



团 体 标 准

T/CACM 1067—2018

中医治未病术语

Terminology of preventive treatment of disease in Chinese medicine

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 基础术语	1
3 基本原则类术语	3
4 基本方法类术语	10
参考文献	22
索引	23
汉语拼音索引	23
汉字笔画顺序索引	27
英文对应词索引	31

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提出并归口。

本标准负责起草单位：辽宁中医药大学附属医院。

本标准参加起草单位：辽宁中医药大学、上海市“治未病”发展研究中心、广东省中医院、湖北中医药大学。

本标准主要起草人：李德新、朱吉、李可大、于睿、王彩霞、李思琦、倪菲、袁东超、张哲、崔家鹏、方芳、毛树松、裴媛、张柯欣、孟健、杨茗茜、陈彦君。

引 言

中医治未病是基于中国传统文化忧患意识，居安思危，防患未然的思想观念而形成的珍惜生命，促进健康的医学理念。

中医治未病以促进健康、防控疾病、延长寿命为基本原则。

在中医理论的指导下，未病先防、既病防变、瘥后防复为中医治未病的基本内容。

中医治未病术语是中医治未病知识体系中最核心、最本质的部分，凝聚、浓缩了中医学的哲学思想、思维方式、人文精神、科学精神和价值理念，是了解中医治未病理论、原则和方法的钥匙。

本标准在中医治未病基本理论的基础上，按照中医治未病基本原则和基本方法构建《中医治未病术语》的概念体系。

中医治未病术语标准化是中医学学术建设的基础性工作，应遵循中医学理论体系，创造性地继承，创新性地发展，建立科学、系统的中医治未病术语标准。

中医治未病术语

1 范围

本标准界定了中医治未病基础术语、基本原则和基本方法的术语。

本标准适用于中医教学、科研、医疗、健康服务和对外交流。

2 基础术语

2.1

形神合一 unity of physique and spirit

形与神俱，形神相即。形体与精神的协调统一。脏器的有形躯体与思维情志、感觉等各种生命活动的协调统一。

2.2

体用合一 unity of physique and function

体为形体、形质、实体；用为功能、作用属性。或体为事物的本体、本质；用为运用现象。或体为根本原则，用为具体方法。体是基础，用依赖于体。体用同源，显微无间。在中医学中，旨在说明脏腑的本体及其与生理功能、生理特性的关系。

2.3

中医思维 Traditional Chinese Medicine (TCM) thinking

中医原创思维

在中医学领域中，基于中国传统文化，以直觉意象，整体辩证为特点，用于诠释生命、健康、疾病，构建中医理论的思维方式。

2.3.1

意象 imagery

由记忆表象或现有知觉形象改造成的想象性表象。

2.3.2

比类 analogical inference

《黄帝内经》的逻辑方法。辨别不同症状，注意相同情况的比较方法。包括援物比类、别异比类、以我知彼。

2.4

生命 life

生 性命

生物体生存和所具有的活动能力。

<生物学>由高分子的核酸蛋白体和其他物质组成的生物体所具有的特有现象。能利用外界的物质形成自己的身体和繁殖后代，按照遗传的特点生长、发育、运动，在环境变化时，常表现出适应环境的能力。

2.5

未病 undiseased condition

健康。阴阳匀平。

2.5.1

人口健康 population health

人口的健康。人口是生活在特定社会制度、特定领域内的人的总和。包括人口的数量、质量、构成、分布、迁移和发展等多种因素，是一切社会存在和发展的必要前提。人口的健康是人口与健康指标概念框架内各种维度的完好状态的综合变量。

