

ICS 11.160

CCS C05

T

# 团 体 标 准

T/CI XX-XX

## 中医体质健康食品配餐指南

Traditional Chinese medicine constitution healthy

food collocation guide

2023-XX-XX 发布

2023-XX-XX 实施

中国国际科技促进会 发布

## 前 言

本文件按 GB/T1.1-2020《标准化工作导则第1部分：标准化文件的结构和起草规则》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这些专利的责任。

本文件由\*\*提出。

本文件由中国国际科技促进会归口。

本文件起草单位：。

本文件主要起草人：。

本文件为首次发布。

# 中医体质健康食品配餐指南

## 1 范围

本文件规定了9种中医体质的定义、特点及适宜的食药物质。

本文件适用于健康或亚健康人群的日常食养调理。

## 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/T 15657-2021 中医病证分类与代码

GB/T 16571.1-1997 中医临床诊疗术语 疾病部分

GB/T 16751.2-2021 中医临床诊疗术语 第2部分：证候

ZYYXH/T157-2009 中医体质分类与判定

T/ZGYSYJH 005-2022 食养药膳烹饪技术规范 通则

## 3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

### 3.1 体质 constitution

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、发育过程中形成的与自然、社会环境相适应的人体个体特征。

### 3.2 气虚质 constitution of qi deficiency

泛指因先天禀赋不足，后天调养不当，致使气虚失充或不摄、下陷、虚脱等所表现的一类体质。

### 3.3 阳虚质 constitution of yang deficiency

泛指因秉质阳虚，或久病损伤阳气，温煦、推动失职，脏腑机能衰退等所表现的一类体质。

### 3.4 阴虚质 constitution of yin deficiency

泛指因各种原因致使阴精津液亏损，形体、脏腑、官窍等失于濡养，或阴不制阳，兼夹风、热、痰、湿、水、毒、瘀滞等内外诸邪所表现的一类体质。

### 3.5 痰湿质 constitution of phlegm and dampness

泛指肺脾等脏因外感邪客、或恣食肥甘、脏腑气机失调，凝津聚液化痰，内蕴或阻滞于人体肌腠、经络、脏腑、官窍等部位所表现的一类体质。

### 3.6 湿热质 constitution of dampness and warm

因湿热邪毒，经口鼻而入，蕴结中焦，阻滞气机，湿热熏蒸弥漫所表现的一类体质。

### 3.7 血瘀质 constitution of internal binding of blood stasis

泛指瘀血内结，阻滞气血，导致相关组织及脏腑器官功能障碍所表现的一类体质。

### 3.8 气郁质 constitution of qi stagnation

泛指因各种原因导致气机郁滞，内生或兼夹湿痰热火瘀浊等邪，影响经络、脏腑、官窍功能等所表现的一类体质。

### 3.9 特禀质 inherited special constitution

泛指因各种原因导致的生理功能和自身调适能力低下、反应性增强等所表现的一类体质。

### 3.10 平和质 balanced constitution

泛指一种以体态适中、面色红润、精力充沛、脏腑功能状态强健壮实为主要特征的体质状态。

## 4 不同中医体质特点

### 4.1 平和质

4.1.1 总体特征：阴阳气血调和，以体态适中、面色红润、精力充沛等为主要特征。

4.1.2 形体特征：体形匀称健壮。

4.1.3 常见表现：面色、肤色润泽，头发稠密有光泽，目光有神，鼻色明润，嗅觉通利，唇色红润，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。

