

T/CPPC

团 体 标 准

T/CPPC XXX—2025

中式疗愈健康管理服务规范

Service specifications for Chinese healing wellness management

(征求意见稿)

2025 - XX - XX 发布

2025 - XX - XX 实施

中国生产力促进中心协会 发布

目 次

| | |
|--------------------------------------|-----|
| 前 言 | II |
| 引 言 | III |
| 1 范围 | 1 |
| 2 规范性引用文件 | 1 |
| 3 术语和定义 | 1 |
| 4 服务原则 | 2 |
| 5 服务保障 | 2 |
| 5.1 服务机构 | 2 |
| 5.2 服务人员 | 2 |
| 5.3 服务场所 | 3 |
| 5.4 服务设施、用具 | 3 |
| 6 服务要求 | 3 |
| 6.1 接待 | 3 |
| 6.2 评估建档 | 3 |
| 6.3 制定服务方案 | 4 |
| 6.4 签署服务协议 | 4 |
| 6.5 服务实施 | 4 |
| 6.6 服务变更终止 | 6 |
| 6.7 服务效果评估 | 6 |
| 6.8 服务监督改进 | 6 |
| 附录 A（资料性）中式疗愈身心状态评估项目 | 7 |
| 附录 B（资料性）五感疗愈服务内容 | 8 |
| 附录 C（资料性）五态人格维度、特质与色彩、节气与经络对应表 | 11 |
| 参考文献 | 13 |

前 言

本文件按照GB/T 1.1—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》的规定起草。

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。

本文件由中国生产力促进中心协会提出并归口。

本文件起草单位：北京市东城区华佗职业技能培训学校、中关村精准医学基金会、北京世标认证中心有限公司、……。

本文件主要起草人：……。

本文件为首次发布。

引 言

当代社会，人们普遍面临着精神压力，因此更关注身心的整体健康。疗愈服务是一种泛健康服务，中式疗愈源于中国传统医学与文化，融合现代理念与工具，是一种注重整体观、个性化和遵循自然节律的健康管理活动。

目前，有疗愈需求的人群基数较大，然而优质服务的供给仍存在显著缺口，疗愈方法种类繁多，但缺乏统一的服务规范，导致服务质量参差不齐。

《中式疗愈健康管理服务规范》旨在发挥团体标准在提高企业品牌核心竞争力的作用，打造中式疗愈正规化、系统化的民族品牌和国际品牌；推动中式疗愈的发展，传承中国非物质文化遗产，响应国家对传统医学、传统文化的支持、号召；树立中式疗愈服务的行业形象和市场信誉，提升产业规模，为该产业长期、可持续发展提供强大助力。

中式疗愈健康管理服务规范

1 范围

本文件规定了中式疗愈健康管理服务（非医疗）的服务原则、服务保障、服务要求等内容。

本文件适用于提供中式疗愈健康管理服务的机构（包括健康管理中心、养生会所、在线健康平台、健康旅游机构、社区健康中心、培训机构等）规范其服务活动，或寻求相关方（如行业协会）对其符合性的确认，也可用于第三方认证机构实施中式疗愈健康管理服务认证活动。

本文件不适用于医疗服务。

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 37488—2019 公共场所卫生指标及限值要求

GB/T 39509—2020 健康管理保健服务规范

GB 50763—2012 无障碍设计规范

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

中式疗愈 Chinese healing

具有中国特色，融合中国传统文化和中医理论，强调天人合一、心身整体、辨证施治、预防为主，以促进身心健康状态为目的的非医疗性服务活动。

3.2

健康管理 wellness management

对服务对象健康进行分析评估、方案制定、疗愈实施、跟踪反馈，提供全面、个性化的饮食、运动、睡眠、心理支持等方面的中式疗愈服务，以维护服务对象的身心健康。

[来源：GB/T 39509—2020，3.1，有修改]

3.3

情志 emotion

中医学对现代心理学情绪包括情感的特有称谓，是人和高级动物共有的对内外环境变化产生的涉及心理生理的复杂反应。它具有特有的情志体验、情志表情和相应的生理和行为的变化；发生在一定的情景之中，其反应和表达方式与个体心理、生理状态有关，其中包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志反应，在中医理论中被称为“七情”、“五志”。