2.5.2

公共健康 public health

组织公共资源为社会公众提供疾病预防措施和促进健康。通过保障人类健康的环境来满足社会的利益。其核心是预防伤残和疾病与社会公正。

2.5.3

形体健康 physical health

躯体健康

人体结构发育良好，功能正常，体质健壮。

2.5.4

精神健康 spiritual health

在精神上有独立性和自主性，能很好地把握环境的现实，积极面对人生和自我的状态，具有良好的个性人格，良好的处世能力和完好的人际关系。无精神疾病或精神障碍。

注：精神，又称意识，与“物质”相对。人的内心世界现象。包括思维、意志、情感等有意识的方面，也包括其他心理活动和无意识的方面。

2.5.5

道德健康 moral health

人们的道德意识、道德信心、道德判断、道德行为和道德品质等，符合社会的核心价值体系的道德规范。

2.6

欲病 pre-diseased condition

将病

将要发生疾病。阴阳失调但尚未发生疾病的异常生命活动过程。健康与疾病之间的病理状态。亚健康属于欲病范畴。

2.7

已病 diseased condition

既病

已经发生疾病。

2.8

治未病 prevention of disease

未病先防，既病防变，瘥后防复，保护健康的健康医学理念。

2.9

药食同源 medicine and food have the same source

许多食物既是药物也是食物，食物和药物一样能够防治疾病。

3 基本原则类术语

3.1

未病先防 prevention of disease occurrence

在疾病发生之前，采取各种措施，增强机体的正气，消除有害因素的侵袭，保护促进健康，以防止疾病的发生。

3.1.1

先天预防 prenatal prevention

从父母婚配至出生前的胚胎时期的预防。

3.1.1.1

优婚 optimal marriage

选择符合法律规定，年龄适当，身体健康，血缘不亲的配偶进行婚配。

3.1.1.2

优育 optimal pregnancy

选择适宜的环境、适宜的时机等优良条件而孕育。

3.1.1.3

胎养 fetal cultivation

受孕后，精心护养孕妇及胎气，促进胎儿的正常发育。

3.1.1.4

胎教 fetal education

调节孕妇的饮食起居、思想修养及视听言行，以促进孕妇身体健康，预防胎儿发育不良，促进胎儿的健康发育。

3.1.2

后天预防 postnatal prevention

人出生之后，为保护健康和防止疾病的发生所进行的预防。

3.1.2.1

扶助正气 healthy qi reinforcement

通过各种摄生措施，保养和维护正气，提高机体的抗病能力。“正气存内，邪不可干”。

3.1.2.1.1

法于阴阳 obeisance to yin-yang

效法阴阳规律养生。效法自然界阴阳变化规律，春夏养阳，秋冬养阴。起居劳逸、饮食五味、情志活动遵从阴阳和谐、刚柔相济原则。

3.1.2.1.2

和于术数 accordance with nature law

合理实施修身养性的养生原则，旨在调摄精神，畅达气血，和谐阴阳，提高健康水平。

3.1.2.1.3

动静适宜 labor and rest harmony

动静结合，刚柔并济，相得益彰，劳逸适度，两者关系协调得当，从而起到养生的作用。

3.1.2.1.4

形神共养 coordination between physique and spirit**形神兼养**

身心和谐的养生原则。守神全形、养形全神，形体保养与精神调摄协调统一。

3.1.2.1.5

气血和调 qi and blood harmony**气血冲和**

气为血帅，血为气母，气血协调，运行通畅。

3.1.2.1.6

协调脏腑 *coordinating zang-fu viscera*

调整脏腑之间的关系，使之阴阳平秘，气血和调，保持动态平衡状态。

3.1.2.1.7

通调经络 *promoting meridian and collateral*

通利经络，疏通气血，协调阴阳，使其和平。

3.1.2.1.8

饮食有节 *proper diet*

饮食定时定量、寒温适宜、五味调和，进餐有规律。

3.1.2.1.9

综合调理 *comprehensive health regulation*

全面合理地运用饮食调养、起居调护、精神调养、药物补虚等综合措施，杂合以治，各得其所，以增强和保养正气，促进康复，防止复发。

3.1.2.2

预防邪侵 *prevention of pathogenic qi*

慎避邪气和损害健康的各种风险因素。

3.1.2.2.1

风险因素 *risk factor*

决定因素

损害健康，增加疾病或死亡的发生的可能因素。

3.1.2.2.2

环境污染 *environmental pollution*

由于人类活动或环境质量下降而危害人类健康及其他生物正常生存发展的现象。按环境要素分为大气污染、水污染和土壤污染。

3.1.2.2.3

食品安全 *food safety*

食品无毒、无害，符合应当有的营养要求，对人体不造成任何急性、亚急性或慢性危害。

3.1.2.2.4

药品安全 *drug safety*

药品安全、有效，符合药物安全性评价要求。

3.1.2.2.5

社会适应力 *social adaptability*

为了在社会上更好地生存而在心理上、生理上以及行为上的各种适应性的改变，与社会达到和谐状态的一种执行适应能力。

3.1.2.2.6

生活行为 behavior in daily life

在一定社会制度下，社会群体及个人在物质和文化生活方面各种活动形式和行为特征的总和。包括劳动方式、消费方式、社会支持方式、道德价值观念等。

3.1.2.2.7

基因遗传 genetic inheritance

发生于遗传物质基因的突变或染色体畸变，使机体获得遗传性或引起遗传性疾病。

3.2

欲病防渐 prevention of pre-diseased condition

疾病虽然还没有发生，但已经出现了某些征兆，或者是疾病还处于萌芽状态时，就采取有效措施，从而防止疾病的发生。

3.2.1

见微知著 diagnosis based on partial manifestations

微为病之微，疾病的微细的、各部的现象。著为病之著，疾病的明显的、整体的变化。观察机体的局部的、微小的病理变化，可以测知整体的病理变化。

3.2.2

病轻治轻 mild treatment for mild disease

病轻治微

病之始生，浅则易治，久而深入则难治。在疾病轻浅时，当及时调治，病轻则药亦轻。

3.3

已病防变 prevention of disease development

既病防变

疾病发生之后，早期诊断，早期治疗，见微知著，防微杜渐，以防止疾病的发展和传变。

3.3.1

早期诊治 diagnosis and treatment in the early stage

见微知著，做到早期正确的诊断，进行及时有效和彻底的治疗。

3.3.2

防止传变 prevention of disease progression

认识和掌握疾病发生发展规律及其传变途径，早期诊断，并采取及时有效的防治措施，从而制止疾病的发展或恶化。

3.3.2.1

传变 transmission and changes of disease

病情的转移和变化。邪正盛衰变化决定传变与否，以及传变的速度和方向。病人的体质、生活状况、治疗情况和地域气候等对疾病的传变亦有影响。

3.3.2.2

表里出入 exterior and interior transmission

包括表邪入里和里病出表。代表病变部位的浅深和病理变化的趋势。

3.3.2.2.1

表邪入里 invasion of exterior pathogenic qi to interior**由表入里**

外邪侵袭人体，首先病在肌肤卫表，而后内传入里，病及脏腑的传变。

3.3.2.2.2

里病出表 withdrawal of interior pathogenic qi to exterior**由里出表**

病邪本在脏腑之里，而后由于正邪斗争，病邪由里透达于外的传变。

3.3.2.3

六经传变 six meridian transmission

疾病的病位在六经之间的相对转移。

3.3.2.3.1

循经传 transmission along the routine order of meridians

六经病的发展按太阳、阳明、少阳、太阴、少阴、厥阴的排列次序传变。反映病变由表入里，由浅入深的病理过程。

3.3.2.3.2

越经传 meridian-bypassing transmission

六经病的病情不按六经次序而依次传变。

3.3.2.3.3

表里经传 exterior and interior meridian transmission

相为表里之阳经与阴经的传变。

3.3.2.4

卫气营血传变 defense-qi-nutrient-blood transmission

温热病过程中，病变部位在卫、气、营、血四个阶段的转移变化。

3.3.2.4.1

顺传 routine transmission

温病由卫分依次传入气分、营分、血分，或自上焦传至中焦再传至下焦的传变。

3.3.2.4.2

逆传 reverse transmission

温病病变的特殊规律，与顺传相对。病变不按一般规律变化而迅速发展至危重阶段的传变方向。

注：如逆传心包。

3.3.2.5

三焦传变 triple energizer transmission

病变部位循上、中、下三焦而发生传移变化。

3.3.2.6

经络传变 meridian and collateral transmission

病邪或病变通过经络循行发生的传移、演变。

3.3.2.6.1

经络之间传变 transmission between meridian and collateral

病邪或病变在经络系统之间的传变。

3.3.2.6.2

表里相合传变 coordination of exterior and interior transmission

病邪或病变通过内外相互协同发生的传移、演变。

3.3.2.6.3

经络脏腑传变 transmission between meridian and zang-fu viscera

病邪或病变通过经络间循行及脏腑间的关系发生的传移、演变。

3.3.2.7

脏腑传变 zang-fu viscera transmission

病位传变发生于脏与腑之间，或脏病及腑，或腑病及脏。其具体传变形式则是按脏腑之间表里关系而传。

3.3.2.7.1

脏病及腑 disease transmission from zang-viscera to fu-viscera

五脏病变传至相合的六腑的传变趋势。

3.3.2.7.2

腑病及脏 disease transmission from fu-viscera to zang-viscera

六腑病变传至相合的五脏的传变趋势。

3.3.2.7.3

子病及母 disease transmission from child zang-viscera to its mother zang-viscera
按五行相生规律，疾病的传变，从子脏传及母脏。

3.3.2.7.4

母病及子 disease transmission from mother zang-viscera to its child zang-viscera
按五行相生规律，疾病的传变，从母脏传及子脏。

