

团 体 标 准

T/FDSA XXXX—XXXX

适合中国人体质的中式体型管理科学指南

A scientific guide to chinese body type management suitable for the chinese
constitution

（征求意见稿）

在提交反馈意见时，请将您知道的相关专利连同支持性文件一并附上。

XXXX - XX - XX 发布

XXXX - XX - XX 实施

目 次

前言	II
1 范围	1
2 规范性引用文件	1
3 术语和定义	1
4 缩略语	1
5 基本原则	1
6 体质检测	2
7 管理内容	2
8 效果评估与调整	4
参考文献	5

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。

请注意本文件中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。

本文件由无限极（中国）有限公司提出。

本文件由中国食品药品企业质量安全促进会归口。

本文件起草单位：无限极（中国）有限公司。

本文件主要起草人：

适合中国人体质的中式体型管理科学指南

1 范围

本文件提供了中式体型管理的指导和建议，给出了基本原则、管理要求、效果评估与调整等有关信息。

本文件适用于中式体型管理指导。

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。

WS/T 424 人群健康监测人体测量方法

WS/T 428 成人体重判定

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

中式体型管理 chinese body type management

以中医“整体观”“辨证论治”“治未病”理念为核心，融合现代医学与营养学技术，通过饮食调护、导引运动、情志调节、经络调理等手段，实现体重与体成分动态平衡的系统健康管理过程。

