

ICS 67.230

CCS C 25



团体标准

T/HSIPA 004-2022

中医体质养生膏方技术指南

Technical guide of traditional Chinese medicine physical
health preserving ointment

2022-04-26 发布

2021-04-26 实施

中关村健康服务产业促进会 发布

全国团体标准信息平台

目 录

前言	IV
引言	I
1 范围	7
2 规范性引用文件	7
3 术语和定义	7
4 一般要求	7
5 不同中医体质特点和应用膏	8
6 膏方质量控制	12
7 服用膏方应注意的问题	12
附录 A 规范性附录	15
附录 B 资料性附录	20
参考文献	21



前 言

本文件按照GB/T1.1-2020《标准化工作导则 第1部分：标准的结构和编写》规定的规则起草。

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。

本文件由汉后（中国）有限公司提出。

本文件由中关村健康服务产业促进会归口。

本文件由汉后（中国）有限公司负责起草。聊城市汉皇亦品生物科技有限公司、山东汉后生物科技有限公司、东阿县汉后阿胶制品有限公司参与起草。

本文件主要起草人：吉军、路菁、王姣、周麟、张晓静、陈景、李彬、姜婷婷。

本文件技术指导专家（排名不分先后）：方京徽、王丽颖、杨智、刘志敏、李菲、杜艳林、贾守凯、张韬、马晓彤、李洪、刘梅洁、陆明海、侯宪聚、孙德海、郝瑞才、崔行隆。



引 言

2020年，中共中央国务院出台的《关于促进中医药传承创新发展的意见》中提出“提升中医药特色康复能力。依托高等学校、中医医疗机构以及中医药社会团体整理完善治未病理论体系，建立系统的服务标准和规范，推介一批效果明确、经济实用的方法和技术。强化中医医院治未病服务能力建设，加快治未病专业人才培养”的要求。

膏方一般起滋补作用，广泛地使用于内、外、妇、儿、骨伤、眼耳鼻等科疾患及大病后体虚者。本文件所指膏方为内服膏剂，是一种具有高级营养滋补或治疗预防综合作用的中药产品，是在大型复方汤剂的基础上，根据人的不同体质、不同临床表现而确立不同处方，经浓煎后掺入某些辅料而制成的一种稠厚状半流质或冻状剂型，以使人达到未病先防、气血阴阳趋于平衡的“治未病”目的。有“简便验廉”的应用特点和效果。

本文件通过标准化的梳理，形成规范化的技术操作方案，填补相关应用标准空白，规范市场乱象，为各类医疗服务机构等市场主体应用实施此项技术提供科学、有效的支撑，促进中医药特色技术成果的广泛转化。

本文件的发布机构提请注意，声明符合本文件时，可能涉及到本文件正文及附录内容中相关的专利的使用。

本文件的发布机构对于该专利的真实性、有效性和范围无任何立场。

该专利持有人已向本文件的发布机构保证，他愿意同任何申请人在合理且无歧视的条款和条件下，就专利授权许可进行谈判。该专利持有人的声明已在本文件的发布机构备案。相关信息可以通过以下联系方式获得：

专利持有人：路菁、吉军

联系电话：18906358222、13910631389

本文件涉及的专利信息如下：

- 1、专利名称：一种牡蛎杜仲雄花膏的制备方法（公开号：CN109588710A）
- 2、专利名称：一种阿胶参桂膏的制备方法（公开号：CN109619585A）
- 3、专利名称：一种阿胶海参玉竹膏及其制备方法（公开号：CN112890180A）
- 4、专利名称：一种阿胶三仁膏的制备方法（公开号：CN109619575A）
- 5、专利名称：一种阿胶桃红膏制备方法（公开号：CN110604298A）
- 6、专利名称：一种阿胶佛手三花膏及其制备方法（公开号：CN112971123A）
- 7、专利名称：一种阿胶藿香黄精膏及其制备方法（公开号：CN112971122A）

请注意除上述专利外，本文件的某些内容仍可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别这些专利的责任。

本文件是由中关村健康服务产业促进会立项，汉后（中国）有限公司组织研制项目组，形成文件初稿，并经过征求意见、同行评价、专家指导组审核、公开征求意见、送审、审议等阶段不断进行完善而形成。本文件在制定过程中，所有相关参与者均无利益冲突。



中医体质养生膏方技术指南

1 范围

本文件规定了中医体质养生膏方技术的术语和定义、一般要求、九种体质及应用膏方，以及使用膏方应注意的问题等。

本文件适用于医疗机构和养生保健机构对于中医体质养生膏方服务的管理，以及指导个人正确服用膏方改善体质。

2 规范性引用文件

下列文件对于本文件的引用是必不可少的。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。

《中华人民共和国药典（2020 版）》

《全国中药炮制规范》

《中药饮片质量标准通则（试行）》

GB/T16751.2-2021 中医临床诊疗术语 第2部分：证候

GB 7718-2011 食品安全国家标准 预包装食品标签通则

GB 28050-2011 食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则

ZYYXH/T157-2009 中医体质分类与判定

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本部分。

3.1 体质 Constitution[1]