3.3.2.7.5

相乘传变 over-restriction transmission
病变按五行相乘规律的转移变化。

3.3.2.7.6

相侮传变 counter-restriction transmission
病变按五行相侮规律的转移变化。

3.3.2.8

气血传变 qi and blood transmission
病邪或病变通过气与血之间关系发生的转移、演变。

3.3.2.8.1

气病及血 qi disorder induces blood disorder
气血关系失调的病理变化。气的盛衰和升降出入异常而致血的化生、运行失常。气病及于血病而气血同病。

3.3.2.8.2

血病及气 blood disorder induces qi disorder
气血关系失调的病理变化。血的生化 and 运行失常而致气的温煦、推动、统摄异常。血病及于气病而气血同病。

3.3.3

截断传变 interrupt transmission
根据病变的传变规律，实施预见性治疗，以切断病变的传变途径。

3.3.4

防止病残 prevention of handicap
在了解残疾原因的基础上，积极采取各种有效措施、途径，控制或延迟残疾的发生。

3.4

病瘥防复 prevention of disease relapse

疾病痊愈后防止再次发生。

3.4.1

复发 relapse

在病因或诱因的作用下，已愈的疾病再次发病。

3.4.1.1

情志复 relapse due to emotional disorder

因情感因素引起疾病复发。

3.4.1.2

重感复 relapse due to pathogenic qi

因再次感受外邪而导致疾病复发。

3.4.1.3

自复 relapse due to residual pathogenic qi

疫病后期，不因劳复、食复等因素，而由于病邪未尽而复发者。

3.4.2

廓清余邪 elimination of residual pathogenic qi

清除未尽之余邪，防止余邪复盛而使疾病复发。

4 基本方法类术语

4.1

精神调养 spirit regulation

调节人的精神活动，以保护和增强人的精神健康，力求达到形神高度统一。

4.1.1

心神调养 heart spirit regulation

养心

心神的调摄与修养。清心寡欲，积精全神，使精神内守，正气存内。

4.1.2

性情调养 temperament regulation

养性

调摄与修养人的禀性和气质、思想感情、性格和脾气，使心神怡然，气血和调。

4.1.3

情志调养 emotion regulation

七情五志的调摄、修养。重在调节情绪、情感活动，使之心情舒畅，气和志达。

4.1.4

音乐养生 health preservation by listening to music

根据五音的特点，通过把音乐与人体的脏腑情志有机地结合起来，进行调适的方法，以达到颐养身心、防病治病的目的。

4.1.5

旅游养生 health preservation by travelling

以养生为目的来选择景点、安排内容和进展、考虑节奏快慢的一种旅游活动，以保持脏腑机能优良、体魄强壮、关节灵活、精神愉悦、思维敏捷，并具有增强抵抗力，减少疾病发生，延缓衰老，促进健康长寿的作用。

