装上明确安全性信息，包括警告和禁忌。

11 临床应用指导

11.1 体质膏方的适用病症与禁忌症

11.1.1 适用病症

11.1.1.1 平和质膏方适用病症：阴阳气血调和的体质，较少患病，或患病后易康复，坚持服用适合保持该体质状态。

11.1.1.2 气虚质膏方适用病症：易疲劳；多汗证；反复感冒；体位性眩晕；胃下垂；子宫脱垂；脱肛；长期腹泻；慢性疲劳综合征；疲倦型消瘦；食欲差；舌淡红，舌边有齿痕，脉弱无力等。

11.1.1.3 阳虚质膏方适用病症：冻疮；低血压；全身怕冷；腰背寒冷；慢性腰痛；阳痿早泄；性冷淡；宫寒不孕；足跟冷痛；哮喘；类风湿性关节炎；过敏性鼻炎（怕冷型），胃寒（不能吃冷食）；夜尿频（大于等于3次）；舌淡白，舌体胖大，脉沉无力等。

11.1.1.4 阴虚质膏方适用病症：口干口渴；干燥综合征；系统性红斑狼疮；大便干结；糖尿病；消瘦；顽固性失眠；高血压；口眼抽动；支气管扩张；排卵期出血；阴道出血（崩漏）；帕金森；眼睛干涩疲劳；手足心热；舌红少苔或无苔，舌体瘦，脉细数等。

11.1.1.5 痰湿质膏方适用病症：腹部肥满（啤酒肚）；喜欢甜食；皮肤油脂分泌多；脂溢性脱发；多发性脂肪瘤；眩晕；头昏；眼泡浮肿；痰多；代谢综合征：如高脂血症、高血糖、高尿酸血症、糖尿病、肥胖；痛风缓解期；舌苔白腻或白厚，脉滑等。

11.1.1.6 湿热质膏方适用病症：口苦；口臭；多黏汗；汗出有馊味；泌尿系统结石；胆囊结石；阴囊潮湿；各种慢性炎症：反复尿路感染、慢性前列腺炎、慢性盆腔炎、阴道炎、白带发黄有异味、幽门螺杆菌感染导致的胃炎、慢性肝炎（乙肝、丙肝、酒精肝、肝硬化）、慢性胆囊炎、慢性鼻炎、慢性中耳炎、甲状腺炎；脚气；湿疹；皮肤疮疖；痤疮；痔疮；痛风发作期；舌苔黄腻或黄厚，脉滑数等。

11.1.1.7 血瘀质膏方适用病症：鼻翼两边红血丝；下肢静脉曲张；下肢皮肤干燥脱屑甚至如鱼鳞；黄褐斑；痛经；中风后遗症；身体疼痛；面色晦暗；多发性老年斑；健忘；老年痴呆；心脑血管疾病：如动脉粥样硬化、高脂血症、高血压、冠心病、心绞痛、心肌梗死、脑梗死、脑出血；舌下静脉曲张，脉涩等。

11.1.1.8 气郁质膏方适用病症：抑郁症；焦虑；梅核气（慢性咽炎）；慢性胃炎、胃胀暖气反酸；胆小易受惊吓；失眠；喜叹气；喜悲伤欲哭；乳腺增生；更年期综合征；神经官能症；舌两边唾液线，脉弦等。

11.1.1.9 特禀质膏方适用病症：遇寒加重或发作的各种过敏（荨麻疹、过敏性鼻炎、哮喘、慢性湿疹、过敏性紫癜、特应性皮炎）；体虚易感冒；抵抗力差；肿瘤术后放化疗后体虚；花剥苔，地图舌等。

