



团体标准

T/HSIPA 001-2024

五行食养技术服务规范

Specification for Traditional Chinese Medicine Five Elements Dietary
and Nourishing Technology Services

2024-06-20 发布

2024-06-20 实施

中关村健康服务产业促进会 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 基本要求	2
5 服务流程	2
6 风险识别	5
7 服务质量评价	5
附录 A（规范性）	6
附录 B（规范性）	7
附录 C（资料性）	7

前 言

本文件按照 GB/T 1.1-2020《标准化工作导则 第1部分：标准的结构和编写》规定的规则起草。

本文件由山东煜帝康健康管理有限公司提出。

本文件由中关村健康服务产业促进会归口。

本文件起草单位：山东煜帝康健康管理有限公司、海南金煜烁科技有限公司、济南市章丘区军环健康生活馆。待补充。。。

本文件主要起草人：王永军、庄德其、王珂、庄德友、孔维环、冯彩芳。待补充。。。

本文件技术审查专家（排名不分先后）：吉军、杨智、刘志敏、李菲、杜艳林、贾守凯、张韬、马晓彤、李洪、刘梅洁、陆明海、侯宪聚、孙德海、白雪原、孙野、郝瑞才、崔行隆。

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。

引 言

《黄帝内经》中讲：“五谷为养，五菜为充，五果为助。”借助不同食物，顺应不同的食物性味，荤素搭配、五味调和、烹调有方，就能起到滋养五脏六腑的作用，五行食养技术即是遵循中医食养“清、调、补”的理念，运用药食同源材料和食材研制形成的清调补食养食品，按照子午流注经络运行原理，对大众及亚健康人群、慢病人群进行食养指导和食养健康管理的一种中医综合食养技术。

为贯彻落实《国民营养计划（2017-2030年）》“提高营养服务能力”的要求，推动传统食养与现代营养学、食品卫生学等学科有效融合应用，开展针对老年人、儿童、孕产妇及慢性病人群的食养指导，提升居民食养素养，本文件在传统中医食养、现代功能医学、营养学等理论指导下，结合多年食养慢病干预经验，总结形成较完整的五行食养技术理论、方法和服务规范，使之更好的规范指导满足不同需求的食养健康管理，推动该项目在健康管理行业的广泛应用，促进我国居民营养健康素养提升，养成良好的营养健康生活方式。

本文件由中关村健康服务产业促进会立项，山东煜帝康健康管理有限公司组织研制项目组形成文件初稿，并经过征求意见、同行评价、专家指导组审核、公开征求意见、送审、审议等阶段不断完善而形成。本文件在制定过程中，所有相关参与者均无利益冲突。

五行食养技术服务规范

1 范围

本文件规定了五行食养技术服务规范的定义、方法及服务规范。
本文件适用于开展五行食养技术服务的管理。

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，标注日期的引用文件，仅限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。

《国民营养计划（2017-2030年）》

国中医药结合发〔2023〕3号《中医养生保健服务规范（试行）》

GB/T 30443 保健服务通用要求

GB/T 20348-2006 中医基础理论术语

GB 31654-2021 食品安全国家标准 餐饮服务通用卫生规范

ZYYXH/T2—2006 亚健康中医临床指南

ZYYXH/T157-2009 中医体质分类与判定

全国中医药行业高等教育“十四五”规划教材 中医药膳学

全国中医药行业高等教育“十四五”规划教材 中医食疗学

《中国居民膳食指南》

3 术语及定义

3.1

五行食养技术 Traditional Chinese Medicine's Five Elements Dietary and Nourishing Techniques

是指基于中医五行相生相克的原理，结合中医“清、调、补”的传统食养理念和现代营养学知识，根据人群的体质特点、健康状况及季节变化，制定科学合理的饮食方案，通过调节饮食来平衡人体内部环境，以达到增强体质、预防疾病、提升生活质量的目的的一种传统食养服务技术。

3.2

亚健康状态 sub-health state

人体处于健康和疾病之间的一种状态，是机体在内外环境的不良刺激下引起心理、生理发生异常变化，但尚未达到明显病理性反应的程度。处于该状态者，不能达到健康的标准，表现为一定时间内的活力降低、功能和适应能力减退的症状，但不符合现代医学有关疾病的临床或亚临床诊断标准。