[来源：《中医情志学》，第2章第2节，有修改]

3.4

五态人格 five-pattern personality

基于《黄帝内经·灵枢·通天篇》，以中医学理论为指导，按人格中阴阳属性含量，将人格从阳多阴少，到阴多阳少划分：太阳、少阳、阴阳和平、少阴、太阴。

3.5

人格维度 personality dimension

五态人格中的某一人格类型，反映了个体在思维方式、行为特点等方面的特征和趋势。

3.6

人格特质 personality trait

五态人格中每个人格维度对应着不同的心理特质，可以帮助分析个体在不同情境下的反应方式。

3.7

五五体质 five-five constitution

依据中医理论，基于人体的气血阴阳的虚实及机体功能状态，将体质分为13类，包括：平人质、阳热质、阴寒质、阳虚质、阴虚质、偏湿质、多痰质、偏风质、偏燥质、气虚质、血虚质、气滞质、血瘀质，这13类体质类型可单独出现，但通常是以复合的形式出现。

3.8

五感疗愈 five-sense healing

围绕人的形（视觉）、声（听觉）、闻（嗅觉）、味（味觉）、触（触觉）五种感官，运用色彩、声音、芳香、饮食、触觉体验，激发人体身心的积极响应，进行身心调养的方法。

3.9

色彩疗愈 color healing

以中医五态人格理论为指导，色彩心理诊断为切入点，遵循光波原理、色彩脏腑学、色彩经络学，结合色彩能量精油等调养工具及手法，进行经络、脏腑、脊椎的身体调养，以及认知、情绪及行为调养。

3.10

二十四节气疗愈 twenty-four solar term healing

依据《修真图》，以二十四节气为时间尺度，针对人体生命主轴——脊柱，结合传统养生技法和现代科学技术，古为今用、多科融合、身心兼备、自然安全的恢复人体身心健康状态的系统养生方法。

4 服务原则

4.1 天人合一

自然环境、社会环境与人是一个统一的整体，自然界的变化可直接或间接地影响人体的生理功能和病理变化，疗愈与服务对象所处的自然节律（如四季、节气、昼夜）、地理位置、社会环境相协调，即“因地制宜、因时而异”。