4.2

饮食调养 diet regulation

根据食物的性能特点，合理调配膳食，以强身健体。

4.2.1

合理调配 food match

谨和五味，结构合理，平衡营养，以满足人体的正常需要，进而达到养生的目的。

4.2.2

饮食有方 proper diet habit

遵循科学的饮食观念，养成良好的饮食习惯，注意五味调和，饮食有节，三因制宜，讲究饮食卫生以达到养生、祛病、延年。

4.2.2.1

少食 controlled diet

控制饮食，每餐达到尚饥欲饱的状态。

4.2.2.2

素食 vegetarian diet

尽量食用谷类、蔬果类等植物性食物，少食肉、鱼、禽蛋、奶制品等动物性食物。

4.2.2.3

博食 comprehensive diet

食用谷类、蔬果类、畜类等多种食物，通过食物互补，以保证摄入营养平衡。

4.2.2.4

淡食 light diet

食用少盐、少油、少糖的食物。

4.2.2.5

暖食 warm food

食宜暖，以热不灼唇，冷不冰齿为宜。食物不宜过热过冷。

4.2.2.6

鲜食 fresh food

食物以新鲜为上，宜鲜吃鲜做。

4.2.2.7

生食 raw fruits and vegetables

适合生食的果蔬类食物宜尽量生食。

4.2.2.8

熟食 cooked food

高温煮食，增进美味，去除恶味，利于消化吸收。

4.2.2.9

洁食 clean food

食用洁净的食物，以避免饮食不洁所致疾病的发生。

4.2.2.10

早食 diet without delay

三餐饮食皆宜早，以保证一天营养平衡。

4.2.3

进食有方 proper eating habit

遵循科学的进食观念，养成良好的进食习惯。

4.2.3.1

进食宜缓 eating slow

进食宜从容和缓，细嚼慢咽，以促进食物的消化吸收。

4.2.3.2

食宜专心 eating without distractions

进食宜摒除杂念，集中注意力进食，以促进食物消化吸收。

4.2.3.3

进食宜乐 eating willingly

进食宜保持快乐愉悦的心情，以促进食物消化吸收。

4.3

起居调养 daily life regulation

顺应自然环境、四时气候的变化，养成良好的起居习惯，保持与自然的平衡协调。

4.3.1

居处适宜 livable environment

选择自然环境和社会人文环境合适之处安居。

4.3.2

四时起居 seasonal daily life regulation

按照季节的阴阳变化和个人的具体情况制定符合生理需要的作息制度，养成良好作息习惯。

4.3.3

起居有常 regular daily life

日常生活有一定规律并符合人体的生理机制。主要包括作息有时、活动中节、劳逸适度及顺应天时等环节。

4.3.4

安卧有方 proper sleeping habit

根据自然界与人体阴阳变化的规律，采取合理的睡眠方法与措施，保证高质量睡眠。具体包括睡前调摄、睡眠宜忌、醒后保养及防治失眠等四个方面。

4.3.5

谨防劳伤 proper sex life and labor

包括慎房劳及劳作伤。是保肾固精、避免生理功能失调、维护强壮机体及避免形伤的重要措施。

4.3.6

衣着宜忌 proper clothing

衣着服饰对人体健康的影响，主要是与衣服的宽紧、厚薄、质地、颜色等密切相关，可根据不同年龄、性别和节气变化认真选择。

4.4

房帙省慎 healthy and proper sex life

夫妻性生活健康、适度、和谐。

4.4.1

房事以时 proper sex life

夫妻行房节欲有度。

4.4.2

房事省慎 healthy sex life

掌握必要的性保健知识，培养高尚的性道德，树立文明的性爱观，采取健康适度的性行为。

4.5

因时调养 seasonal regulation

根据一年四季时令节气阴阳变化的规律，而采取相应的养生方法。

4.5.1

春季养生 spring health preservation

根据春天万物生发的特点，而采取相应的养生方法。

4.5.2

夏季养生 summer health preservation

根据夏季阳气洪盛，万物华实的特点，而采取相应的养生方法。

4.5.3

秋季养生 autumn health preservation

根据秋季阳气渐消，阴气渐长，清肃收敛的特点，而采取相应的养生方法。

4.5.4

冬季养生 winter health preservation

根据冬季阳气潜伏，阴气极盛，万物闭藏的特点，而采取相应的养生方法。

4.6

因人调养 individual regulation

根据年龄、性别、体质、职业、生活习惯等不同的人群，采取相应的养生方法。

4.6.1

性别调养 regulating by gender

根据男女性别不同，而采取相应的养生方法。

4.6.2

年龄调养 regulating by age

根据人的一生各年龄阶段的生理特点，而采取相应的养生方法。

4.6.3

体质调养 regulating by constitution

根据不同的体质特点，而采取相应的养生方法。

4.7

因地调养 regulating by region

根据不同地域的环境特点，而采取适宜的养生方法。

4.7.1

平原调养 regulating in plain region

根据起伏极小，海拔在 200 m 以内的广大平地的地域特点，而采取适宜的养生方法。

4.7.2

山区调养 regulating in mountain region

根据海拔在 500 m 以内的山地高原的地域特点，而采取适宜的养生方法。

4.7.3

海滨调养 regulating in coastal region

根据沿海地带的地域特点，而采取适宜的养生方法。

4.8

运动调养 regulating by sport

引用健身运动的方式进行体育锻炼，以增强体质，祛病延年。

4.8.1

保健操 health exercises

自我养生保健功法。对头、颈、躯干、四肢进行的适度自我按摩和全身各部的伸屈旋转。动作缓和柔软，能达到舒筋活血、锻炼内脏的目的。常采用动功与静功相结合，有闭目养神、叩齿、咽津、梳头、摩面、鸣天鼓等方法。

4.8.2

气功 Qigong

采用调身、调心、调息等方法，以炼养精气神而强身保健的自我身心锻炼方法。一般分为动功和静功两类。动功以特定的肢体运动方式为重点。静功有坐、卧、站等不同姿势，以保持相对静止状态为特点。

4.8.2.1

放松功 relaxation Qigong

以意念和身体放松为主的练功方法，采用卧、坐、站等姿势来练习的入门静功。通过有步骤、有节奏地放松身体各部位，结合默念“松”、“守”诀，把身心调整到轻松、舒适、自然的状态。

4.8.2.2

内养功 inner cultivation Qigong

采用静坐、导引、吐纳等方法，以修身养性的功法。

4.8.2.3

强壮功 health-promotion exercise

我国民间功法，吸收了各家功法精华综合整理而成。在呼吸和姿势方面有其特点，有养气壮力、健身防病、延年益寿的作用。

注：如盘膝坐及站桩等。

4.8.2.4

五行掌 wuxing zhang

五台山上传下来的功法。其特点是“三调”并用，动静兼练，刚柔相济，虚实变换，松紧相辅。以呼为泻，以吸为补。包括预备活动和推、拓、抃、捏、摸五种功法。推法属木，与肝相应，默念“嘘”字。拓法属火，与心相应，默念“呵”字。抃法属土，与脾相应，默念“呼”字。捏法属金，与肺相应，默念“呬”字。摸法属水，与肾相应，默念“吹”字。

4.8.2.5

八段锦 ba-duan-jin

中国古代著名导引功法。“八段”谓其节数，“锦”谓其珍贵。在历代相传中，形成许多流派。在练功姿式上有站式 and 坐式的不同，在动作风格上有南派和北派的区别。南派，又称文八段，动作以柔为主，法简易学。北派，又称武八段，动作以刚为主，多用马步，术繁而难练。

4.8.2.6

易筋经 yi-jin-jing

变易筋骨以强身健体的功法。站立练功，共十二种姿式，即韦驮献杵、横担降魔杵、掌托天门、摘星换斗、倒拽九牛尾、出爪亮翅、九鬼拔马刀、三盘落地、青龙探爪、卧虎扑食、打躬、掉尾等。

4.8.2.7

太极拳 taiji quan

中国传统掌术。中国国家级非物质文化遗产。是结合阴阳五行、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。

4.8.2.8

太极剑 taiji sword

属于太极拳系统的一种剑术套路，历史悠久，流传较广，兼有太极拳和剑术两种风格特点。剑式开阔舒展，姿势美观大方，练习起来通顺自然、柔和缠绵、端庄稳健。

4.8.2.9

五禽戏 frolics of the five animals

传说由东汉名医华佗模仿虎、鹿、熊、猿、鹤五种动物的动作创编的一套防病、治病、延年益寿的医疗气功。是外动内静、动中求静、动静兼备、有刚有柔、刚柔相济，内外兼练的养生功法。

4.8.2.10

六字诀 liu-zi-jue

吐纳功法。通过哂、呵、呼、嘘、吹、嘻六个字的发音口型，唇齿喉舌的用力不同，以调节脏腑经络气血运行。

4.9

经络调养 regulating by meridian and collateral

通过调节或刺激人体体表腧穴来激发疏通相关经络，调和各部气血，使人体阴平阳秘，精神乃治，发挥相应的养生作用。

4.9.1

针刺调养 regulating by acupuncture

采用各种不同的针具刺激机体的一定部位（腧穴），以防治疾病的养生方法。

4.9.2

艾灸调养 regulating by moxibustion

选用某些燃烧材料，熏灼或温熨体表一定部位，借助材料的药力与火的热力给机体以温热刺激，通过经络腧穴作用，调整脏腑功能，达到防病治病、强身健体目的的一种常用养生疗法。

4.9.3

推拿调养 regulating by tui na

通过手法作用于人体体表的特定部位，以调节机体的生理状况、预防病理状况，达到防治疾病的目的。

4.9.4

刮痧调养 regulating by scraping therapy

在中医经络皮部理论的指导下，术者使用特制的器具，在体表进行相应的手法刮拭，出现皮肤潮红，使皮下出现点状或斑状出血点，从而达到养生治病目的的一种外治疗法。

4.9.5

贴敷调养 regulating by application

以中医理论为指导，在人体的穴位及病变局部等部位贴敷中药制剂，药物通过皮肤吸收后，刺激局部或相应的经络穴位，对局部产生直接效用或激发全身经气，以达到防治疾病和养生的目的。

4.9.6

足疗调养 regulating by pedicure

运用各种物理或化学性刺激手段作用于足部的反射区或经络穴位，启动机体自我调节功能，激发

各脏器、经络本身的潜能，使机体恢复阴阳平衡，从而达到预防、养生、强身、治病目的的一种自然养生疗法。

4.9.7

拔罐调养 regulation by cupping therapy

拔罐法，又称火罐、角法。是用排除杯、筒或罐内空气，以产生负压，使其吸附体表，以治疗疾病的方法。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。