注：亚健康状态的范畴不等同于中医广义治未病中的未病，但属于中医治未病的范畴，与中医所言“欲病”的状态最为接近，但包括一部分“已病”的内容。

3.3

九种体质 Nine kinds of constitution

是指平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质和特禀质。除平和质外，其他八种体质为偏颇体质。

3.4

服务对象 service object

适宜接受五行食养技术服务的健康人群、亚健康人群、体质偏颇人群和慢病前期人群。下文简称“客户”。

4 基本要求

4.1 对服务机构的要求

4.1.1 服务机构应具有法人资格，机构及其经营场所应具备合法、有效的经营资质，经营范围应符合国家有关规定。

4.1.2 经营场所应有独立的居住条件，能提供住宿、餐饮、洗浴、独立卫生间等基本服务，场所环境须布置五行食养技术原理、理论背景、专家、技术成果、服务流程、知识普及等内容。

4.1.3 服务机构具备完善的相应的规章制度、服务规范和操作规程。

4.2 对服务人员的要求

4.2.1 服务人员应积极主动、耐心、细致，对客户的服务需求，应及时给予响应。

4.2.2 服务人员包括五行食养技术技师：如健康管理师、公共营养师、营养指导员等具备相关健康管理服务资质的专业人员，服务人员同时包括管理、咨询、档案管理、烹饪制作等辅助服务人员。

4.2.3 五行食养技术技师应具备相应的专业知识，应为相关健康管理专业技能人员或经专业培训并取得结业证书的专业人员，并且有业务管理经验，其他辅助服务人员应参加相关的专业技能教育培训，熟悉服务流程。

4.3 环境卫生要求

执行国中医药结合发〔2023〕3号《中医养生保健服务规范（试行）》、GB/T 30443 保健服务通用要求、GB 31654-2021 食品安全国家标准 餐饮服务通用卫生规范及相关国家相关法规、标准的规定。

4.4 安全管理要求

服务机构应对服务做出公开承诺，不应进行虚假宣传，误导客户，并保证客户在信息、饮食、健康管理等方面的安全。

4.4.1 客户信息

服务机构和服务人员应保证客户信息安全，包括但不限于：

a) 服务机构和服务人员收集、使用客户个人信息，应当遵循合法、正当、必要的原则，明示收集、使用信息的目的、方式和范围，并经客户同意；

b) 服务机构和服务人员对个案信息、检查资料、录音、录像和其他资料应严格保密，不应泄露、出售或者非法向他人提供；

c) 服务机构应与客户签署个人信息保密协议或在合同中列入个人信息保密条款，明确客户的权力、机构及其工作人员的义务和责任；

d) 服务机构应建立客户档案，并妥善保管。

4.4.2 饮食

服务机构应保证客户在机构内或提供给客户的饮食安全，包括但不限于：

a) 应保证食物安全，制定并实施机构内的食物监管制度；

b) 应生产并采购符合相关食品质量安全标准规定的食物；

c) 采购和使用的食物应保存必要的采购或使用记录，以便进行追溯性检查；

d) 应严格控制总热能的供给，并注意营养均衡。

4.4.3 健康管理服务

五行食养技术服务过程中，应保证客户的安全，包括但不限于：

a) 干预前应全面了解客户的身体情况,排除不适合通过五行食养技术进行健康管理的相关疾病以及过敏史;

b) 注重健康干预过程中客户的情绪波动, 应有具备心理辅导能力的技能人员为客户进行心理辅导。

5 服务流程及内容

5.1 服务流程

包括: 咨询预约→ 接待服务→ 登记建档→ 健康评估→ 五行食养技术饮食管理方案→ 五行食养技术服务→ 整理归档→ 健康随访。

5.2 咨询预约

通过移动互联网或线下向客户全面介绍五行食养技术的相关知识,并解答客户提出的问题,初步了解客户身体情况及需求,针对性地向客户介绍服务的特点,接受客户服务预约。

5.3 接待服务

客户按预约时间来到机构或在线上平台接收专业技术人员服务的前后以及两个服务环节间,由辅助服务人员为其提供的服务,包括礼仪接待、安排等候、介绍服务流程及注意细节、指引下一服务环节等线上线下接待服务内容。