4.2 心身整体

以整体观念为基础，将人体看作各个部分相互关联、相互影响的有机整体，同时改善心理与身体状态，促进人体系统的整体有序运作。

4.3 辨证施治（辨证调适）

在疗愈过程中，注重个体间的差异，强调根据个体的具体情况（如体质、人格特征、性别、年龄、生活环境等），制订个性化的疗愈方案。

4.4 预防为主

强调“治未病”的预防思想，倡导通过调整生活方式、饮食习惯、情志调养和适当的运动锻炼，维持健康状态。

5 服务保障

5.1 服务机构

5.1.1 应有开展服务的相应资质，具备服务所需的场地、人员、设备设施。

5.1.2 应配备相应的运营管理人员和专业服务人员，专业服务人员应具备开展服务所需的专项技能和技术能力。

5.2 服务人员

5.2.1 应接受中式疗愈相关培训，并考核合格，具有职业道德与服务意识。

5.2.2 仪表行为应满足以下要求：

- a) 统一着装，佩戴工牌；
- b) 仪容仪表端庄、大方、整洁；
- c) 语言文明、清晰；

d) 主动服务，对服务对象富有爱心。

5.2.3 开展中医调理服务的人员应持有中医相关专业学历及职业资格证书，具备中医基础理论知识及实践经验。

5.2.4 应保持个人卫生，不佩戴影响工作或潜在伤害隐患的物品，根据服务项目内容的相应要求，采取佩戴口罩、手部消毒等卫生防护措施。

5.2.5 应按约定时间提前联系服务对象，若服务对象时间有变化，应做好记录并再次约定时间。

5.2.6 应在服务前检查设备、用品工具的安全性和完好性，适用时确保已消毒。

5.2.7 应尊重服务对象的感受和体验，不将隐私透露给和服务无关的第三方。

5.2.8 应告知服务对象当次服务内容，提示服务过程中可能出现的潜在风险和注意事项，按照 6.3 的服务方案开展服务，不得违背服务对象的意愿临时加强服务。

5.2.9 应观察服务对象的身体和情绪变化，一旦出现异常情况，应停止服务，并按照相应的应急处置办法采取相应措施。

5.2.10 应做好服务过程中的相关记录。

5.3 服务场所

5.3.1 应在显著位置公示相关许可、机构资质、服务人员基本信息和相关资质、服务项目、服务流程及收费标准等信息。

5.3.2 环境应保持卫生、舒适、安静，注重隐私保护和氛围制造。

5.3.3 应配置与中式疗愈项目及规模相适应的功能区，例如接待区、训练室、按摩室、影音室、芳香室等。

5.4 服务设施、用具

5.4.1 服务设施应符合国家、地方的建筑、消防、安防等方面的相关规定。

5.4.2 服务用具应符合国家有关安全、卫生、质量等相关规定，使用合格产品。

5.4.3 应定期或每次清洁、消毒服务设施，符合 GB 37488 的要求，维护服务对象的安全和健康。

5.4.4 一次性用品用具应执行一次性使用，不得重复使用，可重复使用的用具严格执行“一客一换一消毒”。

5.4.5 应定期检查和维护服务设施、用具，如音乐疗愈服务中使用的音箱、播放器等，确保正常运行。

5.4.6 应配备急救箱，包括常用急救药品、绷带等，以应对突发状况。

5.4.7 适用时，应提供储物柜或专用区域，方便服务对象存放随身物品。

5.4.8 宜配备无障碍设施，方便行动不便者使用，无障碍设施应符合 GB 50763 的相关规定。

6 服务要求

6.1 接待

6.1.1 接待人员应热情周到，耐心了解、收集客户的基本信息和服务诉求，并做好记录，及时传递至相关部门或负责人。

6.1.2 接待人员应主动、详实地向客户介绍服务项目、服务流程、收费标准等，必要时引导客户参观服务场所环境、设施设备等。

6.1.3 接待人员应解答客户提出的问题，对于无法当场解答的问题，应留下联系方式，并在 24 小时内予以答复。

6.1.4 应支持电话或线上接待客户。

6.1.5 现场接待应为客户提供座椅、饮水等基本接待服务，设置明显标识。

6.1.6 应协助有明确服务意向的服务对象填写基本信息表。

6.2 评估建档

6.2.1 应根据服务需求对服务对象的体质和心理状态进行评估，评估内容参见附录 A：

a) 体质评估：采用中医望闻问切等方法，结合现代健康评估设备和五五体质等量表化工具，进行身体状态评估；

b) 心理评估：根据五态人格、SPIRE模型等量表化工具，进行心理状态评估。

6.2.2 提供二十四节气疗愈服务时，应在6.2.1评估流程中针对人体脊柱状态进行逐一触诊检查，结合现代检测设备结果和服务对象的直观感受及状态，运用节气养生体系理论，对其身心状态做系统评估。

6.2.3 应保留服务对象的评估记录，建立详细的健康档案，记录体质、心理、生活方式等信息，为后续个性化疗愈方案提供依据，定期更新。

6.2.4 应将评估情况告知服务对象。

6.3 制定服务方案

6.3.1 根据服务对象需求和评估结果，制定个性化疗愈方案，可包括情志调养、五感疗愈、二十四节气疗愈服务等。

6.3.2 服务方案应包括但不限于以下内容：

- a) 所需周期与当前周期目标、频次；
- b) 使用的疗愈方法、工具、设施设备；
- c) 服务对象自我调整的练习指导和建议；
- d) 服务对象状态变化跟踪及随访的内容及频率；
- e) 方案调整机制。