4.10

沐浴调养 regulating by bath

利用水、泥沙、日光、空气等天然物理因素，进行浴身，以强身健体、祛病延年的养生方法。

4.10.1

水浴 water bath

以水为介质，利用水温、浮力、压力、冲击力和所含的特殊化学成分等对人体产生作用的沐浴方法。

4.10.1.1

矿泉浴 mineral bath

应用一定温度、压力和不同成分的矿泉水沐浴。

4.10.2

药物浴 Chinese materia medica (CMM) bath

药汤浴

属中医外治法范畴。中药与洗浴相结合的方法。将药物煎汤加入浴盆中，以适当的温度，进行全身浸浴或直接用药物煎剂进行局部浸浴或熏洗。

4.10.3

日光浴 sunshine bath

通过晒太阳，利用日光来健身防病的一种养生方法。

4.10.4

空气浴 air bath

裸体或部分裸体以使身体直接接触空气，利用空气的物理特性和化学成分，以健身防病的一种养生保健方法。

4.10.5

森林浴 forest bath

在树林中裸露肢体，或减少衣服，配合适当运动，利用森林中的良好环境条件、气候因素、净化空气、树木释放出的氧气及分泌出的多种芳香物质以强身健体的养生方法。

4.10.6

砂浴 sand bath

将全身或身体局部埋入砂中如同洗浴，利用其冷热和机械按摩等作用，以达到养生保健，或病后康复的一种方法。

4.10.7

泥浴 mud bath

用泥、湖泥等泥类物质敷于体表，或在特制的泥浆里浸泡，以求达到健身祛病目的的养生方法。

4.10.8

酒浴 wine bath

采用酒来淋浴，把身体泡在含有酒的热水浴缸里。热水的高温会令身体毛孔扩张，而酒就即时进入表皮下刺激毛细血管，有助身体血液循环顺畅的养生方法。

4.11

中药调养 regulation with CMM

按照中医理论，应用强身健体、延缓衰老类的中药保养生命的养生方法。

4.11.1

补而勿偏 proper tonification

虚则补之，补偏救弊，无过无不及。

4.11.2

补而勿滥 avoidance of over tonification

虚则补之，补偏救弊，勿胡乱地或过度地进补。

4.11.3

药膳 medicated diet

用药料作膳食的一类。中医药理论指导下，将药食同源之中药与相应的食物原料相配，采用独特的加工烹调技术制作的食品，并具有预防、治疗及保健作用。

注：药膳食品通常有粥类、汤羹类、饮食点心类、菜肴类、酒饮类等。

4.11.3.1

辨证施膳 medicated diet determination based on syndrome differentiation

在中医理论指导下，根据个体的生理病理状态，按照整体观念和辨证论治的需求而施以药膳。

注：如“因时施膳、因地施膳、因人施膳、因病施膳、因证施膳、因环境施膳、因职业施膳、因经济施膳”等。

4.11.3.2

辨病施膳 medicated diet determination based on disease differentiation

在中医理论指导下，根据疾病的病理特点，按照整体观念和辨证论治的要求而施以药膳。

4.11.3.3

汗法药膳 medicated diet based on sweating method

将药食同源之中具有疏散外邪、解除表证功效的中药与相应的食物原料相配，采用独特的加工烹调技术制作的食品，并具有预防及治疗外感初起，病邪侵犯肌表等一系列病症的作用。

4.11.3.4

下法药膳 medicated diet based on purgative method

将药食同源之中具有排除肠内积滞，荡涤实热功效的中药与相应的食物原料相配，采用独特的加工烹调技术制作的食品，并具有润下作用。

4.11.3.5

温法药膳 medicated diet based on warming method

将药食同源之中具有温中祛寒功效的中药与相应的食物原料相配，采用独特的加工烹调技术制作的食品，并具有治疗肢体倦怠、饮食不振、腹痛吐泻、四肢不温等症作用。

4.11.3.6

消食法药膳 medicated diet based on digestant method

将药食同源之中具有消除食滞的中药与相应的食物原料相配，采用独特的加工烹调技术制作的食品，并具有预防及治疗脾胃失运所引起的食积停滞，胸脘痞满，暖气吞酸的作用。

4.11.3.7

补法药膳 medicated diet based on tonifying method

将药食同源之中具有增强体质，改善机体虚弱状态功效的中药与相应的食物原料相配，采用独特的加工烹调技术制作的食品，并具有预防及治疗虚证的作用。

4.11.3.8

理气法药膳 medicated diet based on qi-regulation method

将药食同源之中具有舒畅气机、调理气分功效的中药与相应的食物原料相配，采用独特的加工烹调技术制作的食品，并具有预防及治疗气机阻滞或气机逆乱等证的作用。

4.11.3.9

祛湿法药膳 medicated diet based on dampness dispelling

将药食同源之中具有祛除湿邪功效的中药与相应的食物原料相配，采用独特的加工烹调技术制作的食品，并具有预防及治疗体表感受湿邪及中阳不振所致的头痛重胀如裹和泻痢癃闭等证的作用。

4.11.3.10

清法药膳 medicated diet based on clearing method

将药食同源之中具有消除热邪功效的中药与相应的食物原料相配，采用独特的加工烹调技术制作

的食品，并具有清气分热，清营凉血、清脏腑热、清虚热等作用。

全国团体标准信息平台
CACM

参 考 文 献

- [1] GB/T 1.1-2009 标准化工作导则 第1部分：标准的结构和编写
- [2] GB/T 10112-1999 术语工作 原则与方法
- [3] GB/T 15237.1-2000 术语工作 词汇 第1部分：理论与应用
- [4] GB/T 16751 中医临床诊疗术语（所有部分）
- [5] GB/T 16785-2012 术语工作 概念与术语的协调
- [6] GB/T 20001.1-2001 标准编写规则 第1部分：术语
- [7] GB/T 20348-2006 中医基础理论术语
- [8] ZYYXH/T 157-2009 中医体质分类与判定（所有部分）
- [9] 李经纬，区永欣等. 中医大辞典. 北京：人民卫生出版社，1995.
- [10] 李振吉. 中医药常用名词术语辞典. 北京：中国中医药出版社，2001.
- [11] 夏征农. 大辞海（医药科学卷）. 上海：上海辞书出版社，2003.
- [12] 冯志伟. 现代术语学引论（修订本）. 北京：商务印书馆，2011.
- [13] 中医药学名词审定委员会. 中医药名词. 北京：科学出版社，2004.
- [14] 刘占文，马烈光等. 中医养生学. 北京：人民卫生出版社，2007.
- [15] 陈涤平. 中医养生大全. 北京：中国中医药出版社，2014.
- [16] 刘昭纯，郭海英等. 中医康复学. 北京：中国中医药出版社，2009.