11.1.2 禁忌症

11.1.2.1 急性疾病：在急性疾病发作期，如高热、急性炎症等，应暂停使用体质膏方。

11.1.2.2 感染性疾病：在感染性疾病未控制时，应避免使用体质膏方。

11.1.2.3 孕妇：由于体质膏方可能含有对胎儿有害的成分，孕妇应避免使用。

11.1.2.4 特殊体质：对体质膏方中某些成分已知过敏的患者应禁用。

11.1.2.5 严重器官功能障碍：如心、肝、肾功能不全患者，应慎用或禁用体质膏方。

11.1.2.6 特殊治疗期：在接受手术、放疗、化疗等特殊治疗期间，应遵循医嘱使用体质膏方。

11.2 注意事项

11.2.1 病情评估：在使用膏方前，应由中医师进行全面的病情和体质评估。

11.2.2 个体化选择：根据患者的具体病症、辨证、时间和体质，选择最适合的膏方。

11.2.3 医嘱遵循：患者应严格遵循医师的指导和建议使用膏方。

11.2.4 定期复诊：在膏方使用期间，患者应定期复诊，以评估疗效和调整方案。

11.3 用法用量的规范与建议

11.3.1 标准剂量：成人和儿童的标准推荐剂量，每日20-40g，必要时可以加倍，儿童减半。

11.3.2 服用时间：建议最佳的服用时间，例如：早空腹晚睡前，或早中晚饭后半小时。

11.3.3 服用周期：推荐服用周期，体质膏方不少于3个月，通常为6个月-12个月，连续3年，或按疗程服用。体质膏方可长期坚持服用。

11.4 不良反应的观察与处理

11.4.1 常见反应：消化不良、口舌生疮等“上火”反应，过敏症状等。

11.4.2 观察方法：指导患者观察和记录服用膏方后的身体反应。

11.4.3 处理流程：提供出现不良反应时的处理建议，包括减量、停药或就医。

11.5 与其他治疗方法的联合应用

11.5.1 药物相互作用：膏方与其他药物的相互作用，注意药物配伍禁忌。

11.5.2 治疗协同：膏方与其他治疗方法如针灸、按摩等的协同效应。

11.5.3 综合治疗计划：制定包含膏方的综合治疗方案，如饮食（饮食宜忌、药茶、药膳）、运动、经络、艾灸等综合疗法协同作用，以提高治疗效果。

12 疗效评估

12.1 症状改善评估

12.1.1 平和体质：显效为身体处健康平衡，精力充沛、面色红润有光泽、睡眠及二便正常、情绪稳定一月以上；有效为相关方面有改善，能迅速恢复轻微压力反应两周以上；无效为无变化。