5.4 登记建档

客户接受机构提供的五行食养技术服务前后,由专业技术服务人员为其提供的信息收集、信息录入、资料归档等登记建档服务。

5.4.1 客户信息主要通过问卷的形式收集,客户需如实填写机构提供的问卷并告知病史,饮食营养调查与咨询表详见附录 A。

5.4.2 问卷需由客户本人亲自填写,线上填写应在提交问卷之前签署电子签名。

5.4.3 宜收集客户半年之内的健康体检报告。

5.5 健康评估

由专业技术服务人员通过收集的健康问卷及(或)相关仪器设备检测结果等依据,对客户进行亚健康状态辨识或体质辨识,并将辨识的健康状态告之客户,判断是否可以接受。亚健康状态辨识或体质辨识应按照 ZYYXH/T2—2006 和 ZYYXH/T157—2009 的规定执行。适宜服务条件的亚健康中医辨证证型和偏颇体质见附录 B。

5.5.1 由于健康状况不适合执行技术干预的客户,应对其说明风险并委婉拒绝,有条件的可给予相应的饮食与生活方式干预指导。

5.5.2 客户需如实告知病史、病程及用药情况,应向服务人员提供半年之内的健康体检报告,相关资料信息由服务人员登记归档。

5.5.3 不适宜五行食养技术服务的情况如下:

- a) 肝肾功能不全者;
- b) 心脑血管疾病患者(心脏病、冠心病、脑供血不足、脑血栓、动脉硬化等);
- c) 严重的消化系统疾病患者;
- d) 急性炎症发作期患者;
- e) 重大疾病,如:癌症患者;
- f) 严重的代谢性疾病患者;
- g) 心理疾病,如:躁郁症、抑郁症及精神分裂症患者;
- i) 自体免疫缺陷如红斑狼疮患者;
- j) 其它未列出的不适合荷尔蒙饮食法的病患。

5.6 五行食养技术服务方案

5.6.1 依据咨询、健康评估结果和客户的实际需求等资料信息，为其推荐并确认五行食养食谱方案。五行食养食谱方案示例，可参照附录 C。

5.6.2 五行食养技术服务方案应同时包括以下内容：

- a) 前期健康评估结果；
- b) 健康管理目标；
- c) 技能服务人员（姓名、联系方式等）；
- d) 服务内容（如饮食食谱和生活起居、运动方案等）；
- e) 服务流程；
- f) 服务相关指导（如服务过程中及服务后的饮食指导、方案实施过程中突发问题的处理指导、膳食营养指导、运动指导、健康生活方式指导等）；
- g) 注意事项。

5.7 五行食养技术服务健康管理

5.7.1 服务过程中，服务人员应关注客户心理状态，及时提醒并鼓励客户积极配合，并监督客户按照方案进行管理干预。

5.7.2 服务人员应通过相关监测设备对客户进行三餐饮食、水分补充、运动消耗、作息情况及体重（血糖、血压等）健康数据等干预过程及结果的跟踪，并对客户的健康管理效果进行评价，不符合要求的应给予指导。

5.7.3 服务过程中，服务人员应定期收集客户对服务质量的反馈意见，关注健康数据出现异常，一旦出现异常，首先应立即停止，并分析原因，按相关规定或约定及时处理，给出调整方案。

5.8 整理归档

阶段性服务结束后，应对客户的健康管理状况和身体情况进行总结并及时纳入客户档案，档案应存档管理。

5.9 健康随访

客户首次接受五行食养技术服务以后或二次接受服务之间，由专业服务人员通过面谈、电话、短信、邮件、微信等形式为其提供的后续跟进随访服务，指导客户养成良好的饮食和生活习惯，保持健康管理效果，并及时解答客户提出的相关问题。

6 风险识别

6.1 客户应保证其提供的相关资料的真实性，以避免服务过程中因非真实信息影响最终效果而引发的投诉。

6.2 客户应向服务机构或服务人员提供食物过敏清单或说明食物过敏情况，以避免在服务过程中因对食物过敏而引发的紧急情况。

7 服务质量评价

7.1 服务机构或服务人员应通过系统问卷调查、电话回访等方式调查客户满意度，对服务质量进行分析和评价，并保存记录。

7.2 服务组织应建立包含客户必要数据信息的电子档案，且保存不少于 5 年，以便于查询和追踪。档案内容应包括不限于：客户基本信息及相关检测报告；客户评价结果意见；定制的个性化方案和阶段性调整方案；方案实施过程中的各种记录；方案实施过程中客户操作记录；总结。