索引

汉语拼音索引

- A
- 艾灸调养 4.9.2
- 安卧有方 4.3.4
- B
- 八段锦 4.8.2.5
- 拔罐调养 4.9.7
- 保健操 4.8.1
- 博食 4.2.2.3
- 比类 2.3.2
- 辨病施膳 4.11.3.2
- 辨证施膳 4.11.3.1
- 表里出入 3.3.2.2
- 表里经传 3.3.2.3.3
- 表里相合传变 3.3.2.6.2
- 表邪入里 3.3.2.2.1
- 病瘥防复 3.4
- 病轻治轻 3.2.2
- 补法药膳 4.11.3.7
- 补而勿滥 4.11.2
- 补而勿偏 4.11.1
- C
- 传变 3.3.2.1
- 春季养生 4.5.1
- D
- 道德健康 2.5.5
- 淡食 4.2.2.4
- 冬季养生 4.5.4
- 动静适宜 3.1.2.1.3
- F
- 法于阴阳 3.1.2.1.1
- 防止病残 3.3.4
- 防止传变 3.3.2
- 房事省慎 4.4.2
- 房事以时 4.4.1
- 房帙省慎 4.4
- 放松功 4.8.2.1
- 风险因素 3.1.2.2.1
- 扶助正气 3.1.2.1
- 腑病及脏 3.3.2.7.2
- 复发 3.4.1
- G
- 公共健康 2.5.2
- 刮痧调养 4.9.4
- H
- 海滨调养 4.7.3
- 汗法药膳 4.11.3.3
- 合理调配 4.2.1
- 和于术数 3.1.2.1.2
- 后天预防 3.1.2
- 环境污染 3.1.2.2.2

J		沐浴调养..... 4.10
基因遗传..... 3.1.2.2.7		N
谨防劳伤..... 4.3.5		内养功..... 4.8.2.2
进食宜缓..... 4.2.3.1		泥浴..... 4.10.7
进食宜乐..... 4.2.3.3		逆转..... 3.3.2.4.2
进食有方..... 4.2.3		年龄调养..... 4.6.2
见微知著..... 3.2.1		暖食..... 4.2.2.5
截断传变..... 3.3.3		P
洁食..... 4.2.2.9		平原调养..... 4.7.1
经络传变..... 3.3.2.6		Q
经络调养..... 4.9		起居调养..... 4.3
经络脏腑传变..... 3.3.2.6.3		起居有常..... 4.3.3
经络之间传变..... 3.3.2.6.1		气病及血..... 3.3.2.8.1
精神调养..... 4.1		气功..... 4.8.2
精神健康..... 2.5.4		气血传变..... 3.3.2.8
酒浴..... 4.10.8		气血和调..... 3.1.2.1.5
居处适宜..... 4.3.1		强壮功..... 4.8.2.3
K		情志调养..... 4.1.3
空气浴..... 4.10.4		情志复..... 3.4.1.1
矿泉浴..... 4.10.1.1		清法药膳..... 4.11.3.10
廓清余邪..... 3.4.2		秋季养生..... 4.5.3
L		祛湿法药膳..... 4.11.3.9
里病出表..... 2.3.2.2.2		R
理气法药膳..... 4.11.3.8		人口健康..... 2.5.1
六经传变..... 3.3.2.3		日光浴..... 4.10.3
六字诀..... 4.8.2.10		S
旅游养生..... 4.1.5		三焦传变..... 3.3.2.5
M		森林浴..... 4.10.5
母病及子..... 3.3.2.7.4		砂浴..... 4.10.6

少食	4. 2. 2. 1	五行掌	4. 8. 2. 4
山区调养	4. 7. 2	X	
社会适应力	3. 1. 2. 2. 5	下法药膳	4. 11. 3. 4
生活行为	3. 1. 2. 2. 6	夏季养生	4. 5. 2
生命	2. 4	先天预防	3. 1. 1
生食	4. 2. 2. 7	鲜食	4. 2. 2. 6
食品安全	3. 1. 2. 2. 3	相乘传变	3. 3. 2. 7. 5
食宜专心	4. 2. 3. 2	相侮传变	3. 3. 2. 7. 6
熟食	4. 2. 2. 8	消食法药膳	4. 11. 3. 6
水浴	4. 10. 1	协调脏腑	3. 1. 2. 1. 6
顺传	3. 3. 2. 4. 1	心神调养	4. 1. 1
四时起居	4. 3. 2	形神共养	3. 1. 2. 1. 4
素食	4. 2. 2. 2	形神合一	2. 1
T		形体健康	2. 5. 3
胎教	3. 1. 1. 4	性别调养	4. 6. 1
胎养	3. 1. 1. 3	性情调养	4. 1. 2
太极剑	4. 8. 2. 8	血病及气	3. 3. 2. 8. 2
太极拳	4. 8. 2. 7	循经传	3. 3. 2. 3. 1
体用合一	2. 2	Y	
体质调养	4. 6. 3	药品安全	3. 1. 2. 2. 4
贴敷调养	4. 9. 5	药膳	4. 11. 3
通调经络	3. 1. 2. 1. 7	药食同源	2. 9
推拿调养	4. 9. 3	药物浴	4. 10. 2
W		衣着宜忌	4. 3. 6
卫气营血传变	3. 3. 2. 4	已病	2. 7
未病	2. 5	已病防变	3. 3
未病先防	3. 1	易筋经	4. 8. 2. 6
温法药膳	4. 11. 3. 5	意象	2. 3. 1
五禽戏	4. 8. 2. 9	因地调养	4. 7

因人调养	4.6	脏腑传变	3.3.2.7
因时调养	4.5	早期诊治	3.3.1
饮食调养	4.2	早食	4.2.2.10
饮食有方	4.2.2	针刺调养	4.9.1
饮食有节	3.1.2.1.8	治未病	2.8
音乐养生	4.1.4	中药调养	4.11
优婚	3.1.1.1	中医思维	2.3
优育	3.1.1.2	重感复	3.4.1.2
预防邪侵	3.1.2.2	子病及母	3.3.2.7.3
欲病	2.6	自复	3.4.1.3
欲病防渐	3.2	综合调理	3.1.2.1.9
越经传	3.3.2.3.2	足疗调养	4.9.6
运动调养	4.8		
Z			
脏病及腑	3.3.2.7.1		