3.2

调体质 regulate physical constitution

基于中医体质辨识结果，针对不同体质类型（如痰湿质、气虚质、阴虚质等），通过饮食、经络、情志等综合调理，改善脏腑功能，纠正体质偏颇，筑牢体型管理的内在基础。

3.3

优摄入 optimize nutrient intake

遵循“饮食有节”原则，结合药食同源理论与现代营养学，合理搭配食材，优化主食、蛋白质、蔬果等营养素摄入结构，控制油盐糖用量，实现营养均衡与性味调和。

3.4

促代谢 promote metabolism

通过科学运动、规律作息、经络调理等方式，增强脾胃运化功能、改善肠道菌群平衡、提升基础代谢率，促进体内水湿运化与代谢废物排出，维持身体能量代谢稳态。

3.5

体质检测 constitution detection

综合运用中医体质辨识与现代医学检测手段，全面评估个体体质类型、身体形态及生理指标，为“调体质、优摄入、促代谢”提供精准依据的检测过程。

4 缩略语

以下缩略语适用于本文件。

BMI：体重指数（Body Mass Index）

5 基本原则

5.1 辨证施管原则

结合中医体质辨识与现代医学评估（BMI、体脂率、腰围等），区分不同人群、体质及体型问题类型，实施精准化管理。

5.2 古今融合原则

传承中医“饮食有节、起居有常、动则不衰”养生智慧，整合现代体重管理的量化监测、营养配比等科学方法。

5.3 全周期管理原则

覆盖全人群生命周期，针对婴幼儿、孕产妇、老年人等特殊群体的生理特点制定适配方案。

5.4 安全优先原则

不应使用无科学权重依据或者未经行政部门批准的调理方法，确保饮食、运动、经络调理等手段的安全性与适用性。

6 体质检测

6.1 中医体质辨识

采用体检结构结合望闻问切四诊合参，判定体质类型（如痰湿质、气虚质、阴虚质等），记录体质特征与相关症状。

6.2 现代医学检测

6.2.1 基础指标：按 WS/T 424、WS/T 428 的要求测量身高、体重，计算 BMI，指标见表 1。

6.2.2 进阶指标：根据需求检测体脂率、肌肉量、基础代谢率等体成分指标。

表1 基础指标

项目	指标			
	成年人	婴幼儿	孕产妇	老年人
身高	—	偏离同年龄、同性别均值 ± 2 个标准差内	以孕前实测值为基础	身高缩减速率：每年 ≤ 1 cm 为正常； > 1 cm 需排查骨质疏松
体重	—	偏离同年龄、同性别均值 ± 2 个标准差内	—	—
BMI	18.5 kg/m ² ~24.0 kg/m ² （正常）； 24.0 kg/m ² ~28.0 kg/m ² （超重）； ≥ 28.0 kg/m ² （肥胖）； <18.5kg/m ² （体重过低）	—	同成人标准	18.5 kg/m ² ~26.9 kg/m ² （正常）； <18.5 kg/m ² （低体重）； 27.0 kg/m ² ~30.9 kg/m ² （超重）； ≥ 31.0 kg/m ² （肥胖）
腰围	男性 ≥ 90 cm、女性 ≥ 85 cm 为腹型肥胖	—	：孕早期（1~12 周）增长 2 cm~5 cm；孕中期（13~28 周）增长 5 cm~10cm；孕晚期（29~40 周）增长 3 cm~8cm	男性 ≥ 85 cm、女性 ≥ 80 cm 为腹型肥胖风险（较成人放宽 5 cm）

6.3 综合评估

结合体质类型与检测指标，判定体型状态（健康体重、超重、肥胖、体重过低），分析核心影响因素（饮食、运动、作息、情志等）。

7 管理内容

7.1 调体质

7.1.1 健脾调摄

温养脾胃、助运化湿，避免生冷、油腻、辛辣食物，遵循“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的均衡饮食理念，宜选择以下食材：

- a) 碳水：粳米、小米、山药、南瓜等；
- b) 蛋白质：牛肉、鸡肉等；
- c) 维生素、膳食纤维：红枣、樱桃等；
- d) 中药材类：黄芪、党参、茯苓、白术、砂仁等。

7.1.2 祛湿调摄

祛湿化痰，饮食清淡，避免生冷、油腻、辛辣及甜腻食物，规律饮食，不应暴饮暴食，减轻脾胃负担。宜选择以下食材：

- a) 碳水：燕麦、薏苡仁、玉米、赤小豆、黑豆等；
- b) 蛋白质：鸭肉、鲫鱼等；
- c) 维生素、膳食纤维：冬瓜、苦瓜、柑橘、杏仁等；
- d) 中药材类：白薏仁等。

7.1.3 调理辅助

7.1.3.1 每日宜按揉足三里、中脘穴各 5 min，配合顺时针摩腹促进脾胃运化，助力体质改善。

7.1.3.2 平台期可采用耳穴压豆（选取脾、胃、神门等穴位）或穴位贴敷疗法，穴位刺激等操作应在专业人员指导下进行。个体差异显著，不宜自行盲目操作。

7.1.3.3 饮食应定时定量，避免饥饱无常，每餐七八分饱即可。

7.1.3.4 调理期间保持良好生活习惯，搭配适当运动（如八段锦、太极拳），促进气血运行，增强脾胃功能。

7.1.3.5 若有不适或特殊体质，应咨询专业中医师。

7.2 优摄入

7.2.1 以“吃对吃好、调养体质”为核心，结合药食同源理论与现代营养学，优化饮食结构，实现营养均衡与性味调和。

7.2.2 以糙米、燕麦、藜麦、玉米、小米、红薯、山药等粗粮替代部分精米白面，每日摄入量控制在 250 g~400 g（生重），粗粮占比宜逐步从 1/3 提升至 1/2，兼顾能量供给与肠道蠕动促进。

7.2.3 利用黄豆、黑豆、豆腐、豆干、腐竹等中式优质植物蛋白来源，每日宜摄入大豆 25 g~35 g（约等于 150 g 豆腐或 50 g 豆干）。

7.2.4 宜选择鱼虾（每周 2 次~3 次，每次 100 g~150 g）、去皮禽肉（鸡肉、鸭肉），适量摄入瘦猪肉、牛肉（每周 300 g~500 g），保证优质动物蛋白充足且低脂。

7.2.5 每日宜摄入 300 g~500 g 蔬菜，其中深色蔬菜（菠菜、西兰花、紫甘蓝、胡萝卜等）占比不低于 1/2，采用快炒、蒸、焯水后凉拌等中式烹饪方式保留营养，补充膳食纤维与微量元素。

7.2.6 选择苹果、梨、桃子、柚子、草莓等低 GI（血糖生成指数）水果，每日摄入量 200 g~350 g，避免一次性大量食用高 GI 水果（西瓜、荔枝、芒果）及果汁，防止血糖波动与痰湿内生。