是指人体生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上形成的形态结构、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。

3.2 九种体质 Nine kinds of constitution

是指平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质和特禀质[1]。

3.3 养生膏方 Health preserving traditional Chinese medicine ointment

“养生膏方”是以养生保健为主要目的的中药临方口服煎膏剂，又称“膏滋”。是由具备中医药学理论知识和实践工作经验的专业人员，经过专门培训后，针对服用者的体质及健康状况，遵循中医整体观与辨证论治的思想，选择单味或多味中药合理配伍组方，并经过严格的特定工艺加工而成的个体化膏滋。主要用于滋补强身、抗衰延年、防病调理。

3.4 养生膏方体质调理 Constitution Regulation

是指以中医学为基础，以中医治未病思想为指导，以不同体质类型人群为调理对象。充分考虑到个人的体质特征，并针对其体质特征采取相应的养生膏方干预措施；贯彻中医学“治未病”的学术思想，结合体质进行预防，通过改善体质、调整功能状态，以达到预防疾病的目的。

4 一般要求

4.1 膏方的组成和加工^[1]

膏方的组成一般包括饮片、细料、胶类、糖类和辅料等五部分。膏方中使用的各味中药材都应符合现行版《中华人民共和国药典》和加工所在地执行的《中药材炮制通则（规范）》的各项规定；预包装食品类膏方的加工工艺，包括配方、浸药、煎煮、浓缩、收膏、灌装、凉膏等七个步骤，应符合《中医养生保健技术操作规范（II）膏方》《食品安全国家标准 食品生产通用卫生规范》的相关要求；预包装食品类膏方的包装及标签应符合《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》等相关标准的规定。

4.2 体质的判定标准和方法

依据中华中医药学会颁布的《中医体质分类与判定》，填写《中医体质判定问卷》，计算各种体质类型的原始得分及转化分，按某偏颇体质的转化分值等于或大于 40 分，即可判断其具有该偏颇体质类型倾向。具体判断方法及标准请参考附录 A 的内容。

5 不同中医体质特点和应用膏方^[2-10]

5.1 气虚体质

气虚体质是指元气不足，以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征的体质类型。

5.1.1 主要特点

——总体特征：元气不足，以疲乏、气短、自汗等表现为主要特征。

——形体特征：形体偏胖，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，易头晕，活动量减少，舌淡红，舌边有齿痕，脉弱。

