**ICS** 67.020

**X** 80

团体标准

T/ZGYSYJH XXX.X-20XX

产妇月子汤药膳技术指南

（征求意见稿编制说明）

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）调研

（三）文献检索及分析

（四）专家会议

（五）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）本指南的主要结构

（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**

《产妇月子汤药膳指南》于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}）。

本指南是对妇女生产后，及“月子”期间的药膳的选材、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：**

哈尔滨显著医生集团医疗有限公司、中国药膳研究会、哈尔滨商业大学、海南医学院、黑龙江中医药大学、蓝海职业学校、东营市东营区职业中等专业学校、广西商业技师学院。

**（二）本规范主要起草人：**

李显筑  哈尔滨显著医生集团医疗有限公司

高思华 中国药膳研究会 北京中医药大学

胡春宇 中国药膳研究会

王丹   黑龙江中医药大学附属第二医院

杨铭铎  顺德职业技术学院

李叶双  海南医学院

齐晓琳 海南医学院第二附属医院

姚美玉  黑龙江中医药大学附属第一医院

关立峰  黑龙江中医药大学附属第二医院

李勇   黑龙江中医药大学附属第二医院

曲方园  黑龙江中医药大学附属第四医院

朱胜红  黑龙江省总工会医院

谢欣  广西商业技师学院

任燕  东营市东营区职业中等专业学校

温宏淳  哈尔滨显著医生集团医疗有限公司

**三、主要实施过程**

（一）准备工作

从2019年7月22日开始，课题起草组成员共开展了3次会议，分别为2019年7月22日、2019年7月29日、为2019年8月7日，成立了编制指导小组，主要有起草组、工作组、专家组，并安排各组的主要工作内容。起草组成员开始制定编写方案，并进行草案编写，工作组成员主要进行前期的调研访谈广征意见、文献检索以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、资深餐饮厨师等行业权威人员构成咨询专家。通过准备工作主要确定了本指南编写的主要工作流程，以及指南按照产后恶露不绝、产后缺乳、产后大便难的月子汤药膳食材选择、配方、烹饪方法、功效、适用范围及禁忌。中医分型参考《中医临床诊疗指南释义·妇科疾病分册》来编写妇女产后食养药膳，并严格遵循实用性、科学性、可行性的原则执行。

（二）调研

2019年8月3日至2019年9月27日工作组成员开始进行广泛的调研工作，通过对产后妇女开展中医症状问卷调研，并进行数据分析得出妇女产后常见的疾病及中医证型，并对指南中的部分症状相似的证型进行整理总结，共撰写了3种常见产后疾病7个中医证型的药膳。通过对妇女产后药膳内容进行调研，了解产后妇女对该类饮食的需求，主要为哪些食物能够止恶露、通乳、通便，这些食物是否便宜易得。根据对产后妇女的调研需求结果，工作组成员通过专家访谈法，对妇产科的中医专家在临床上常用的能够止恶露、通乳、通便、补益气血的药物进行了整理。最后通过对一些餐饮厨师进行调研，总结这些食养药膳食材的选择依据，主要包括食材推荐产地、选材经验、调味品的用量、常用的烹饪方法以及注意事项。

（三）文献检索及分析

2019年10月1日至2019年11月30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2019年11月，以“恶露不绝”、“产后缺乳”、“产后大便难”、“药膳”、“食养”、“膳食”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产后妇女补充气血、乳汁分泌等的影响，结果显示只要进行正确的辨证，合理的药膳食养均可促进产后恶露排出、顺利哺乳、通畅大便，从而达到疏通宫络、身体恢复的目的，且安全方便，值得临床推广。

（四）专家会议

从2020年7月22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7月22日、2020年7月24日、2020年7月26日，专家组对课题的框架结构、技术标准的规划、中医证型参考标准等宏观方面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进行了详细的商讨，进行反复修改及撰写，在此基础上制定了《妇女产后月子汤药膳指南》的初稿。2020年8月11日至2020年10月13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10月14日至2020年10月20日专家利用互联网会议和邮箱、QQ、微信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，总和形成了专家汇总意见，修改版于2020年10月24日完成，并提交药膳研究会。2020年10月26日通过互联网会议进行了妇女产后月子汤药膳指南专家组内部预审会，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10月27日至28日，陆续要求烹饪大师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11月9日15时至17时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10月28日修改完毕形成了送审稿， 11月6日最终修改形成了终审稿。

（五）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、中医妇科学、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产后妇女进行设计，包括了产后妇女常见的中医证型，符合绝大部分产后妇女的膳食要求，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、产后月子汤药膳指南、参考文献四部分。

（二）技术指南的主要内容

技术指南主要包括范围、规范性引用文件、术语和定义、一般要求、药膳制作和附录六部分。

其中，指南药膳部分根据产后恶露不绝、产后缺乳、产后大便难三个疾病，以及每个疾病临床表现、不同证型分别推荐至少一种药膳，每种药膳分别论述了具体的配方、烹饪方法、功效、禁忌人群等内容。指南附录部分对妇女产后每种药膳配方的理论依据进行了论述。

**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！

**产妇月子汤药膳指南起草工作组**

2021年11月