7.2 服务机构应建立投诉处理制度，投诉受理流程，并有专人负责投诉受理、处理和反馈，同时应定期对投诉处理过程传达给相关技能人员及服务人员。

附录 A

(规范性附录)

饮食营养调查与咨询表

A.1 饮食营养调查与咨询表 (示例)

姓名: 李欣玲 年龄: 24 职业: 无人机教员 身高: 170cm 电话: 16619948627

营养状况

分类	具体内容	时间	地点
早餐	五谷杂粮粥、山药、胡萝卜、地瓜、蔬菜凉拌菜	2022.10	威海
中餐	无	2022.10	威海
晚餐	银耳莲子羹、全粮面条	2022.10	威海
水果零食	核桃、南瓜籽、腰果	2022.10	威海
饮料	现榨水果汁(苹果、柠檬) 蔬菜汁(胡萝卜、芹菜等)	2022.10	威海

身体状况

头发	良	牙齿	良	四肢	弱	肠胃	差
皮肤	良	喉咙	良	骨骼	良	大便	良
眼睛	良	头	良	心脏	弱	小便	良
鼻子	良	颈椎	良	肺	弱	体质	差
耳	良	腰	良	呼吸	弱	精神	差

疾病状况

高血压、低血压、 高血脂 、心脏病、脑供血不足、动脉硬化、血栓、动脉瘤、静脉曲张、 糖尿病 、 肝病 、胃癌、肠癌、乳腺癌、鼻咽癌、宫颈癌、中耳炎、鼻炎、慢性气管炎、肺炎、胃炎、肝炎、脂肪肝、胆囊炎、肾炎、骨关节炎、类风湿、阴道炎、前列腺炎、哮喘、痔疮、抽筋、痛经、更年期综合症、胃溃疡、 贫血 、骨折、肾萎缩、口腔溃疡、骨质增生、腰肌劳损、椎间盘脱出、过敏、厌食、胆结石、肾结石、尿结石、红斑狼疮、内分泌失调、白内障、耳鸣、忧郁、烦躁、狂躁、健忘、 免疫力差 、疲劳、失眠、 肥胖 等
其他疾病: 无
手术史: 无

目前对健康所采取的保护措施

种类	内容
运动	合理运动
药品	无
理疗	无
营养保健	营养餐

客户: 李欣玲

建档人员: 冯彩芳

日期: 2024 年 8 月 6 日

附录 A

(规范性附录)

饮食营养调查与咨询表

A.1 饮食营养调查与咨询表 (示例)

姓名: 来丰祥 年龄: 56 职业: 自由 身高: 168cm 电话: 13754763503

营养状况

分类	具体内容	时间	地点
早餐	五谷杂粮粥、山药、胡萝卜、地瓜、蔬菜凉拌菜	2023.11	淄博
中餐	无	2023.11	淄博
晚餐	银耳莲子羹、全粮面条	2023.11	淄博
水果零食	核桃、南瓜籽、腰果	2023.11	淄博
饮料	现榨水果汁(苹果、柠檬) 蔬菜汁(胡萝卜、芹菜等)	2023.11	淄博

身体状况淄博

头发	良	牙齿	良	四肢	良	肠胃	良
皮肤	良	喉咙	良	骨骼	良	大便	良
眼睛	良	头	弱	心脏	差	小便	良
鼻子	良	颈椎	差	肺	良	体质	良
耳	弱	腰	良	呼吸	良	精神	良

疾病状况

高血压、低血压、高血脂、心脏病、脑供血不足、动脉硬化、血栓、动脉瘤、静脉曲张、糖尿病、肝癌、胃癌、肠癌、乳腺癌、鼻咽癌、宫颈癌、中耳炎、鼻炎、慢性气管炎、肺炎、胃炎、肝炎、脂肪肝、胆囊炎、肾炎、骨关节炎、类风湿、阴道炎、前列腺炎、哮喘、痔疮、抽筋、痛经、更年期综合症、胃溃疡、贫血、骨折、肾萎缩、口腔溃疡、骨质增生、腰肌劳损、椎间盘脱出、过敏、厌食、胆结石、肾结石、尿结石、红斑狼疮、内分泌失调、白内障、耳鸣、忧郁、烦躁、狂躁、健忘、免疫力差、疲劳、失眠、肥胖等
其他疾病: 无
手术史: 无