6.3.3 应根据服务方案，合理配置相应的服务人员。

6.4 签署服务协议

6.4.1 适用时，服务机构应与服务对象签订服务协议。

6.4.2 服务协议包括但不限于以下内容：

- a) 服务机构和服务对象的名称/姓名、地址、联系方式；
- b) 开展服务的地点、方式和期限；
- c) 服务内容和形式；
- d) 服务标准；
- e) 收费标准及支付方式；
- f) 双方权利和义务；
- g) 服务对象财物、安全的保障约定；
- h) 服务人员在服务期间的安全保障约定；
- i) 对服务提供过程中紧急状况的处理约定；
- j) 协议的变更、终止、续订和解除的条件；
- k) 违约责任。

6.4.3 若无签订服务协议的需求，应在提供服务前对服务对象的要求进行确认。

6.5 服务实施

6.5.1 情志调养

6.5.1.1 情志调养服务包括心理调养服务和行为调养服务。

6.5.1.2 情志调养建议可参考五态人格评估结果：

- a) 得分偏离均值最远的1~3个人格维度；
- b) a) 的人格维度中与临床病症相关度高的人格特质；
- c) 兼顾a) 的人格维度中其他人格特质；
- d) 设定调养优先级，确保重点问题先行解决；
- e) 根据服务对象的情况，个性化运用传统运动、中医养生等方法，增强调养效果。

6.5.1.3 心理调养建议的内容包括但不限于：

- a) 针对偏颇的认知模式，提出具体矫正建议；
- b) 设计适合服务对象的情绪管理练习，包括正念冥想、情绪表达技巧等。

6.5.1.4 行为调养建议包含以下四方面内容：

- a) 兴趣爱好：书法、绘画、手工、园艺等；
- b) 日常锻炼：登山、长距离慢走、广场舞、瑜伽等；
- c) 传统运动：太极、易筋经、五行掌、八段锦等；
- d) 生活起居：饮食、作息、睡眠、中医调理等。

6.5.2 五感疗愈

6.5.2.1 五感疗愈服务包括色彩疗愈、音乐疗愈、芳香疗愈、食物疗愈、按摩疗愈，详见附录 B。

6.5.2.2 按照服务方案依次实施不同感官疗愈服务，各感官服务环节应保持时间均衡、过渡自然，避免过快切换使服务对象产生割裂感。

6.5.2.3 提供色彩疗愈服务时，应做到：

- a) 根据服务对象的身心健康状况评估结果，确定适合的疗愈颜色、图案、灯光效果、需调理经络以及合适的时间，可参考附录 C；
- b) 根据服务对象的状态，实时调整环境中颜色、图像、光线强度和频率；
- c) 使用安全、柔和的光源，避免造成视觉疲劳或心理不适。

6.5.2.4 提供音乐疗愈服务时，应做到：

- a) 根据服务对象的身心健康状况评估结果，确定适合的乐曲，可参考附录 B.2；
- b) 音量保持在适宜范围内，并在安静、舒适的聆听环境进行，避免外界干扰；
- c) 使用优质的音响设备并在服务前进行测试，避免影响服务效果；
- d) 根据服务对象的情况与所处环境，选择相应的音箱数量、音量、音效以及摆放位置；
- e) 确保使用音乐无版权争议；
- f) 服务对象若在服务过程中陷入沉睡，不应猛然唤醒。

6.5.2.5 提供芳香疗愈服务时，应做到：

- a) 根据服务对象的身心健康状况评估结果以及气味偏好测试，确定适合的芳香类型；
- b) 使用的香氛产品安全无害，避免刺激性和过敏性成分；
- c) 保持空间内芳香浓度适中，不得超过服务对象可接受的范围；
- d) 明确告知服务对象使用的精油成分及作用。

6.5.2.6 提供食物疗愈服务时，应做到：

- a) 根据服务对象的身心健康状况评估结果、饮食习惯、生活方式、过敏情况、食物禁忌、中医体质特征，结合四季变化及服务对象所在地理位置，提供适宜的饮食疗愈建议；
- b) 保证食品安全，确保食材新鲜、健康、无污染。