——心理特征：性格偏内向，喜安静。

——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。

5.1.2 膏方干预原则

健脾益气，改善气虚体质。

5.1.3 推荐膏方

牡蛎杜仲雄花膏^[11-13]。

——组方：牡蛎、杜仲雄花、桑葚、人参、山药、龙眼肉、黄精、枸杞子、阿胶等。

——方解：根据古方肾气丸改良研发，通过牡蛎散结，杜仲雄花、桑葚补肾精，人参补元气，达到补肾气，散结，调理气虚体质的目的。

5.2 阳虚体质

阳虚体质是指由于体内阳气不足，出现以虚寒现象为主要特征的体质类型。

5.2.1 主要特点

——总体特征：阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温等表现为主要特征。

——形体特征：肌肉松软不实。

——常见表现：平素畏冷，以胃脘、背部、腰膝多见，手足不温，喜热饮食，精神不振，舌淡胖嫩，脉沉迟。

——心理特征：性格内向，多沉静。

——发病倾向：易患痹证、咳喘、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。

5.2.2 膏方干预原则

温补脾肾，改善阳虚体质。

5.2.3 推荐膏方

阿胶参桂膏^[14,15]。

——组方：紫苏、人参、干姜、桂圆、葛根、山药、桃仁、阿胶等。

——方解：根据古方参桂饮改良研发，通过紫苏解表散寒，人参、干姜、桂圆温阳补气，达到温经通脉，达到驱寒补阳，保持基础体温的目的。

5.3 阴虚体质

阴虚体质指阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征的一种体质类型。

5.3.1 主要特点

——总体特征：阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等表现为主要特征。

——形体特征：体形偏瘦。

——常见表现：眼睛干涩，口燥咽干，鼻微干，皮肤干燥、脱屑，偏好冷饮，大便干燥，舌红少津，脉细数。

——心理特征：性格外向，易急躁。

——发病倾向：易患便秘、燥证、消渴等病；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。

5.3.2 膏方干预原则

滋阴补肾，改善阴虚体质。

5.3.3 推荐膏方

阿胶海参玉竹膏^[16]。

——组方：海参、玉竹、甲鱼裙边、梨干、芦根、枸杞、桑葚、芡实、百合、阿胶等。

——方解：根据古方大补阴丸改良研发，通过海参、玉竹、甲鱼裙边滋阴，梨、芦根的清热，达到滋阴清热，调理阴虚体质、缓解阴虚火旺的目的。

5.4 痰湿体质

痰湿体质是指由于水液内停而痰湿凝聚，以粘滞重浊为主要特征的体质类型。

5.4.1 主要特点

——总体特征：痰湿凝聚，以形体肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等表现为主要特征。

——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：性格温和、稳重，善于忍耐。

——发病倾向：易患鼾症、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。

5.4.2 膏方干预原则

化痰祛湿，改善痰湿体质。

5.4.3 推荐膏方

阿胶三仁膏^[17,18]。

——组方：火麻仁、郁李仁、甜杏仁、陈皮、茯苓、黑芝麻、桔梗、生姜、阿胶等。

——方解：根据古方二仁丸改良研发，通过火麻仁、郁李仁利二便，陈皮、茯苓健脾祛湿，调理痰湿体质的作用。

5.5 湿热体质

湿热体质指湿热内蕴，以面垢油光、口苦、苔黄腻等湿热表现为主要特征的一种体质类型。

5.5.1 主要特点

- 总体特征：湿热内蕴，以面垢油光、口苦、苔黄腻等表现为主要特征。
- 形体特征：形体中等或偏瘦。
- 常见表现：面垢油光，口苦口中异味，身重困倦，大便黏滞不畅，小便短黄，男性易阴囊潮湿，女性易带下发黄，舌质偏红，苔黄腻，脉滑数。
- 心理特征：性格多变，易烦恼。
- 发病倾向：易患皮肤湿疹、疮疖、口疮、黄疸等病。
- 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。

5.5.2 膏方干预原则

清热利湿，改善湿热体质。

5.5.3 推荐膏方

阿胶莱青膏^[19-22]。

- 组方：青果、莱菔子、代代花、橘皮、山药、葛根、蒲公英、薏苡仁、阿胶等。
- 方解：根据古方四消丸改良研发，通过青果、莱菔子、代代花，可以起到清热消痰、消食顺气、清血减脂的作用，达到减内脂、增强代谢，调理湿热体质的目的。

5.6 血瘀体质

血瘀体质指血行不畅，以肤色晦黯、舌质紫黯等血瘀表现为主要特征的一种体质类型。

5.6.1 主要特点

- 总体特征：血行不畅，以肤色晦黯、舌质紫黯等表现为主要特征。
- 形体特征：胖瘦均见。
- 常见表现：肤色、目眶晦黯，色素沉着，容易出现瘀斑，肢体麻木，好卧，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：性格偏浮躁，易健忘。
- 发病倾向：易患胸痹、癥瘕及痛证、血证等。
- 对外界环境适应能力：不耐受寒邪。

5.6.2 膏方干预原则

活血化瘀，改善血瘀体质。

5.6.3 推荐膏方

阿胶桃红膏^[23-25]。

- 组方：桃仁、重瓣红玫瑰、红参、桑葚、玉竹、肉桂、阿胶等。
- 方解：根据古方桃红四物汤改良研发，通过桃仁、重瓣红玫瑰、红参的行气活血化瘀，达到活血化瘀、行气淡斑、调理血瘀体质的目的。

5.7 气郁体质

由于长期情志不畅、气机郁滞而形成的以性格内向不稳定、忧郁脆弱、敏感多疑为主要表现的体质类型。

5.7.1 主要特点

- 总体特征：气机郁滞，以神情抑郁、紧张焦虑等表现为主要特征。
- 形体特征：形体瘦者为多。
- 常见表现：神情抑郁，紧张焦虑，烦闷不乐，有孤独感，容易受到惊吓，舌淡红，苔薄白，脉弦。
- 心理特征：性格不稳定，敏感多虑。
- 发病倾向：易患不寐、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。

5.7.2 膏方干预原则

疏肝解郁，改善气郁体质。

5.7.3 推荐膏方

阿胶佛手三花膏^[26, 27]。

——组方：佛手、茉莉花、菊花、黄花菜、玫瑰茄、牛蒡根、栀子、桔梗、阿胶等。

——方解：根据古方逍遥丸改良研发，通过佛手、茉莉花、菊花、玫瑰茄、黄花菜可疏肝理气、行气解郁，达到调节情志、调理气郁体质的目的。

5.8 特禀体质

特禀质是指先天失常，以生理缺陷、过敏反应等为主要特征的一种体质类型。特禀质多是由于先天性或遗传因素所形成的一种特殊体质类型。对于先天性、遗传性疾病或生理缺陷，一般无特殊调治方法；或从亲代调治，防止疾病遗传。过敏质是特禀质的一种特殊类型，调理之法或益气固表，或凉血消风，总以纠正过敏体质为法。