12.1.2 气虚体质：显效为面色红润、精力充沛、症状消失、活动后无不适、出汗正常、食欲良好一月以上；有效为症状减轻、出汗减少、食欲增加两周以上；无效为无变化。

12.1.3 阳虚体质：显效为畏寒改善、手足温暖、腰膝酸软消失、大便成形、精神振作一月以上；有效为症状缓解、大便质地改善、精神好转两周以上；无效为无变化。

12.1.4 阴虚体质：显效为口燥咽干等症状消失、睡眠安稳、皮肤润泽、性情平和一月以上；有效为症状减轻、睡眠质量提高、皮肤干燥改善两周以上；无效为无变化。

12.1.5 痰湿体质：显效为身体困重等症状消失、舌苔转薄、大便正常、咳痰减少一月以上；有效为症状减轻、舌苔改善、大便质地改善两周以上；无效为无变化。

12.1.6 湿热体质：显效为油腻感减轻、皮肤问题消失、口苦消失、小便清利、情绪舒畅一月以上；有效为症状减少、口苦减轻、小便颜色变浅两周以上；无效为无变化。

12.1.7 血瘀体质：显效为面色有光泽、唇色红润、疼痛消失、舌象正常、月经正常（女）一月以上；有效为症状减轻、舌象好转、月经好转两周以上；无效为无变化。

12.1.8 气郁体质：显效为情绪舒畅、胸闷胁胀消失、睡眠良好、食欲增加一月以上；有效为症状减轻、睡眠质量提高、胃口变好两周以上；无效为无变化。

12.1.9 特禀体质：显效为过敏症状消失、耐受性提高、抵抗力增强一月以上；有效为症状减少、敏感程度降低、抵抗力提高两周以上；无效为无变化。

12.2 体征变化评估

12.2.1 舌象：显效为根据不同体质舌色舌苔恢复正常一月以上；有效为向正常转变两周以上；无效为无变化。

12.2.2 脉象：显效为脉象平和有力符合正常特征一月以上；有效为有所改善两周以上；无效为无变化。

12.3 生活质量评估

12.3.1 体力活动：显效为体力增强，可长时间运动无疲劳感一月以上；有效为体力提高、疲劳感减轻两周以上；无效为无变化。

12.3.2 心理状态：显效为情绪稳定、积极乐观、不良情绪消失一月以上；有效为情绪改善、焦虑烦躁减轻两周以上；无效为无变化。

12.4 整体状态综合评估

12.4.1 免疫力提升：显效为各种体质疾病次数减少、恢复时间短一月以上；有效为次数减少、恢复时间缩短两周以上；无效为无变化。

12.4.2 适应能力增强：显效为适应季节变化等能力提高、无不适应症状一月以上；有效为能力改善、不适应症状减轻两周以上；无效为无变化。

12.5 四诊检测评估

中医体质辨识即中医四诊仪测试相关数据：显效为通过中医四诊仪测试，各项数据指标明显趋于正常体质范围，面色、舌象、脉象等符合相应健康体质特征，或平和体质较前上升超过20%，和或偏颇体质数值下降超过20%。持续一个月以上，且在后续观察中保持稳定状态。

有效为中医四诊仪测试数据有一定程度的改善，向正常体质范围靠近，或平和体质较前上升10%-20%，和或偏颇体质数值下降10%-20%。持续两周以上，虽未完全达到健康体质标准，但有积极的变化趋势。