7.2.7 每日烹调用油不宜超过 25 g~30 g，食盐不宜超过 5 g，添加糖不宜超过 25 g，减少酱油、蚝油、豆瓣酱等隐形高盐调料的使用。

7.2.8 宜用葱、姜、蒜、花椒、八角、陈皮、香叶等天然香料，替代高油高糖的酱料（如沙拉酱、番茄酱），兼顾风味与健康。

7.2.9 借力益生菌制剂等现代生物技术，调节肠道菌群平衡，增强肠道对营养的吸收与代谢废物的排出能力，辅助优化摄入效果。

7.3 促代谢

7.3.1 运动管理

7.3.1.1 太极拳/太极剑：适合各年龄段，通过缓慢、连贯的动作提升关节柔韧性、平衡能力，同时调节呼吸，缓解压力，建议每周练习 3 次~5 次，每次 30 min~60 min。

7.3.1.2 八段锦/五禽戏：适合办公族、初学者，可利用碎片化时间练习（如晨起、午休后），每套动作 10 min~15 min。

7.3.1.3 散步/快走：适合各类人群，每日步行宜为 6 000 步~8 000 步（约 30 min~45 min），可结合“饭后百步走”的习惯，在餐后 1 h 进行。

7.3.1.4 避免空腹运动和睡前 1 h 内剧烈运动。

7.3.1.5 每周运动总时长宜不低于 150 min 中等强度有氧运动及 2 次力量训练，应根据身体状态调整，疲劳时可减少强度。

7.3.2 作息管理

7.3.2.1 每日宜 23:00 前入睡，保证成年人 7 h~8 h 的睡眠，中午 12:00 左右可进行 20 min~30 min 午休，不宜超过 1 h。

7.3.2.2 每日起床、睡觉、吃饭、运动时间宜固定，误差不超过 1 h，形成规律的生物钟，提升代谢稳定性，避免因作息混乱导致食欲波动和代谢下降。

7.4 特殊人群体型管理

7.4.1 婴幼儿及学龄前儿童

以“脾胃养护”为核心，避免过度喂养，辅食添加遵循“由稀到稠、由少到多”原则，结合被动操促进气血运行。

7.4.2 青少年

宜保证碳水化合物、蛋白质、钙的充足摄入，避免零食和熬夜加餐。结合兴趣选择运动（篮球、跳绳、跑步、游泳等），每周运动 4~5 次，每次 30 min~60 min。

7.4.3 孕产妇

孕期以“养胎不养胖”为目标，采用药食同源食材（如红枣、枸杞）调理，产后结合温和导引运动恢复体型，以凯格尔运动、腹式呼吸为主，42 d 后可逐步进行散步、产后瑜伽，避免卷腹、平板支撑等增加腹压的动作。

7.4.4 中老年人群

以“气血调和”为主，运动以慢走、简化八段锦、太极拳、轻柔拉伸为主，饮食宜温热细软，增加优质蛋白摄入，保证充足钙质摄入，多食用高钙食物。

8 效果评估与调整

8.1 效果评估

8.1.1 每周固定时间测量体重、腰围，每月测量体脂率。

8.1.2 BMI、体脂率、腰围等应达到目标范围，肌肉量维持稳定。

8.1.3 中医体质偏颇状态应减轻，相关症状（如乏力、痰湿重等）缓解。

8.2 调整

8.2.1 若连续 2 周体重无变化，可适当减少主食摄入量或增加运动时长；若出现疲劳、头晕，宜及时增加蛋白质或热量摄入，避免过度消耗。

8.2.2 不宜长期断碳，宜选择“控量+换种类”方式，用粗粮替代部分精米白面。

8.2.3 宜选择有氧运动结合力量训练维持肌肉量。

8.2.4 宜选择“饮食+运动+作息”的科学组合进行体型管理。

8.2.5 不宜快速减重，宜通过长期习惯养成实现体型稳定优化。

参 考 文 献

- [1] WS/T 556-2017 老年人膳食指导
-