5.8.1 主要特点

——总体特征：过敏体质者，禀赋不耐、异气外侵，以过敏反应等为主要特征；先天失常者为另一类特禀质，以禀赋异常为主要特征。

——形体特征：过敏体质者一般无特殊；先天失常者或有畸形，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；先天失常者患遗传性疾病者，有垂直遗传、先天性、家族性特征。

——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、过敏性鼻炎及药物过敏等；遗传疾病如血友病等。

——对外界环境适应能力：适应能力差，如过敏体质者对季节变化、异气外侵适应能力差，易引发宿疾。

5.8.2 膏方干预原则

调养先天，培补后天，改善特禀体质。

5.8.3 推荐膏方

阿胶藿香黄精膏^[28-32]。

——组方：黄精、姜黄、藿香、茯苓、枸杞、玉竹、桑葚、阿胶等。

——方解：根据古方六味地黄丸改良研发，通过黄精、姜黄补肾精、补足正气，藿香驱邪气，达到补正气、驱邪气、增强体质、抗过敏、调理特禀体质的目的。

5.9 平和体质

平和体质之人，重在维护健康。平素以保养为主，可适当使用扶正之品，不宜过于强调进补，少用药物为宜。若患疾病时，以辨病、辨证论治为主，重在及时治病，防止因疾病导致体质偏颇。

5.9.1 主要特点

——总体特征：阴阳气血调和，以体态适中、面色润泽、精力充沛等为主要特征。

——形体特征：体形匀称，无明显驼背。

——常见表现：面色、肤色润泽，头发较密，目光有神，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。

5.9.2 膏方干预原则

调养先天，培补后天，健脾和胃、益气生血。

5.8.3 推荐膏方

阿胶人参鹿血膏^[2-10, 33]。

——组方：人参、阿胶、鹿血、茯苓、枸杞子、覆盆子、桑椹、酸枣仁等。

——方解：根据古方育神养阴膏改良研发，通过人参益气、阿胶育神、鹿血补精，可以滋阴补肾、气血充盈、调养心神，达到补足精气精、改善睡眠、使精力充沛的目的。

6 膏方质量控制

6.1 合格膏方

合格的膏方无焦臭、无异味，没有糖的结晶析出，即“返砂”现象。

6.2 优质膏方

加工道地、质量上乘的膏方，可见膏体外观细腻、黑润而有光泽，膏体稠厚适中，呈半固体状，嗅之有中药的清香。

6.3 质量检测

膏方质量检测（抽查）时，可对不溶物、相对密度或微生物限度等进行检测。

注：本部分参照《中华人民共和国药典》2020年版四部。

6.3.1 不溶物

取膏方成品（供试品）5g 置于玻璃检验容器内，加入 90℃左右的热热水 200ml，持续搅拌，膏体应在 5min 内完全溶解，溶解后放置 3min 再观察，容器内不得有焦屑等异物。

6.2.2 相对密度

取膏方成品（供试品）适量，精密称定，加水约 2 倍，混匀，作为供试品溶液，按相对密度测定法（通则 0601）测定并计算。在室温 20℃的条件下，膏方成品的相对密度应在 1.38 以上。

6.2.3 微生物限度

照非无菌产品微生物限度检查。微生物计数法（通则 1105）和控制菌检查（通则 1106）及非无菌药品微生物限度标准（通则 1107）检查，应符合规定。

7 服用膏方应注意的问题^[34-41]