6.5.2.7 提供按摩疗愈服务时，应做到：

- a) 根据服务对象的身心健康状况评估结果、疼痛部位、生活方式，提供适宜的按摩方案；
- b) 在安静、温暖和舒适的空间内提供按摩疗愈服务，可使用柔和灯光、舒缓音乐和清新空气提升放松效果；
- c) 提前知悉服务对象的身体情况，避开禁忌或不适部位。

6.5.3 二十四节气疗愈

6.5.3.1 可根据服务对象的身心健康状况评估结果，通过一对一或者一对多的方式，针对具体的某种情志、思维模式或行为模式卡点，提供相应的咨询服务。

6.5.3.2 应按照每个节气的特性，对应人体脊柱、经络、穴位、肠道等位置（参见附录 C），配以灸法和手法：

- a) 灸法：不同药方的灸以及灸疗的不同配穴；
- b) 手法：疏通淤堵。

6.5.3.3 可提供二十四节气的生活方式调整服务包括但不限于以下内容：

- a) 节气旅修：根据当年节气对应的不同方位，确定地点，组织服务对象前往目的地，通过上课、调理、游玩等不同方式，调整身心状态；
- b) 道地饮食：结合节气理论，提供不同节气对应不同方位城市的道地原产地食材；
- c) 节气功法：按照节气对应的体脊柱经络脏腑等不同位置，通过站桩、打坐、节气导引等方式，强身健体；
- d) 居家生活：按照每个节气的特性，结合气候以及地域特点，提供熏香、精油、调理用品、灸条灸盒等使用建议；
- e) 节气养生课程：结合真实案例，按照二十四节气的顺序，对于大多数人在特定节气容易表现出的情绪、思维状态予以分析和指导，并给予生活方式建议。

6.6 服务变更终止

6.6.1 当服务对象的实际情况、服务需求发生较大变化，或者服务已经开展一段时间后，应重新评估服务对象，调整服务方案与服务协议。

6.6.2 服务提供过程中如发现下列情况之一的可终止服务协议：

- a) 违反服务约定；
- b) 由于客观原因导致双方不能履行协议；
- c) 双方协商同意终止协议。

6.7 服务效果评估

6.7.1 服务结束，服务人员应征询服务对象的意见，通过签字等方式完成服务验收后离开服务现场，并做好记录。

6.7.2 应建立统一的服务效果评估标准，通过量化指标和服务对象反馈相结合的方式，对服务效果进行评估。

6.7.3 在服务项目结束后，应采取面谈、电话、微信等方式对服务对象进行跟踪随访。

6.8 服务监督改进

6.8.1 应对外公布监督、投诉电话，主动接受政府部门、社会公众的监督。

6.8.2 服务监督形式包括但不限于：

- a) 电话、微信回访；
- b) 填写满意度调查表；
- c) 社会监督等。

6.8.3 应明确满意度调查的频率、方式和内容，定期开展客户满意度调查，收集反馈意见。

6.8.4 应根据收集到的反馈意见，进行服务调整和优化，确保后续服务的有效改进。

附 录 A
(资料性)
中式疗愈身心状态评估项目

表A.1给出了中式疗愈身心状态评估项目汇总表。

表 A.1 中式疗愈身心状态评估项目

| 评估项目 | | 评估内容 | 评估结果 |
|------|---------|-----------------------------------------|------|
| 大项 | 小项 | | |
| 体质评估 | 五五体质 | 属于13类体质类型中的哪种或哪些? | |
| | 热成像仪器 | 热能量是否均衡? | |
| | 生物信息检测仪 | 质和量两方面的细胞活力、能量状态如何? | |
| | 个人感官 | 身体各部位是否疼痛、有不适感? | |
| 心理评估 | 五态人格 | 属于5类人格类型中的哪种? 高分还是低分? | |
| | 色彩心理测试 | 对不同颜色的反应, 以及对色彩心灵卡的底色、关键词和图片的直观描述和感受如何? | |