4.1.4 心理特征：性格随和开朗。

4.1.5 发病倾向：平素患病较少。

4.1.6 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。

### 4.2 气虚质

4.2.1 总体特征：元气不足，以疲乏、气短、自汗等表现为主要特征。

4.2.2 形体特征：形体偏胖、肌肉松软不实。

4.2.3 常见表现：语声低、容易疲乏、精神不振、易出汗、舌淡红、舌边有齿痕、脉弱等特点。

4.2.4 心理特征：性格偏内向、喜安静。

4.2.5 发病倾向：易患感冒、内脏下垂等病；病后康复缓慢。

4.2.6 对外界环境适应能力：不耐受风、寒、暑、湿邪。

### 4.3 阳虚质

4.3.1 总体特征：阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征。

4.3.2 形体特征：肌肉松软不实。

4.3.3 常见表现：平素畏冷，手足不温，喜热饮食，精神不振，舌淡胖嫩，脉沉迟。

4.3.4 心理特征：性格多沉静、内向。

4.3.5 发病倾向：易患痰饮、肿胀、泄泻等病；感邪易从寒化。

4.3.6 对外界环境适应能力：耐夏不耐冬；易感风、寒、湿邪。

### 4.4 阴虚质

4.4.1 总体特征：阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征。

4.4.2 形体特征：体形偏瘦。

4.4.3 常见表现：手足心热，口燥咽干，鼻微干，喜冷饮，大便干燥，舌红少津，脉细数。

4.4.4 心理特征：性情急躁，外向好动，活泼。

4.4.5 发病倾向：易患虚劳、失精、不寐等病；感邪易从热化。

4.4.6 对外界环境适应能力：耐冬不耐夏；不耐受暑、热、燥邪。

### 4.5 痰湿质

4.5.1 总体特征：痰湿凝聚，以形体肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等痰湿表现为主要特征。

4.5.2 形体特征：体形肥胖，腹部肥满松软。

4.5.3 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。

4.5.4 心理特征：性格偏温和、稳重，多善于忍耐。

4.5.5 发病倾向：易患消渴、中风、胸痹等病。

4.5.6 对外界环境适应能力：对梅雨季节及湿重环境适应能力差。

#### 4.6 湿热质

4.6.1 总体特征：湿热内蕴，以面垢油光、口苦、苔黄腻等湿热表现为主要特征

4.6.2 形体特征：形体中等或偏瘦。

4.6.3 常见表现：面垢油光，易生痤疮，口苦口干，身重困倦，大便黏滞不畅或燥结，小便短黄，男性易阴囊潮湿，女性易带下增多，舌质偏红，苔黄腻，脉滑数。

4.6.4 心理特征：容易心烦急躁。

4.6.5 发病倾向：易患疮疗、黄疸、热淋等病。

4.6.6 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。

#### 4.7 气郁质

4.7.1 总体特征：气机郁滞，以神情抑郁、忧虑脆弱等气郁表现为主要特征。

4.7.2 形体特征：形体瘦者为多。

4.7.3 常见表现：神情抑郁，情感脆弱，烦闷不乐，舌淡红，苔薄白，脉弦。

4.7.4 心理特征：性格内向不稳定、敏感多虑。

4.7.5 发病倾向：易患脏躁、梅核气、百合病及郁证等。

4.7.6 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。

#### 4.8 血瘀质

4.8.1 总体特征：血行不畅，以肤色黯、舌质紫等血瘀表现为主要特征。

4.8.2 形体特征：胖瘦均见。

4.8.3 常见表现：肤色晦，色素沉着，容易出现瘀斑，口唇黯淡，舌黯或有瘀点，舌下络脉紫黯或增粗，脉涩。

4.8.4 心理特征：易烦，健忘。

4.8.5 发病倾向：易患癥瘕及痛证、血证等。

4.8.6 对外界环境适应能力：不耐受寒邪。

#### 4.9 特禀质

4.9.1 总体特征：先天失常，以生理缺陷、过敏反应等为主要特征

4.9.2 形体特征：过敏体质者一般无特殊；先天禀赋异常者或有畸形，或有生理缺陷。

4.9.3 常见表现：过敏体质者常见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等；患遗传性疾病者有垂直遗传、先天性、家族性特征；患胎传性疾病者具有母体影响胎儿个体生长发育及相关疾病特征。

4.9.4 心理特征：随禀质不同情况各异。

4.9.5 发病倾向：过敏体质者易患哮喘、荨麻疹、花粉症及药物过敏等；遗传疾病如血友病、先天愚型等；胎传疾病如五迟(立迟、行迟、发迟、齿迟和语迟)、五软(头软、项软、手足软、肌肉软、口软)、解颅、胎惊、胎病等。