汉字笔画顺序索引

- 二画
- 人口健康 2.5.1
- 八段锦 4.8.2.5
- 三画
- 三焦传变 3.3.2.5
- 卫气营血传变 3.3.2.4
- 子病及母 3.3.2.7.3
- 山区调养 4.7.2
- 已病 2.7
- 已病防变 3.3
- 下法药膳 4.11.3.4
- 四画
- 中医思维 2.3
- 中药调养 4.11
- 五行掌 4.8.2.4
- 五禽戏 4.8.2.9
- 公共健康 2.5.2
- 六字诀 4.8.2.10
- 六经传变 2.3.2.3
- 内养功 4.8.2.2
- 太极剑 4.8.2.8
- 太极拳 4.8.2.7
- 心神调养 4.1.1
- 日光浴 4.10.3
- 气血传变 3.3.2.8
- 气血和调 3.1.2.1.5
- 气病及血 3.3.2.8.1
- 少食 4.2.2.1
- 水浴 4.10.1
- 见微知著 3.2.1
- 风险因素 3.1.2.2.1
- 五画
- 冬季养生 4.5.4
- 四时起居 4.3.2
- 平原调养 4.7.1
- 未病 2.5
- 未病先防 3.1
- 母病及子 3.3.2.7.4
- 生命 3.4
- 生活行为 3.1.2.2.6
- 生食 4.2.2.7
- 艾灸调养 4.9.2
- 六画
- 优生 3.1.1.2
- 优婚 3.1.1.1
- 传变 3.3.2.1
- 安卧有方 4.3.4
- 先天预防 3.1.1
- 动静适宜 3.1.2.1.3
- 协调脏腑 3.1.2.1.6
- 合理调配 4.2.1
- 后天预防 3.1.2
- 因人调养 4.6
- 因地调养 4.7
- 因时调养 4.5
- 年龄调养 4.6.2

早食 4.2.2.10
 早期诊治 3.3.1
 自复 3.4.1.3
 血病及气 3.3.2.8.2
 防止传变 3.3.2
 防止病残 3.3.4
 衣着宜忌 4.3.6

七画

体用合一 2.2
 体质调养 4.6.3
 形体健康 2.5.3
 形神共养 3.1.2.1.4
 形神合一 2.1
 扶助正气 3.1.2.1
 沐浴调养 4.10
 社会适应力 3.1.2.2.5
 补而勿偏 4.11.1
 补而勿滥 4.11.2
 足疗调养 4.9.6
 运动调养 4.8
 里病出表 3.3.2.2.2
 针刺调养 4.9.1
 饮食有方 4.2.2
 饮食有节 3.1.2.1.8
 饮食调养 4.2
 汗法药膳 4.11.3.3
 补法药膳 4.11.3.7

八画

刮痧调养 4.9.4

和于术数 3.1.2.1.2
 居处适宜 4.3.1
 性别调养 4.6.1
 性情调养 4.1.2
 房帙省慎 4.4
 房事以时 4.4.1
 房事省慎 4.4.2
 拔罐调养 4.9.7
 放松功 4.8.2.1
 易筋经 4.8.2.6
 治未病 2.8
 法于阴阳 3.1.2.1.1
 泥浴 4.10.7
 环境污染 3.1.2.2.2
 矿泉浴 4.10.1.1
 空气浴 4.10.4
 经络之间传变 3.3.2.6.1
 经络传变 3.3.2.6
 经络脏腑传变 3.3.2.6.3
 经络调养 4.9
 表邪入里 3.3.2.2.1
 表里出入 3.3.2.2
 表里经传 3.3.2.3.3
 表里相合传变 3.3.2.6.2
 进食有方 4.2.3
 进食宜乐 4.2.3.3
 进食宜缓 4.2.3.1

九画

保健操 4.8.1

复发.....	3.4.1	起居调养.....	4.3
春季养生.....	4.5.1	通调经络.....	3.1.2.1.7
相侮传变.....	3.3.2.7.6	酒浴.....	4.10.8
相乘传变.....	3.3.2.7.5	素食.....	4.2.2.2
砂浴.....	4.10.6	预防邪侵.....	3.1.2.2
秋季养生.....	4.5.3	消食法药膳.....	4.11.3.6
胎养.....	3.1.1.3	十一画	
胎教.....	3.1.1.4	淡食.....	4.2.2.4
药物浴.....	4.10.2	基因遗传.....	3.1.2.2.7
药品安全.....	3.1.2.2.4	情志复.....	3.4.1.1
药食同源.....	2.9	情志调养.....	4.1.3
药膳.....	4.11.3	推拿调养.....	4.9.3
音乐养生.....	4.1.4	欲病.....	2.6
贴敷调养.....	4.9.5	欲病防渐.....	3.2
逆转.....	3.3.2.4.2	综合调理.....	3.1.2.1.9
重感复.....	3.4.1.2	理气法药膳.....	4.11.3.8
顺传.....	3.3.2.4.1	清法药膳.....	4.11.3.10
食品安全.....	3.1.2.2.3	十二画	
洁食.....	4.2.2.9	博食.....	4.2.2.3
食宜专心.....	4.2.3.2	强壮功.....	4.8.2.3
祛湿法药膳.....	4.11.3.9	循经传.....	3.3.2.3.1
十画		森林浴.....	4.10.5
夏季养生.....	4.5.2	腑病及脏.....	3.3.2.7.2
海滨调养.....	4.7.3	越经传.....	3.3.2.3.2
病轻治轻.....	3.2.2	道德健康.....	2.5.5
病瘥防复.....	3.4	温法药膳.....	4.11.3.5
脏病及腑.....	3.3.2.7.1	十三画	
脏腑传变.....	3.3.2.7	廓清余邪.....	3.4.2
起居有常.....	4.3.3	暖食.....	4.2.2.5