7.1 禁忌症

7.1.1 慢性病患者在急性发作阶段不宜服用膏方。

7.1.2 外感急性疾病时不宜服用膏方。

7.1.3 传染病患者在急性期和活动期均不宜服用膏方。

7.1.4 处于经期的女性以及妊娠者如需服用膏方，则应谨遵医嘱。

7.2 服用前的个体状态调整

服用者在服用膏方前需对其心理、生理状态，以及一些生活方式进行适当的调整，以更好发挥膏方养生的功效。

7.2.1 心理调节

安定情志，遇事不怒，避免因怒与思虑而损伤肝脾。如遇肝胆失衡，须调治脾肾，配合调泄肝胆，通利水湿。

7.2.2 生理调节

7.2.2.1 预防感冒。凡遇外感风寒之邪，侵袭人体之后，应先予疏风散寒，调和脾胃。

7.2.2.2 饮食得当，避免暴饮暴食而大伤脾胃。凡遇有伤食中寒，出现腹胀、腹痛、泄泻等症状，应以散寒消滞、和中化湿之法调整。

7.3 服用期间的注意事项

7.3.1 服用方法

7.3.1.1 冲服

取一汤匙膏方置于杯（碗）中，冲入 90 摄氏度左右的开水，调匀溶解后口服。每次取食膏方的汤匙需洁净干燥。

7.3.1.2 调服

用适当的汤药或适量黄酒等，隔水炖热，调和均匀服下。主要用于一些胶剂，如阿胶、鹿角胶等的研细末。

7.3.1.3 含服

将膏方含在口中慢慢溶化后，咽下膏汁。

7.3.2 服用时段

常规情况下膏方需连续服用 50 天左右。

7.3.3 服用剂量

膏方每次服用 1 汤匙，约 10~20 克。儿童酌减或遵医嘱。

7.3.4 服用时间

7.3.4.1 常规情况下膏方宜在餐前服用，每日 1~2 次。

7.3.4.2 如餐前服用因空腹而自觉胃肠不适者，可改在餐后 30~90 分钟内服用。

7.3.4.3 对于主要用于补心脾、安心神的膏方，宜在睡前 15~30 分钟内温热服用。

7.3.5 其他要求

7.3.5.1 在进服膏方期间，可适度运动，但要防止劳倦过度。

7.3.5.2 在进服膏方期间，应避免烟酒过度。

7.3.5.3 在进服膏方期间，膏方成品宜存放于阴凉干燥处。罐装的膏方以家用冰箱冷藏为佳，不宜冷冻；真空塑料袋包装的膏方在室温下存放即可，应避免包装袋破损。

7.4 “忌口”要求

7.4.1 服用膏方的常规“忌口”要求是避免进食辛辣、肥腻、生冷等不易消化及有特殊刺激性的食物。

7.4.2 服用滋补性膏方不宜饮浓茶、咖啡、可乐等；人参膏忌服萝卜；首乌膏忌猪、羊血及铁剂。

7.4.3 阴虚体质者，需忌食辛热食品，如狗肉、牛肉、姜、蒜、葱、甜食等，同时也需忌食海鲜之类发物，如黄鱼、带鱼等。

7.4.4 阳虚体质者，需忌食寒性食品，如蟹、柿子、黄瓜等，并忌用或避免过用厚味腻滞之品。

7.4.5 温补肾阳之品切忌滥用，食服鹿鞭、牛鞭、羊肉等要注意观察有无虚火表象，以防助火动血、产生变证。

7.4.6 不同体质宜食食材推荐方案，请参照附录 B 的相关内容。

7.5 不适反应及处理

7.5.1 消化滞缓

服用膏方几天后如出现不思饮食、腹胀等胃纳不振状况，应暂停服用膏方，改服 1~2 周理气和胃消导药后，再恢复少量服用，逐步加量。服用膏方前，应尽可能祛除湿浊，调整好胃肠功能。

7.5.2 内热过重

服用膏方几天后如出现齿浮口苦、鼻衄、面部升火、内热、大便秘结等状况，应在专业医师指导下，可用清热泻火通腑药煎煮取汁，放入膏方中一起服用，以纠偏差；或随时就诊，以汤药调理。

7.5.3 肠道刺激

服用膏方几天后如出现大便溏薄甚至泄泻，应先暂时停服膏方，应在专业医师指导下，可用一些理气健脾的药物，配合清淡易于消化的饮食，待脾胃功能恢复后，从少量开始恢复服用，根据自身消化能力，逐步加量。



附件 A
(规范性附录)
中医体质的判定与评价

(内容参照 2009 年 4 月中华中医药学会颁布的《中医体质分类与判定》)

A.1 中医体质判断方法

依据中华中医药学会颁布的《中医体质分类与判定》，填写《中医体质判定问卷》，计算各种体质类型的原始得分及转化分，按某偏颇体质的转化分值等于或大于 40 分，即可判断其具有该偏颇体质类型倾向。

回答《中医体质判定问卷》中的全部问题，每一问题按 5 级评分，计算出每表的原始分和转化分，最后依据《平和质与偏颇体质判定标准表》判定体质类型。

原始分 = 各个条目的分值相加。转化分数 = (原始分 ÷ 条目数 - 1) × 25。

示例：

某人填写《中医体质判定问卷》自测，填写气虚质 8 个条目的问题，得出如下结果：

气虚质	没有 (1分)	很少 (2分)	有时 (3分)	经常 (4分)	总是 (5分)
(1) 您容易疲劳吗?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(2) 您容易气短(呼吸短促,接不上气)吗?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(3) 您容易心慌吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(4) 您容易头晕或站起时晕眩吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(5) 您比别人容易患感冒吗?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(6) 您喜欢安静、懒得说话吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(7) 您说话声音低弱无力吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(8) 您活动量稍大就容易出虚汗吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