4.9.6 对外界环境适应能力：适应能力差，如过敏体质者对易致敏季节适应能力差，易引发宿疾。

## 5 饮食干预方案

### 5.1 气虚质

#### 5.1.1 干预原则

多吃具有健脾益气功效的食物。

#### 5.1.2 食物推荐

a) 谷物类：粳米、糯米、高粱、荞麦、小麦、大麦。

b) 豆类：黄豆。

c) 硬果类：芡实。

d) 蔬菜类：甘薯、胡萝卜、土豆、山药、蓬蒿菜、南瓜、南瓜子。

e) 瓜茄类：南瓜、南瓜子、猴头菇、蘑菇、木耳、香菇、葡萄、枣。

f) 畜肉类：狗肉、牛肉、兔肉、羊肉、猫肉、熊肉、野猪肉。

g) 禽肉类：鹌鹑肉、鹅肉、鸽子肉、鸡肉、野鸡肉。

h) 鱼肉类：鲳鱼、黄鱼、鳊鱼、黄颡鱼、鳝鱼、刀鱼、鲢鱼、鳙鱼、银鱼、黑鱼、鲟鱼、鳊鱼、螃蟹鱼、鲍鱼、鲟鱼。

i) 虾蟹鱼鳖类：对虾、蟹。

j) 蛋类：鹌鹑蛋、鸭蛋、鸽蛋。

k) 奶类：牛奶、羊奶。

l) 食药物质：山药、甘草、白扁豆、沙棘、芡实、麦芽、枣、茯苓、黄精、蜂蜜、人参、党参、黄芪、灵芝。

### 5.2 阳虚质

#### 5.2.1 干预原则

多吃具有温肾壮阳功效的食物。

## 5.2.2 食物推荐

- a) 豆类：刀豆。
- b) 硬果类：龙眼肉。
- c) 蔬菜类：甘薯、胡萝卜、土豆、山药、蓬蒿菜、南瓜、南瓜子。
- d) 瓜茄类：辣椒。
- e) 畜肉类：狗肉、羊肉、鹿肉、鹿鞭、熊肉。
- f) 禽肉类：鸡肉、麻雀。
- g) 鱼肉类：鳃鱼、黑鱼。
- h) 虾蟹鱼鳖类：对虾。
- i) 食药物质：丁香、八角茴香、刀豆、小茴香、白芷、龙眼肉、肉豆蔻、肉桂、花椒、姜、益智仁、高良姜、黄芥子、黑胡椒、薤白、草果、萆薢、肉苁蓉、山茱萸。

## 5.3 阴虚质

### 5.3.1 干预原则

多吃具有滋阴润燥功效的食物。

### 5.3.2 食物推荐

- a) 豆类：豆浆、豆腐。
- b) 硬果类：花生、松子。
- c) 蔬菜类：百合、藕、莲子、茭白、菠菜、水芹。
- d) 瓜茄类：番茄、西瓜、西瓜子、银耳、干冬菜、甘蔗、李子、荔枝、橘子、梨、梅子、桑葚、柿子、桃、杨梅。
- e) 畜肉类：兔肉、猪肉、鹿鞭。
- f) 禽肉类：鹅肉、鸭肉。
- g) 鱼肉类：黑鱼。
- h) 虾蟹鱼鳖类：龟、鳖。
- i) 蛋类：鸡蛋、鸭蛋。
- j) 奶类：牛奶、羊奶、马奶。
- k) 食药物质：乌梅、火麻仁、玉竹、百合、余甘子、杏仁、罗汉果、郁李仁、青果、枳椇子、枸杞子、胖大海、桃仁、桑叶、桑葚、黄精、紫苏子、葛根、黑芝麻、榧子、酸枣仁、芦根、牡蛎、阿胶、蜂蜜、人参、葛根、当归、党参、肉苁蓉、铁皮石斛、西洋参。

## 5.4 痰湿质

### 5.4.1 干预原则

多吃具有祛湿化痰功效的食物。

#### 5.4.2 食物推荐

a) 谷物类：玉米。

b) 豆类：蚕豆、黑豆、扁豆。

c) 蔬菜类：胡萝卜、萝卜、竹笋、莴笋、大白菜、莼菜、洋葱、芥菜、草头（黄花菜）、蓬蒿菜。

d) 瓜茄类：辣椒、紫菜、干冬菜、金橘、石榴、柚子。

e) 禽肉类：鸭肉。

f) 鱼肉类：鲢鱼、鳊鱼、白鱼、青鱼、黑鱼、鲍鱼。

g) 食药物质类：木瓜、白芷、白果、白扁豆、佛手、芡实、赤小豆、昆布、郁李仁、鱼腥草、砂仁、茯苓、香薷、橘红、桔梗、莱菔子、紫苏子、橘皮、广藿香、松花粉、草果、黄芪。

