**ICS** 67.020

**X** 80

团体标准

ZGYSYJHS-2018[002]

高血压人群养生药膳技术指南

（征求意见稿编制说明）

Technical Guide of Health Foods

for People with Diabetes

XXXXX-XX-XX发布 XXXX-XX-XX实施

中国药膳研究会 发布

目录

一、任务来源

二、工作组简况

（一）本指南起草单位

（二）本规范主要起草人

三、主要实施过程

（一）准备工作

（二）文献检索及分析

（三）专家会议

（四）不同单位专家讨论

四、技术指南编制的原则

（一）科学性

（二）可行性

（三）实用性

（四）普遍适用性

五、技术指南的具体内容

（一）技术指南的主要结构

（二）技术指南的主要内容

六、重大意见和困难的处理经过

七、与相关法律、版权等的声明

**一、任务来源**

《高血压人群养生药膳技术指南》2018年11月获得国家中医药管理局标准化项目《中医药膳机构服务标准研究》（编号：GZY-FJS2018-239）的子课题：中国药膳研究会团体标准课题立项（项目立项编号：ZGYSYJHS-2018{002}）。

本指南是对高血压患者食养药膳的选材、配方、烹饪方法、适用人群、禁忌人群的指导性文件,具有较强的科学性、先进性和广泛的适用性。

**二、工作组简况**

**（一）本指南起草单位：**

中国中医科学院西苑医院、北京中医药大学、中国中医科学院中医基础理论研究所、中国中医科学院广安门医院、北京中医药大学东直门医院、山东大学齐鲁医院、辽宁中医药大学第二附属医院。

**（二）本规范主要起草人：**

史大卓 中国中医科学院西苑医院

高思华 北京中医药大学

蒋跃绒 中国中医科学院西苑医院

段文慧 中国中医科学院西苑医院

谷 丰 中国中医科学院西苑医院

白瑞娜 中国中医科学院西苑医院

王国为 中国中医科学院中医基础理论研究所

樊 蕾 中国中医科学院广安门医院

王东海 辽宁中医药大学第二附属医院

秦 琦 辽宁中医药大学第二附属医院

白文武 山东大学齐鲁医院

**三、主要实施过程**

（一）准备工作

从2020年6月1日开始，课题起草组成员共开展了3次会议，分别为2020年6月1日、2020年6月15日、为2020年7月10日，成立了编制指导小组，专家利用腾讯会议、微信、邮箱等手段对技术指南的框架结构、编写方案、高血压的辨证分型、药膳选材及配方等具体细节进行了详细商讨。起草组成员制定了编写方案，并进行草案编写，工作组成员进行文献检索及指南的编写修改工作，专家组成员主要由本专业高级职称专家、药膳专家等行业权威人员构成咨询专家。根据专家组预审会专家提出的8条建议，项目组负责人进行了修改。

（二）文献检索及分析

2020年8月1日至2020年8月15日，工作组成员计算机检索CNKI，WanFang，VIP，CBMdisc，PubMed，Cochrane Library，EMbase数据库，检索时间为建库至2020年7月，以“中医体质”，“药膳”，“食疗”，“中西医结合”，“辨证论治”，“高血压”，“眩晕”为关键词进行检索，得出一些常用的药膳，并选取高质量的文献进行分析食疗药膳对高血压患者血压的影响，结果显示正确对高血压患者进行辨证，可有效降低患者血压，且安全方便，易于长期坚持，值得临床推广。

（三）专家会议

从2020年8月20日开始，课题工作组及专家组共进行了3次会议，分别为2020年8月20日、2020年9月1日、2020年9月15日，专家组对课题的框架结构、技术标准的规划、中医证型参考标准和结合中医基础理论，对药膳的选材、配方、烹饪方法、适用人群、禁忌人群、搭配禁忌、功效等具体的细节内容再次进行了详细的商讨，反复修改及撰写，在此基础上制定了高血压患者养生药膳指南的初稿。2020年10月15日至2020年10月30日，资深餐饮厨师对这些药膳进行了烹饪，对药膳的口感、功效以及注意事项进行了观察，并进行反复的修改，形成了药膳的制作方法。2020年11月1日至2020年11月15日专家利用互联网会议和邮箱等手段对指南修改后的内容进行了商讨与完善，并根据外单位专家意见，形成了专家汇总意见，修改版于2020年11月30日完成。2020年12月1日下午通过互联网会议进行了高血压人群药膳指南项目专家组内部预审会，参加的专家提出了8条意见，项目组负责人进行了修改。2020年12月10日至20日，烹饪大师陆续实地制作药膳并要求专家进行品尝、评价，规范了药膳制作流程，并完善了药膳制作的细节问题，对指南进行了反复咨询与修改。2020年12月25日下午3点至5点将进行答辩评审会议，专家组将正式讨论审议和投票，为了准备这次会议，项目组负责人于12月20日修改完毕形成了送审稿，12月28日最终修改形成了终审稿。

（四）不同单位专家的讨论

不同单位的专家采用微信、QQ、电话、邮件等形式共同进行了广泛的讨论，每位专家都对课题中存在的问题及解决方法积极发表意见，踊跃提出修改意见和提供新的思路，使我们能集思广益，充分参考各方面的意见，力争技术指南能全面覆盖各方面的合理建议。

**四、技术指南编制的原则**

本技术指南在起草过程中主要遵守的原则：

（一）科学性。本技术指南是结合了中医养生学、西医营养学、中医内科学、中医体质学等多种学科的知识，将中医理论与传统烹饪经验相结合，是交叉学科的产物，必须符合每个学科的基本规范，避免伪科学和封建迷信内容的混杂，确保科学性、规范化。

（二）可行性。本指南必须具备可行性，必须可以实施，而不是仅仅局限于理论。食材必须可以容易且顺利得到，烹饪必须可以在家庭中顺利进行，不能依赖价格过高或者体积过大的烹饪设备，简单易行，保证普通家庭都可以应用。

（三）实用性。药膳的技术指南具有指导性，并不需要具备唯一性，所以在大体原则符合的情况下，可以依照理论进行微调，而不是死板的教条。总之，要达到养生的实际效果，就必须以实用性作为根本的前提。

（四）普遍适用性。人体的体质是千差万别的，药膳要做到个体化。我们的药膳技术指南是根据糖尿病患者进行设计，包括了糖尿病大部分的中医证型，符合绝大部分糖尿病患者的膳食要求，患者可根据自己的症状选择自己适合自己的药膳，但是对于特殊体质的患者，需要因人而异进行单独药膳制订设计，我们的指南仅仅适用于一般性的大体宏观情况。

**五、技术指南的具体内容**

（一）指南的主要结构

本指南主要分为前言、引言、高血压人群养生药膳技术指南、参考文献四部分。

（二）技术指南的主要内容

技术指南主要包括临床证据检索、高血压中医病因病机、高血压膳食原则、通用降压食物、辨证膳食、季节膳食、注意事项、日常调护八部分。其中，指南药膳部分，每种药膳分别论述了具体的配方、烹饪方法、功效等内容。

**六、重大意见和困难的处理经过**

由于疫情影响，专家组都是网络进行交流，相对于面对面交流，增加了很多不方便性，因此我们大多采用了电话语音及视频通话形式交流。

**七、与相关法律、版权等的声明**

本指南参考的文献和书籍较多，为避免版权纠纷，故特此明确声明：凡是参考了其内容的部分，其版权归上述文献和书籍的作者全权所有，并对作者及出版社表示深深的谢意！

**高血压人群养生药膳技术指南起草工作组**

2021年11月