转化分： 判定结果： 是 倾向是 否

则该人在气虚质判断的原始分：2+2+3+3+2+3+3+4=22 分

转化分数：(原始分 22 ÷ 条目数 8 - 1) × 25 ≈ 44 分

依次类推，将全部体质问卷填写完成后，得出每种体质的原始分，并按照转化分公式计算，得出每种体质的转化分。

A.2 中医体质判定问卷

请根据近一年的体验和感觉，回答问卷并计算分值：

A.2.1 气虚质

	没有 (1分)	很少 (2分)	有时 (3分)	经常 (4分)	总是 (5分)
(1) 您容易疲劳吗?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(2) 您容易气短(呼吸短促,接不上气)吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(3) 您容易心慌吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(4) 您容易头晕或站起时晕眩吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(5) 您比别人容易患感冒吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(6) 您喜欢安静、懒得说话吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(7) 您说话声音低弱无力吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(8) 您活动量稍大就容易出虚汗吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

转化分： 判定结果： 是 倾向是 否

A. 2.2 阳虚质

	没有 (1分)	很少 (2分)	有时 (3分)	经常 (4分)	总是 (5分)
(1) 您手脚发凉吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(2) 您胃脘部、背部或腰膝部怕冷吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(3) 您感到怕冷、衣服比别人穿得多吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(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)吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(5) 您比别人容易患感冒吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(6) 您吃(喝)凉的东西会感到不舒服或者怕吃(喝)凉的东西吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(7) 您受凉或吃(喝)凉的东西后,容易腹泻(拉)肚子吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

转化分： 判定结果： 是 倾向是 否

A. 2.3 阴虚质

	没有 (1分)	很少 (2分)	有时 (3分)	经常 (4分)	总是 (5分)
(1) 您感到手脚心发热吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(2) 您感觉身体、脸上发热吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(3) 您皮肤或口唇干吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(4) 您口唇的颜色比一般人红吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(5) 您容易便秘或大便干燥吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(6) 您面部两颧潮红或偏红吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(7) 您感到眼睛干涩吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(8) 您感到口干咽燥、总想喝水吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

转化分： 判定结果： 是 倾向是 否

A. 2.4 痰湿质

	没有 (1分)	很少 (2分)	有时 (3分)	经常 (4分)	总是 (5分)
(1) 您感到胸闷或腹部胀满吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(2) 您感到身体沉重不轻松或不爽快吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(3) 您腹部肥满松软吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(4) 您有额部油脂分泌多的现象吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(5) 您上眼睑比别人肿(上眼睑有轻微隆起的现象)吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(6) 您嘴里有黏黏的感觉吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(7) 您平时痰多,特别是咽喉部总感觉到有痰堵着吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(8) 您舌苔厚腻或有舌苔厚厚的感觉吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
----------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

转化分: 判定结果: 是 倾向是 否

A. 2.5 湿热质

	没有 (1分)	很少 (2分)	有时 (3分)	经常 (4分)	总是 (5分)
(1) 您面部或鼻部有油腻感或油亮发光吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(2) 您容易生痤疮或疮疖吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(3) 您感到口苦或嘴里有异味吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(4) 您大便黏滞不爽、有解不尽的感觉吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(5) 您小便时尿道有发热感、尿色浓(深)吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(6) 您带下色黄(白带颜色发黄)吗?(限女性回答)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(7) 您的阴囊部位潮湿吗?(限男性回答)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

转化分: 判定结果: 是 倾向是 否

A. 2.6 血瘀质

	没有 (1分)	很少 (2分)	有时 (3分)	经常 (4分)	总是 (5分)
(1) 您的皮肤在不知不觉中会出现青紫瘀斑(皮下出血)吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(2) 您两颧部有细微血丝吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(3) 您身体上哪里有疼痛吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(4) 您面色晦暗或容易出现褐斑吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(5) 您容易有黑眼圈吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(6) 您容易忘事(健忘)吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(7) 您口唇颜色偏黯吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

转化分: 判定结果: 是 倾向是 否

A. 2.7 气郁质

	没有 (1分)	很少 (2分)	有时 (3分)	经常 (4分)	总是 (5分)
(1) 您感到闷闷不乐、情绪低沉吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(2) 您容易精神紧张、焦虑不安吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(3) 您多愁善感、感情脆弱吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(4) 您容易感到害怕或受到惊吓吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(5) 您胁肋部或乳房胀痛吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(6) 您无缘无故叹气吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(7) 您咽喉部有异物感,且吐之不出、咽之不下吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

转化分: 判定结果: 是 倾向是 否

A. 2.8 特禀质

	没有 (1分)	很少 (2分)	有时 (3分)	经常 (4分)	总是 (5分)
(1) 您没有感冒时也会打喷嚏吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(2) 您没有感冒时也会鼻塞、流鼻涕吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(3) 您有因季节变化、温度变化或异味等原因而咳嗽的现象吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(4) 您容易过敏(对药物、食物、花粉或在季节交替、气候变化时)吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(5) 您的皮肤容易起荨麻疹(风团、风疹块、风疙瘩)吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(6) 您的皮肤因过敏出现过紫癜(紫红色瘀点、瘀斑)吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(7) 您的皮肤一抓就红, 并出现抓痕?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