### 5.5 湿热质

#### 5.1.1 干预原则

多吃具有清热除湿、燥湿醒脾功效的食物。

#### 5.1.2 食物推荐

a) 谷物类：大麦、小麦、薏苡仁。

b) 豆类：豆腐皮、豆腐、黑豆、绿豆、绿豆芽、豌豆、赤豆、菜豆。

c) 蔬菜类：荸荠、大头菜、土豆、甜菜、竹笋、菱、莴笋、大白菜、枸杞苗、枸杞子、金针菜、韭菜、马兰头、草头（黄花菜）、芥菜、旱芹、水芹、蕹菜、苋菜、香椿头、青菜。

d) 瓜茄类：茄子、冬瓜、黄瓜、丝瓜、西瓜、西瓜子、海带、木耳、香菇、紫菜、橄榄、李子、荔枝、梨、柿子、香蕉。

e) 畜肉类：马肉、兔肉。

f) 禽肉类：鹌鹑肉、鸽子肉。

g) 鱼肉类：刀鱼、橡皮鱼。

h) 虾蟹鱼鳖类：蟹。

i) 奶类：马奶。

j) 食药物质类：小蓟、马齿苋、甘草、决明子、余甘子、芡实、赤小豆、罗汉果、金银花、青果、鱼腥草、栀子、茯苓、桑叶、荷叶、淡竹叶、淡豆豉、菊花、菊苣、葛根、槐米、

蒲公英、白茅根、芦根、山银花、葛根、布渣叶、夏枯草、西红花、铁皮石斛、西洋参、黄芪。

## 5.6 血瘀质

### 5.1.1 干预原则

多吃具有活血化瘀功效的食物。

### 5.1.2 食物推荐

- a) 谷物类：黑豆。
- b) 蔬菜类：慈姑、藕、莲子、甜菜、芸苔。
- c) 瓜茄类：茄子、山楂、葡萄、桃。
- d) 畜肉类：牛肉。
- e) 鱼肉类：刀鱼。
- f) 虾蟹鱼鳖类：蟹。
- g) 食药物质：小蓟、山楂、沙棘、桃仁、玫瑰花、西红花

## 5.7 气郁质

### 5.1.1 干预原则

多吃具有疏肝理气功效的食物。

### 5.1.2 食物推荐

- a) 瓜茄类：蘑菇、金橘、橘子。
- b) 鱼肉类：鳊鱼。
- c) 虾蟹鱼鳖类：山楂、肉豆蔻、佛手、麦芽、砂仁、香橼、橘红、紫苏、橘皮、玫瑰花、姜黄。

## 5.8 特禀质

### 5.1.1 干预原则

多吃具有健脾益肾功效的食物。

### 5.1.2 食物推荐

- a) 谷物类：豇豆。
- b) 硬果类：白果、胡桃肉、龙眼肉、栗子、芡实。
- c) 蔬菜类：甘薯、山药。
- d) 瓜茄类：木耳、桑葚。

e) 畜肉类：狗肉、鹿肉、鹿鞭、野猪肉。

f) 禽肉类：鸽子肉。

g) 鱼肉类：青鱼、鳊鱼。

h) 虾蟹鱼鳖类：对虾。

i) 蛋类：鸽蛋。

j) 食药物质：山药、甘草、白扁豆、芡实、麦芽、枸杞子、茯苓、益智仁、莲子、黑芝麻、覆盆子、鸡内金、党参、黄芪、山茱萸、杜仲、人参。

## 参 考 文 献

关于当归等 6 种新增按照传统既是食品又是中药材的物质公告（国家卫生健康委、国家市场监管总局，2019 年第 8 号）

关于对党参等 9 种物质开展按照传统既是食品又是中药材的物质管理试点工作的通知（国家卫生健康委、国家市场监管总局，国卫食品函〔2019〕311 号）

关于征求《按照传统既是食品又是中药材物质目录管理办法》（征求意见稿）意见的函（国家卫生计生委，国卫办食品函〔2014〕975号）

关于党参等9种新增按照传统既是食品又是中药材的物质公告（国家卫生健康委员会、国家市场监督管理总局，2023年第9号）

---