无效为中医四诊仪测试数据无明显变化，或偏颇体质数值上升20%以上，同时伴平和质数值显著下降20%以上。

12.6 安全性评估

无不良反应为优；有轻微不良反应（如腹胀、食欲减退）不影响继续服用为良；有严重不良反应（如过敏、严重“上火”、胃肠道出血）需停止服用为差。

12.7 长期疗效评估

稳定状态维持：显效为停药后三月内体质状态良好、无明显症状反复三月以上；有效为停药后两月内症状无明显加重二月以上；无效为停药后症状很快复发。

13 九种体质膏方配方示例

13.1 气虚质膏方配方示例

具体可以分为肺气虚、脾气虚、肺脾气虚等。

13.1.1 肺气虚

配方示例：人参，茯苓，陈皮，山药，甘草，麦芽，莲子，甜味剂（木糖醇/低聚果糖/低聚异麦芽糖）。

13.1.2 脾气虚

配方示例：黄精，龙眼肉，大枣，山楂，茯苓，陈皮，山药，甘草，佛手，麦芽，莲子，甜味剂（木糖醇/低聚果糖/低聚异麦芽糖）。

13.1.3 肺脾气虚

配方示例：人参，黄精，山药，茯苓，甘草，陈皮，莲子，芡实，黄明胶，麦芽，甜味剂（木糖醇/低聚果糖/低聚异麦芽糖）。

13.2 阴虚质膏方配方示例

具体可以分为肝阴虚、肾阴虚、肝肾阴虚等。

13.2.1 肝阴虚

配方示例：枸杞，山药，槐花，佛手，香橼，金银花，炒麦芽，桑叶，桑葚，黑芝麻，甜味剂（木糖醇/低聚果糖/低聚异麦芽糖）。

13.2.2 肾阴虚

配方示例：人参，百合，山药，枸杞，佛手，香橼，淡竹叶，炒麦芽，桑葚，银耳，黑芝麻，甜味剂（木糖醇/低聚果糖/低聚异麦芽糖）。

13.2.3 肝肾阴虚

配方示例：地黄，麦冬，天冬，桑叶，淡竹叶，菊花，玉竹，百合，佛手，淡竹叶，甜味剂（木糖醇/低聚果糖/低聚异麦芽糖）。

13.3 阳虚质膏方配方示例

具体可以分为脾阳虚、肾阳虚、脾肾阳虚等。

13.3.1 脾阳虚

配方示例：人参，肉桂，干姜，黄精，龙眼肉，大枣，山楂，山药，甘草，佛手，炒麦芽，甜味剂（木糖醇/低聚果糖/低聚异麦芽糖）。

13.3.2 肾阳虚

配方示例：人参，肉桂，肉豆蔻，干姜，山药，甘草，佛手，炒麦芽，益智仁，覆盆，芡实，核桃仁，甜味剂（木糖醇/低聚果糖/低聚异麦芽糖）。

13.3.3 脾肾阳虚

配方示例：人参，肉桂，干姜，陈皮，甘草，益智仁，山药，小茴香，核桃仁，覆盆子，甜味剂（木糖醇/低聚果糖/低聚异麦芽糖）。

13.4 痰湿质膏方配方示例

配方示例：陈皮，决明子，桔梗，藿香，荷叶，化橘红，薏苡仁，茯苓，山楂，赤小豆，甜味剂（木糖醇/低聚果糖/低聚异麦芽糖）。

13.5 湿热质膏方配方示例

配方示例：蒲公英，马齿苋、菊花，玉米须，陈皮，淡竹叶，决明子，荷叶，薏苡仁，茯苓，甜味剂（木糖醇/低聚果糖/低聚异麦芽糖）。

13.6 气郁质膏方配方示例

配方示例：百合，玫瑰花，陈皮，莲子，紫苏，茯苓，麦芽，甘草，小麦，栀子，甜味剂（木糖醇/低聚果糖/低聚异麦芽糖）。

13.7 血瘀质膏方配方示例

配方示例：人参，桃仁，沙棘，牡蛎，薤白，玫瑰花，葛根，陈皮，山楂，赤小豆，甜味剂（木糖醇/低聚果糖/低聚异麦芽糖）。

13.8 特禀质膏方配方示例

配方示例：乌梅，紫苏，百合，薄荷，苦杏仁，陈皮，菊花，白芷，茯苓，甘草，甜味剂（木糖醇/低聚果糖/低聚异麦芽糖）。

13.9 平和质膏方配方示例

配方示例：人参，黄精，枸杞，菊花，核桃仁，黑芝麻，桑葚、百合，茯苓，陈皮，甜味剂（木糖醇/低聚果糖/低聚异麦芽糖）。

参考文献

- [1] 中华中医药学会.中医体质分类与判定（ZYYYXH/T 157-2009）[M].北京:中国中医药出版社.2009:3:1.
- [2] 中华中医药学会.药食同源药膳标准通则[M].北京：中国中医药出版社.2016.
- [3] 中华中医药学会.中医养生保健技术规范——膏方[M].北京：中国中医药出版社.2010.
- [4] 定量包装商品计量监督管理办法（国家市场监督管理总局〔2023〕第70号令）
- [5] 关于修改《食品标识管理规定》的决定（国家质量监督检验检疫总局[2009]第123号令）
- [6] 卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知（卫法监发〔2002〕51号）
- [7] 尤虎.九种体质养生膏方[M].北京:中国中医药出版社.2012.
- [8] 尤虎.九种体质养生膏方（第二版）[M].北京:中国中医药出版社.2019.
- [9] 中国中医科学院中药研究所.九种体质膏方定性“制剂质量标志物”研究报告[M].北京:中国中医科学院.2021.3
- [10] 中国中医科学院中药研究所.血瘀质膏对肺结节、肺癌的功效评价研究报告[M].北京:中国中医科学院.2024.2
- [11] 尤虎.基于经典名方药食同源体质膏方理论与实践·体质膏方案例研究（第一辑）[M].南京:东南大学出版社.2024.11