转化分: 判定结果: 是 倾向是 否

A. 2.9 平和质

	没有 (1分)	很少 (2分)	有时 (3分)	经常 (4分)	总是 (5分)
(1) 您精力充沛吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(2) 您容易疲劳吗? *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(3) 您说话声音低弱无力吗? *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(4) 您感到闷闷不乐、情绪低沉吗? *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(5) 您比一般人耐受不了寒冷(冬天的寒冷, 夏天的冷空调、电扇等)吗? *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(6) 您能适应外界自然和社会环境的变化吗?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(7) 您容易失眠? *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(8) 您容易忘事(健忘)吗? *	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

转化分: 判定结果: 是 倾向是 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。

A. 3 中医体质判定标准

平和质为正常体质, 其他8种体质为偏颇体质。判定标准见下表。

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 \geq 60分	是
	其他8种体质转化分均 $<$ 30分	
	转化分 \geq 60分	基本是
其他8种体质转化分均 $<$ 40分		
偏颇体质	不满足上述条件者	否
	转化分 \geq 40分	是
	转化分30-39分	倾向是
	转化分 $<$ 30分	否

A.4 中医体质判定示例

示例 1: 某人各种体质类型转化分如下: 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, 应判定为气虚质。

示例 2: 某人各种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, 且其他 8 种体质转化分均 < 40 分, 可判定为基本是平和质, 同时, 痰湿质转化分 30-39 分之间, 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。

A.5 干预调理效果评价方法

A.5.1 评价指标

干预调理目标偏颇体质评分下降率 = (前一次转化分值 - 后一次转化分值) \div 前一次转化分值 $\times 100\%$

A.5.2 评价标准

评价指标取值范围 (结论):

$> 20\%$ (显效), $5-20\%$ (有效), $< 5\%$ (无效)。

A.5.3 评价工具和方法

评价工具: 《中医体质判定问卷》。

评价方法: 每完成 1 个干预调理周期后, 由膏方使用者独立或在医师指导下填写完成《中医体质判定问卷》后, 计算出干预调理目标偏颇体质转化分, 并按照评价指标公式计算干预调理目标偏颇体质评分下降率, 与评价标准对照, 得到本次周期干预调理的评价结论。

A.5.4 评价示例

如某人判断为气虚体质, 前一次评分值为 44 分, 干预调理一个周期后, 重新填写《中医体质判定问卷》气虚体质部分, 得出评分值为 25 分, 那么该人的干预调理目标偏颇体质评分下降率 = (前一次转化分值 44 - 后一次转化分值 25) \div 前一次转化分值 44 $\times 100\% \approx 43\%$ 。

按照评价标准, 评价指标取值范围: $> 20\%$, 该人通过干预调理, 评价结果为“显效”。

附录 B

(资料性附录)

不同中医体质的饮食调理推荐食材

(参照王琦《亚健康中医体质辨识与调理》 中国中医药出版社)

B.1 饮食调理原则

不同中医体质人群的饮食调理，应遵循均衡合理的原则。饮食有节，应定时、定量，以八分饱为宜，避免暴饮暴食。五味调和，无偏嗜，平素注意根据自己的体质特点食用食物，进食宜缓和、专致，环境洁净、轻松。