附 录 B
(资料性)
五感疗愈服务内容

B.1 形（色彩疗愈）

B.1.1 结合特定色彩的视觉、感觉，通过色彩选择、抚触、光波振动、冥想等一系列放松练习，帮助情绪疏导、缓解压力、提升身心健康状态，包括但不限于以下颜色：

- a) 蓝色：镇静情绪，促进深度放松；
- b) 绿色：平衡情绪，增强内心稳定感；
- c) 黄色：提高专注力和思维力；
- d) 红色：提升活力与动力；
- e) 橙色：缓解及提升情绪状态；
- f) 紫色：激发灵感，促进创造力；
- g) 青色：促进表达力，净化心情；
- h) 白色：减少负面能量，平静内心；
- i) 黑色：提供心理和情感的安全感，促进深度放松与冥想。

B.1.2 使用包括但不限于以下用品、工具作为视觉疗愈辅助：

- a) 曼陀罗图案、特定景象或色彩的艺术画；
- b) 色彩香氛；
- c) 色彩精油、精油热温器；
- d) 色彩笔；
- e) 色彩心灵卡；
- f) 色彩沙发；
- g) 灸具、河图洛书贴。

B.1.3 引导服务对象进行色彩创作，如涂色、绘画或拼图等，增强疗愈效果。

B.1.4 根据服务对象的具体情况与生活习惯，提供居家与办公环境中色彩搭配与布局优化、色彩饮食、服饰饰品等建议。

B.1.5 根据服务对象的具体状态，使用相应的色彩精油，通过视觉、抚触（脊柱、经络、脏腑等）等方式，改善身心健康状态，增强疗愈效果。

B.2 声（音乐疗愈）

B.2.1 音乐疗愈服务使用的乐曲可以通过五态辨识音乐调养库或养生乐方进行选择。

B.2.2 五态辨识音乐调养库由9个子库组成，分别为太阳高分库、太阳低分库、少阳高分库、少阳低分库、阴阳和平低分库、少阴高分库、少阴低分库、太阴高分库、其他状态库。每个子库包括可能引发问题的人格特质、可能引发问题的性质、具体乐曲、乐曲风格、选择原因等内容。

B.2.3 五态辨识音乐调养库给出的乐曲建议以五态人格评估结果为主要依据，筛选每个人格维度内影响较大的人格特质，并进行分析，参考以下方面：

- a) 得分偏离均值最远的1~3个人格维度；
- b) a) 的人格维度中可能引发心理与身体问题的人格特质；
- c) 服务对象年龄；
- d) 服务对象音乐偏好，包括乐曲风格与类型。

B.2.4 人体不同部位、不同器官会和不同频率的声音产生共振，每一味中药进入人体会产生多个固定的基础频率。养生乐方以中国传统文化、药学和《黄帝内经》为理论基础，讲究君臣佐使的搭配，考虑每一味药的偏性和炮制过程，将这些频率有序排列，将药方编译成乐曲，乐曲中相应的频率振动与人体经络产生同频共振，刺激、疏通经络，改善循经，从而调养身体。

B.2.5 养生乐方按照五行方位、天干地支属性布置声场空间，音箱按金、木、水、火、土五行的方位摆放，具有相应的声波频率响应范围，将古代八音配八卦理论的五行转化后，每件乐器也根据其五行属性由不同方位的音箱出声：

- a) 属木的音乐（如箫、笛）从东方青龙方位播出；

- b) 属火的音乐（如弦乐）从南方朱雀方位播出；
- c) 属金的音乐（如编钟、磬）从西方白虎方位播出；
- d) 属水的音乐（如鼓）从北方玄武方位播出；
- e) 属土的音乐（如埙、人声）从上方勾陈方位、下方腾蛇方位播出。

B.2.6 部分养生乐方及效果参考如下：

- a) 《上善若水》：调补肾经，定志，改善四肢发凉；
- b) 《草木清新》：泻肝火，缓肝之急；
- c) 《云开见日》：泻肺护肝，改善咳痰、呼吸急促、咽喉肿痛等；
- d) 《根繁叶茂》：泻脾，改善腹中胀满、干呕不能食、口干口苦、食欲不振，脾胃不和；
- e) 《一世好清闲》：养心疏肝，交通心肾，缓解倦怠，放松减压。