目前对健康所采取的保护措施

种类	内容
运动	适量运动
药品	无
理疗	无
营养保健	营养餐

客户: 来丰祥

建档人员: 冯彩芳

日期: 2024 年 8 月 6 日

附录 A

(规范性附录)

饮食营养调查与咨询表

A.1 饮食营养调查与咨询表 (示例)

姓名: 于洋 年龄: 45 职业: 出租车司机 身高: 174cm 电话: 15864490723

营养状况

分类	具体内容	时间	地点
早餐	五谷杂粮粥、山药、胡萝卜、地瓜、蔬菜凉拌菜	2024.4	淄博
中餐	无	2024.4	淄博
晚餐	银耳莲子羹、全粮面条	2024.4	淄博
水果零食	核桃、南瓜籽、腰果	2024.4	淄博
饮料	现榨水果汁(苹果、柠檬) 蔬菜汁(胡萝卜、芹菜等)	2024.4	淄博

身体状况

头发	良	牙齿	良	四肢	良	肠胃	差
皮肤	良	喉咙	良	骨骼	弱	大便	良
眼睛	良	头	良	心脏	良	小便	良
鼻子	弱	颈椎	弱	肺	弱	体质	弱
耳	良	腰	良	呼吸	良	精神	差

疾病状况

高血压、低血压、高血脂、心脏病、脑供血不足、动脉硬化、血栓、动脉瘤、静脉曲张、糖尿病、肝病、胃癌、肠癌、乳腺癌、鼻咽癌、宫颈癌、中耳炎、鼻炎、慢性气管炎、肺炎、胃炎、肝炎、脂肪肝、胆囊炎、肾炎、骨关节炎、类风湿、阴道炎、前列腺炎、哮喘、痔疮、抽筋、痛经、更年期综合症、胃溃疡、贫血、骨折、肾萎缩、口腔溃疡、骨质增生、腰肌劳损、椎间盘脱出、过敏、厌食、胆结石、肾结石、尿结石、红斑狼疮、内分泌失调、白内障、耳鸣、忧郁、烦躁、狂躁、健忘、免疫力差、疲劳、失眠、肥胖等
其他疾病: 尿酸高
手术史: 无

目前对健康所采取的保护措施

种类	内容
运动	适量运动
药品	无
理疗	无
营养保健	营养餐

客户: 于洋

建档人员: 冯彩芳

日期: 2024 年 8 月 6 日

附录 A

(规范性附录)

饮食营养调查与咨询表

A.1 饮食营养调查与咨询表 (示例)

姓名: 朱玉环 年龄: 43 职业: 会计 身高: 172 cm 电话: 18764348562

营养状况

分类	具体内容	时间	地点
早餐	五谷杂粮粥、山药、胡萝卜、地瓜、蔬菜凉拌菜	2024.3	淄博
中餐	无	2024.3	淄博
晚餐	银耳莲子羹、全粮面条	2024.3	淄博
水果零食	核桃、南瓜籽、腰果	2024.3	淄博
饮料	现榨水果汁(苹果、柠檬) 蔬菜汁(胡萝卜、芹菜等)	2024.3	淄博

身体状况

头发	良	牙齿	良	四肢	良	肠胃	良
皮肤	良	喉咙	良	骨骼	良	大便	良
眼睛	良	头	良	心脏	弱	小便	良
鼻子	弱	颈椎	良	肺	弱	体质	良
耳	良	腰	良	呼吸	差	精神	良

疾病状况

高血压、 低血压 、高血脂、心脏病、脑供血不足、动脉硬化、血栓、动脉瘤、静脉曲张、糖尿病、肝癌、胃癌、肠癌、乳腺癌、鼻咽癌、宫颈癌、中耳炎、 鼻炎 、慢性气管炎、肺炎、胃炎、肝炎、脂肪肝、胆囊炎、肾炎、骨关节炎、类风湿、阴道炎、前列腺炎、哮喘、痔疮、抽筋、痛经、更年期综合症、胃溃疡、贫血、骨折、肾萎缩、口腔溃疡、骨质增生、腰肌劳损、椎间盘脱出、 过敏 、厌食、胆结石、肾结石、尿结石、红斑狼疮、内分泌失调、白内障、耳鸣、忧郁、烦躁、狂躁、健忘、 免疫力差 、疲劳、失眠、肥胖等
其他疾病: 无
手术史: 无