B.2 九种体质分论

B.2.1 平和质

宜食用甘平清淡、补益气血食物，如粳米、糯米、大麦、小麦、大豆、芋头、土豆、鸡肉、鸭肉、菠菜、莴笋、草莓、桃子、栗子、大枣等。

B.2.2 气虚质

宜食用性平偏温、健脾益气食物，如小米、糯米、红薯、菜花、胡萝卜、土豆、莲藕、白果、扁豆、鸡蛋、苹果等。

B.2.3 阳虚质

宜食用甘温补阳食物，如羊肉、牛肉、鸡肉、猪肚、带鱼、虾、韭菜、南瓜、茴香、荔枝、杏、大枣、红茶等。

B.2.4 阴虚质

宜食用滋阴潜阳食物，如芝麻、绿豆、鸭肉、猪肉、猪皮、牛奶、豆腐、牡蛎、海参、苦瓜、甘蔗、木耳、蜂蜜等。

B.2.5 痰湿质

宜食用清淡饮食，如薏米、赤小豆、花生、海蜇、山药、竹笋、枇杷、橄榄等。

B.2.6 湿热质：宜食用清利化湿食物，如红小豆、绿豆、蚕豆、四季豆、鸭肉、兔肉、鲫鱼、海带、紫菜、冬瓜、丝瓜、薏苡仁、绿茶等。

B.2.7 血瘀质

宜食用活血化瘀食物，如生山楂、番木瓜、黑豆、黄豆、香菇、茄子、油菜、红糖、黄酒、葡萄酒等。

B.2.8 气郁质

宜食用理气解郁、调理脾胃功能的食物，如大麦、荞麦、高粱、白萝卜、洋葱、香菜、海带等。

B.2.9 特禀质

宜食用饮食清淡，忌生冷、辛辣。忌生冷、辛辣、肥甘油腻及“发物”。

参 考 文 献

- [1] 周端, 朱抗美, 陈红风,等. 中医膏方学[J]. 中国中医药出版社, 2014.
- [2] 张晓天. 中医体质学与膏方养生[J]. 科学生活, 2008(12):1.
- [3] 张晓天, 缪佳. 中药膏方对体质的改善研究[C]// 第五届国学国医岳麓论坛. 2011.
- [4] 刘馨雁, 王振萍, 于彬,等. 个体化膏方调治体质与改善症状的疗效观察[J]. 北京中医药, 2011, 30(12):3.
- [5] 李端俊. 中医膏方全面升级免疫力[J]. 中华养生保健, 2010(7):2.
- [6] 朱抗美. 膏方服用要注意什么[J]. 科学生活, 2008(12):1.
- [7] 周端. 正确理解合理使用膏方[C]// 2011 年多种传统医学与现代医学诊治若干常见疾病异同性比较专题研讨会. 2011.
- [8] 尤虎. 九种体质养生膏方[M]. 中国中医药出版社, 2012.
- [9] 顾伟民. 中医体质九分法与膏方临床使用技巧[C]// 2009 中国首届中医膏方高峰论坛暨第四届金陵名医高层论坛资料汇编. 2009.
- [10] 彭玉清, 葛辛, 张燕,等. 膏方在体质调养中的运用[C]// 中医体质学术年会. 2012.
- [11] 王宏艳. 膏方的特色及在临床应用的体会[J]. 中国保健营养, 2017, 27(027):387.
- [12] 郭丽雯, 张晓天. 益气复元膏方改善气虚质病人整体机能的疗效观察[J]. 安徽医药, 2019, 23(5):4.
- [13] 林熾钊, 叶子怡. 杨志敏教授运用"益气膏方"调治气虚体质人群的经验拾萃[J]. 贵阳中医学院学报, 2011, 33(5):3.
- [14] 金明兰. 辨体调理膏对阳虚体质的干预作用研究[J]. 中华中医药学刊, 2014, 32(3):4.
- [15] 刘铭君. 膏方干预亚健康阳虚质疲劳状态的临床应用研究[J]. 世界最新医学信息文摘(电子版), 2015.
- [16] 袁秀芬. 阴虚体质膏方五款[J]. 东方药膳, 2017(10):2.
- [17] 王利然. 祛湿通脉膏方对痰湿质冠心病患者的干预效果分析[J]. 中国中医药科技, 2016, 23(6):2.
- [18] 骆斌, 王琦. 痰湿体质论析[J]. 安徽中医学院学报, 1999(5):10-12.
- [19] 董苡余, 陈光勇, 刘威,等. 湿热清膏干预亚健康湿热体质人群的临床研究[J]. 中国社区医师, 2020, 36(23):2.
- [20] 陈光勇, 董苡余, 刘威,等. 湿热清膏对高脂血症湿热质患者血脂,血液流变学的影响[J]. 中医临床研究, 2020, 12(35):3.
- [21] 苏秋. 湿热体质清热利湿[J]. 养生月刊, 2013(6):2.
- [22] 俞若熙, 倪诚, 王琦. 王琦教授从湿热体质论治痤疮的理论探析[J]. 中华中医药杂志, 2012, 27(4):4.
- [23] 张芳, 赵光恒. 活血化瘀膏方治疗 40 例血瘀质患者的临床观察[J]. 中文科技期刊数据库(文摘版)医药卫生, 2016(8):00314-00314.
- [24] 许智杰. 益气和血膏方干预气虚血瘀体质的临床研究[D]. 上海中医药大学.
- [25] 张晓天, 缪佳, 朱吉. 活血养颜膏方对气郁血瘀体质女性干预的临床效果[J]. 中华医学美容美容杂志, 2014(1):4.
- [26] 张晓天, 蔡雯婷, 丘俊鑫,等. 益气复元膏方对气虚质人群的临床干预研究[J]. 河南中医, 2014, 34(1):3.
- [27] 刘敏, 王洪军. 个体化膏方的服用禁忌及不良反应[J]. 医学信息, 2017, 30(8):2.
- [28] 胡献国. 调理体质用蜜膏方(四)[J]. 蜜蜂杂志, 2017, 37(8):1.
- [29] 贾晶晶. 钱静华教授膏方辨证思路和处方用药规律研究[D]. 浙江中医药大学, 2017.

- [30] 黄存垣. 特禀体质及其摄养——简谈体质与养生保健之九[J]. 老友, 2012.
- [31] 苏俊. 特禀体质流行病学初步研究[D]. 北京中医药大学, 2007.
-