B.3 闻（芳香疗愈）

B.3.1 芳香疗愈服务使用的芳香类型可包括但不限于以下香味：

- a) 薰衣草：舒缓压力、助眠；
- b) 柑橘类：提升情绪、缓解焦虑；
- c) 尤加利：清新提神、改善呼吸系统功能；
- d) 玫瑰：调节情绪、增加幸福感；
- e) 木质类：提升内心稳定性，平静情绪。

B.3.2 根据服务对象情况选择包括但不限于以下芳香疗愈方式：

- a) 吸嗅；
- b) 扩香器；
- c) 蒸汽吸入；
- d) 喷雾；
- e) 植物精油按摩；
- f) 食用。

B.3.3 根据服务对象的具体情况与气味偏好，提供居家与办公环境中香气布置建议与精油使用指南。

B.4 味（食物疗愈）

B.4.1 按季节推荐的饮食疗愈建议：

- a) 春季：侧重疏肝解郁，推荐清淡、绿色食物（如豆苗、芹菜、枸杞叶）；
- b) 夏季：侧重清热消暑，推荐多水分、清凉食物（如西瓜、黄瓜、绿豆）；
- c) 秋季：侧重滋阴润燥，推荐润肺健脾食物（如梨、百合、莲藕）；
- d) 冬季：侧重温补养肾，推荐高能量、温热食物（如羊肉、红枣、桂圆）。

B.4.2 按中医体质推荐的饮食疗愈建议：

- a) 气虚体质：推荐健脾益气的食材（如山药、黄芪、红薯）；
- b) 湿热体质：推荐清热祛湿的食材（如苦瓜、薏仁、冬瓜）；
- c) 寒性体质：推荐温阳散寒的食材（如生姜、肉桂、羊肉）；
- d) 阴虚体质：推荐滋阴润燥的食材（如银耳、麦冬、百合）。

B.5 触（按摩疗愈）

B.5.1 适用时，选择适当的按摩介质，如按摩油、按摩膏、热敷贴等，提前测试服务对象是否过敏。

B.5.2 重点关注服务对象瘀堵部位与经络，以揉捏、拍打、指压或滚压等特定手法疏通，改善气血循环。针对特定需求部位（如颈肩、腰背、四肢）进行深度疗愈，缓解疼痛或不适。

B.5.3 服务人员在服务过程中要做到：

- a) 服务前：
 - 告知服务对象可能存在的风险，获得其知情同意后开始服务；
 - 通过语言引导，帮助服务对象更快进入放松状态。
- b) 服务中：
 - 用一次性用品保护重要隐私部位；

T/CPPC XXX—2025

- 严格控制按摩力度，动作轻柔，手掌服帖；
- 保持手温，不能冷手上身，需要时，备热水及毛巾热手；
- 适用时，服务对象被按摩完的身体部位用毛巾盖上，不让其身体外露；
- 针对结节处，每次只着重调理一处，使用太极安抚手法（女士顺九逆六、男士逆九顺六），之后点对点调理；
- 与服务对象保持适度沟通，了解其感受并适时调整力度与手法。

c) 服务后：

- 适用时，为服务对象准备养生茶或者粥；
- 提醒服务对象收纳好个人物品；
- 向服务对象说明按摩后可能的反应（如酸胀感）；
- 提供简单易行的保养建议，如自我按摩技巧或伸展动作；
- 一次性用具用具、垃圾及时清理，毛巾换洗，托盘及瓶子清洁消毒后归位。

附录 C

(资料性)