目前对健康所采取的保护措施

种类	内容
运动	适量运动
药品	无
理疗	无
营养保健	营养餐

客户: 朱玉环建档人员: 冯彩芳日期: 2024年8月6日

附录 A

(规范性附录)

饮食营养调查与咨询表

A.1 饮食营养调查与咨询表 (示例)

姓名: 孙建花 年龄: 44 职业: 个体 身高: 160 cm 电话: 15898767789

营养状况

分类	具体内容	时间	地点
早餐	五谷杂粮粥、山药、胡萝卜、地瓜、蔬菜凉拌菜	2023.9	威海
中餐	无	2023.9	威海
晚餐	银耳莲子羹、全粮面条	2023.9	威海
水果零食	核桃、南瓜籽、腰果	2023.9	威海
饮料	现榨水果汁(苹果、柠檬) 蔬菜汁(胡萝卜、芹菜等)	2023.9	威海

身体状况

头发	良	牙齿	良	四肢	良	肠胃	差
皮肤	弱	喉咙	良	骨骼	良	大便	良
眼睛	良	头	良	心脏	差	小便	良
鼻子	良	颈椎	良	肺	弱	体质	差
耳	良	腰	良	呼吸	良	精神	差

疾病状况

高血压、低血压、高血脂、心脏病、脑供血不足、动脉硬化、血栓、动脉瘤、静脉曲张、糖尿病、肝癌、胃癌、肠癌、乳腺癌、鼻咽癌、宫颈癌、中耳炎、鼻炎、慢性气管炎、肺炎、胃炎、肝炎、脂肪肝、胆囊炎、肾炎、骨关节炎、类风湿、阴道炎、前列腺炎、哮喘、痔疮、抽筋、痛经、更年期综合症、胃溃疡、贫血、骨折、肾萎缩、口腔溃疡、骨质增生、腰肌劳损、椎间盘脱出、过敏、厌食、胆结石、肾结石、尿结石、红斑狼疮、内分泌失调、白内障、耳鸣、忧郁、烦躁、狂躁、健忘、免疫力差、疲劳、失眠、肥胖等
其他疾病: 无
手术史: 无

目前对健康所采取的保护措施

种类	内容
运动	适量运动
药品	无
理疗	无
营养保健	营养餐

客户: 孙建花

建档人员: 冯彩芳

日期: 2024 年 8 月 6 日

附录 A

(规范性附录)

饮食营养调查与咨询表

A.1 饮食营养调查与咨询表 (示例)

姓名: 翟冬梅 年龄: 51 职业: 退休 身高: 161 cm 电话: 13793342266

营养状况

分类	具体内容	时间	地点
早餐	五谷杂粮粥、山药、胡萝卜、地瓜、蔬菜凉拌菜	2023.10	淄博
中餐	无	2023.10	淄博
晚餐	银耳莲子羹、全粮面条	2023.10	淄博
水果零食	核桃、南瓜籽、腰果	2023.10	淄博
饮料	现榨水果汁 (苹果、柠檬) 蔬菜汁 (胡萝卜、芹菜等)	2023.10	淄博

身体状况

头发	良	牙齿	良	四肢	弱	肠胃	差
皮肤	良	喉咙	良	骨骼	差	大便	良
眼睛	良	头	良	心脏	差	小便	良
鼻子	良	颈椎	良	肺	良	体质	差
耳	良	腰	良	呼吸	良	精神	差

疾病状况

高血压、低血压、高血脂、心脏病、脑供血不足、动脉硬化、血栓、动脉瘤、静脉曲张、糖尿病、肝癌、胃癌、肠癌、乳腺癌、鼻咽癌、宫颈癌、中耳炎、鼻炎、慢性气管炎、肺炎、胃炎、肝炎、脂肪肝、胆囊炎、肾炎、骨关节炎、类风湿、阴道炎、前列腺炎、哮喘、痔疮、抽筋、痛经、更年期综合症、胃溃疡、贫血、骨折、肾萎缩、口腔溃疡、骨质增生、腰肌劳损、椎间盘脱出、过敏、厌食、胆结石、肾结石、尿结石、红斑狼疮、内分泌失调、白内障、耳鸣、忧郁、烦躁、狂躁、健忘、免疫力差、疲劳、失眠、肥胖等
其他疾病: 皮肤病
手术史: 无