意象 2.3.1

旅游养生 4.1.5

谨防劳伤 4.3.5

十四画

截断传变 3.3.3

精神健康 2.5.4

精神调养 4.1

辨证施膳 4.11.3.1

辨病施膳 4.11.3.2

鲜食 4.2.2.6

十五画

熟食 4.2.2.8

全国团体标准 CACM

英文对应词索引

A	
accordance with nature law	3.1.2.1.2
air bath	4.10.4
analogical inference	2.3.2
autumn health preservation	4.5.3
avoidance of over tonification	4.11.2
B	
ba-duan-jin	4.8.2.5
behavior in daily life	3.1.2.2.6
blood disorder induces qi disorder	3.3.2.8.2
C	
Chinese materia medica (CMM) bath	4.10.2
clean food	4.2.2.9
comprehensive diet	4.2.2.3
comprehensive health regulation	3.1.2.1.9
cooked food	4.2.2.8
coordinating zang-fu viscera	3.1.2.1.6
coordination between physique and spirit	3.1.2.1.4
coordination of exterior and interior transmission	3.3.2.6.2
controlled diet	4.2.2.1
counter-restriction transmission	3.3.2.7.6
D	
daily life regulation	4.3
defense-qi-nutrient-blood transmission	3.3.2.4
diagnosis and treatment in the early stage	3.3.1
diagnosis based on partial manifestations	3.2.1

diet regulation	4.2
diet without delay	4.2.2.10
disease transmission from child zang-viscera to its mother zang-viscera.....	3.3.2.7.3
disease transmission from fu-viscera to zang-viscera	3.3.2.7.2
disease transmission from mother zang-viscera to its child zang-viscera.....	3.3.2.7.4
disease transmission from zang-viscera to fu-viscera	3.3.2.7.1
diseased condition	2.7
drug safety	3.1.2.2.4
E	
eating slow	4.2.3.1
eating willingly	4.2.3.3
eating without distractions	4.2.3.2
elimination of residual pathogenic qi	3.4.2
emotion regulation	4.1.3
environmental pollution	3.1.2.2.2
exterior and interior meridian transmission	3.3.2.3.3
exterior and interior transmission	3.3.2.2
F	
fetal cultivation	3.1.1.3
fetal education	3.1.1.4
food match	4.2.1
food safety	3.1.2.2.3
forest bath	4.10.5
fresh food	4.2.2.6
frolics of the five animals	4.8.2.9
G	
genetic inheritance	3.1.2.2.7
H	
health exercises	4.8.1

health preservation by listening to music	4.1.4
health preservation by travelling	4.1.5
health-promotion exercise	4.8.2.3
healthy and proper sex life	4.4
healthy qi reinforcement	3.1.2.1
healthy sex life	4.4.2
heart spirit regulation	4.1.1
I	
imagery	2.3.1
individual regulation	4.6
inner cultivation Qigong	4.8.2.2
interrupt transmission	3.3.3
invasion of exterior pathogenic qi to interior	3.3.2.2.1
L	
labor and rest harmony	3.1.2.1.3
life	2.4
light diet	4.2.2.4
liu-zi-jue	4.8.2.10
livable environment	4.3.1
M	
medicated diet	4.11.1
medicated diet based on dampness dispelling	4.11.3.9
medicated diet based on digestant method	4.11.3.6
medicated diet based on clearing method	4.11.3.10
medicated diet based on purgative method	4.11.3.4
medicated diet based on qi-regulation method	4.11.3.8
medicated diet based on sweating method	4.11.3.3
medicated diet based on tonifying method	4.11.3.7
medicated diet based on warming method	4.11.3.5

medicated diet determination based on disease differentiation.....	4.11.3.2
medicated diet determination based on syndrome differentiation.....	4.11.3.1
medicine and food have the same source	2.9
meridian and collateral transmission	3.3.2.6
meridian-bypassing transmission	3.3.2.3.2
mild treatment for mild disease	3.2.2
mineral bath	4.10.1.1
moral health	2.5.5
mud bath	4.10.7
0	
obeisance to yin-yang	3.1.2.1.1
optimal marriage	3.1.1.1
optimal pregnancy	3.1.1.2
over-restriction transmission	3.3.2.7.5
P	
physical health	2.5.3
population health	2.5.1
postnatal prevention	3.1.2
pre-diseased condition	2.6
prenatal prevention	3.1.1
prevention of disease	2.8
prevention of disease development	3.3
prevention of disease occurrence	3.1
prevention of disease progression	3.3.2
prevention of disease relapse	3.4
prevention of handicap	3.3.4
prevention of pathogenic qi	3.1.2.2
prevention of pre-diseased condition	3.2
promoting meridian and collateral	3.1.2.1.7

proper clothing	4. 3. 6
proper eating habit	4. 2. 3
proper diet	3. 1. 2. 1. 8
proper diet habit	4. 2. 2
proper sex life	4. 4. 1
proper sex life and labor	4. 3. 5
proper sleeping habit	4. 3. 4
proper tonification	4. 11. 1
public health	2. 5. 2

Q

qi and blood harmony	3. 1. 2. 1. 5
qi and blood transmission	3. 3. 2. 8
qi disorder induces blood disorder	3. 3. 2. 8. 1
Qigong	4. 8. 2

R

raw fruits and vegetables	4. 2. 2. 7
regular daily life	4. 3. 3
regulating by acupuncture	4. 9. 1
regulating by age	4. 6. 2
regulating by application	4. 9. 5
regulating by bath	4. 10
regulating by constitution	4. 6. 3
regulating by gender	4. 6. 1
regulating by meridian and collateral	4. 9
regulating by moxibustion	4. 9. 2
regulating by pedicure	4. 9. 6
regulating by region	4. 7
regulating by scraping therapy	4. 9. 4
regulating by sport	4. 8

regulating by tui na	4.9.3
regulating in coastal region	4.7.3
regulating in mountain region	4.7.2
regulating in plain region	4.7.1
regulation by cupping therapy	4.9.7
regulation with CMM	4.11
relapse	3.4.1
relapse due to emotional disorder	3.4.1.1
relapse due to pathogenic qi	3.4.1.2
relapse due to residual pathogenic qi	3.4.1.3
relaxation Qigong	4.8.2.1
reverse transmission	3.3.2.4.2
risk factor	3.1.2.2.1
routine transmission	3.3.2.4.1

S

sand bath	4.10.6
seasonal daily life regulation	4.3.2
seasonal regulation	4.5
six meridian transmission	3.3.2.3
social adaptability	3.1.2.2.5
spirit regulation	4.1
spiritual health	2.5.4
spring health preservation	4.5.1
summer health preservation	4.5.2
sunshine bath	4.10.3

T

taiji quan	4.8.2.7
taiji sword	4.8.2.8
temperament regulation	4.1.2

Traditional Chinese Medicine (TCM) thinking	2.3
transmission along the routine order of meridians	3.3.2.3.1
transmission and changes of disease	3.3.2.1
transmission between meridian and collateral	3.3.2.6.1
transmission between meridian and zang-fu viscera	3.3.2.6.3
triple energizer transmission	3.3.2.5
U	
undiseased condition	2.5
unity of physique and function	2.2
unity of physique and spirit	2.1
V	
vegetarian diet	4.2.2.2
W	
warm food	4.2.2.5
water bath	4.10.1
wine bath	4.10.8
winter health preservation	4.5.4
withdrawal of interior pathogenic qi to exterior	3.3.2.2.2
wuxing zhang	4.8.2.4
Y	
yi-jin-jing	4.8.2.6
Z	
zang-fu viscera transmission	3.3.2.7