五态人格维度、特质与色彩、节气与经络对应表

表C.1给出了五态人格维度、特质与色彩、节气与经络对应表。

表 C.1 五态人格维度、特质与色彩、节气与经络对应表

| 五态人格维度 | 程度 | 五态人格特质 | 疗愈色彩 | 调理节气 | 调理经络 |
|-----------|---------|---------|-------|---------|---------|
| 太阳 | 高分 | 坚持己见 | 红色 | 立春、立秋 | 心经（午月） |
| | | 好斗 | 红色、粉色 | 小满、小雪 | 小肠经（巳月） |
| | | 性子急 | 红色、蓝色 | 大暑、大寒 | 心包经（寅月） |
| | | | 红色、青色 | 芒种、大雪 | 肝经（卯月） |
| | 走路时昂首挺胸 | 红色 | 均可 | 心经 | |
| | 低分 | 性子不急 | 绿色 | 均可 | 胆经 |
| | | 避免与他人冲突 | 绿色 | 处暑、雨水 | 胆经（辰月） |
| 不能坚持自己的意见 | | 粉色 | 小满、小雪 | 小肠经（巳月） | |
| 少阳 | 高分 | 乐观 | 橙色、黄色 | 均可 | 脾经 |
| | | 反应快 | | | |
| | | 好交际 | | | |
| | | 说话时手势丰富 | | | |
| | 低分 | 反应慢 | 蓝色 | 均可 | 心包经 |
| | | 悲观 | 蓝色 | 大暑、大寒 | 心包经（寅月） |
| | | | 蓝色、红色 | 立春、立秋 | 心经（午月） |
| | | 稳重 | 白色 | 均可 | 肺经 |
| | | 不喜交际 | 橙色 | 立夏、立冬 | 脾经 |
| 黄色 | 夏至、冬至 | | 胃经 | | |

表C.1 (续)

| 五态人格维度 | 程度 | 五态人格特质 | 疗愈色彩 | 调理节气 | 调理经络 |
|-----------|----------|----------|----------------|-------------------|------------------|
| 阴阳和平 | 高分 | 从容 | 绿色 | 均可 | 胆经 |
| | | 心态平和 | | | |
| | | 善于权衡利弊 | | | |
| | | 待人接物得体妥当 | | | |
| | 低分 | 有时考虑欠周全 | 白色、棕色 | 霜降、谷雨 | 大肠经（酉月） |
| 易感烦恼 | | 白色 | 小暑、小寒 | 肺经（戌月） | |
| 少阴 | 高分 | 谨慎 | 青色 | 芒种、大雪 | 肝经（卯月） |
| | | 内敛 | | | |
| | | 稳重 | 黄色 | 均可 | 胃经 |
| | 说话做事慢吞吞的 | | | | |
| | 低分 | 乐于表达 | 青色、黄色 | 夏至、冬至 | 胃经（申月） |
| 做事情往往轻率随意 | | 橙色 | 立夏、立冬 | 脾经（未月） | |
| 太阴 | 高分 | 思虑多 | 蓝色、黑色 | 清明、寒露 立春、立秋 | 肾经（亥月） 心经（午月） |
| | | 缺乏自信 | 黄色 | 夏至、冬至 | 胃经（申月） |
| | | | 紫色 | 春分、秋分 | 三焦经（丑月） |
| | | 易感烦恼 | 白色 | 小暑、小寒 | 肺经（戌月） |
| | | | 棕色 | 霜降、谷雨 | 大肠经（酉月） |
| | | 情绪不稳定 | 橙色 | 立夏、立冬 | 脾经（未月） |
| | 易感疲惫 | 黑色 | 清明、寒露 白露、惊蛰 | 肾经（亥月） 膀胱经（子月） | |
| | 低分 | 乐观 | 橙色、黄色 | 均可 | 脾经、胃经 |
| | | 思虑少 | | | |
| | | 自信 | 紫色 | 均可 | 三焦经 |
| 情绪稳定 | | | | | |

参 考 文 献

- [1] 薛崇成, 杨秋莉. 五态性格测验表手册[M]. 中国中医研究院针灸研究所, 1988.
- [2] 杨秋莉, 薛崇成. 中医学心理学的个性学说与五态人格测验[J]. 中国中医基础医学杂志, 2006, 12(10): 777-779.
- [3] 杨秋莉, 王昊, 徐蕊, et al. 中医五态人格与体质辨识的应用研究[C]//全国行为医学学术会议. 2011.
- [4] 乔明琦, 张惠云. 中医情志学[M]. 人民卫生出版社, 2009.
-