目前对健康所采取的保护措施

种类	内容
运动	适量运动
药品	无
理疗	无
营养保健	营养餐

客户: 翟冬梅

建档人员: 冯彩芳

日期: 2024 年 8 月 6 日

附录 B

(规范性)

适宜的亚健康中医辨证证型和偏颇体质

B.1 适宜的亚健康的中医常见证候及特点

B.1.1 肝气郁结证

胸胁满闷，喜太息，周身窜痛不适，时发时止，情绪低落和（或）急躁易怒，咽喉部异物感，月经不调，痛经，舌苔薄白，脉弦。

B.1.2 肝郁脾虚证

胸胁满闷，喜太息，周身窜痛不适，时发时止，情绪低落和（或）急躁易怒，咽喉部异物感，周身倦怠，神疲乏力，食欲不振，脘腹胀满，便溏不爽，或大便秘结，舌淡红，苍白或腻，脉弦细或弦缓。

B.1.3 心脾两虚证

心悸胸闷，气短乏力，自汗，头晕头昏，失眠多梦，食欲不振，膨腹胀满，便溏，舌淡苔白，脉细或弱。

B.1.4 肝肾阴虚证

腰膝酸软，疲乏无力，眩晕耳鸣，失眠多梦，烘热汗出，潮热盗汗，月经不调，遗精早泄，舌红少苔，或有裂纹，脉细数。

B.1.5 肺脾气虚证

胸闷气短，疲乏无力，自汗畏风，易于感冒，食欲不振，腹胀便溏，舌淡苔白，脉细或弱。

B.1.6 脾虚湿阻证

神疲乏力，四肢困重，困倦多寐，食欲不振，腹胀便溏，面色萎黄或恍白，舌淡苔白腻，脉沉细或缓。

B.1.7 肝郁化火证

头痛头痛，眩晕耳鸣，胸胁胀满，口苦咽干，失眠多梦，急躁易怒，舌红苔黄，脉弦数。

B.1.8 痰热内扰证

心悸心烦，焦虑不安，失眠多梦，便秘，舌红苔黄腻，脉滑数。

B.2 适宜的偏颇体质、特点及食养方案

B.2.1 气虚质

此类体质的人具有体倦乏力、面色苍白、语声低怯、气短懒言、心悸怔忡、精神疲惫、男子滑精早泄、女子白带清稀、大便溏泄、小便频多等特点。

气虚体质的人食养调理食物举例：补益脾肺，升阳，多吃益气健脾食物，粳米、小麦、小米、大枣、马铃薯、胡萝卜、黄芪、党参、山药、茯苓、白术、蜂蜜等。

B.2.2 阳虚质

此类体质的人具有手足不温、易出汗、疲倦怕冷、喜热饮食、嗜睡乏力、唇色苍白、少气懒言、精神不振、情绪不佳、易腹泻、排尿次数频繁性欲衰退等特点。

阳虚体质的人食养调理食物举例：温补肾阳，温阳化湿，多吃甘温益气的食物，比如葱、姜、蒜、花椒、韭菜、桂圆、大枣、花生、辣椒、胡椒、牛肉、羊肉、板栗、核桃等。

少食生冷苦寒、甜腻食物，如黄瓜、藕、梨、西瓜等。

B.2.3 阴虚质

此类体质的人具有手足心热、潮热盗汗、体形消瘦、口干、皮肤干枯、心烦易怒、忧思过度、易患虚劳、失精、不寐等；耐冬不耐夏、不耐受暑、热、燥等特点。

阴虚体质的人食养调理食物举例：滋阴降火，镇静安神，多吃芝麻、糯米、蜂蜜、甘蔗、豆腐、莲藕、银耳、百合、枸杞、山药、桑葚等；清甜水果如葡萄、柿子、雪梨、苹果、西瓜，阴虚内热的人吃着也非常好。

B. 2. 4 痰湿质

此类体质的人具有胸闷痰多、身重疲倦、舌体胖大、舌苔白腻、常暴饮暴食、过食肥甘厚味、身体肥胖、腹部肥满、喜欢久坐少动、气血运行不畅、脾胃运化能力差、不能运化水湿、身体易聚湿生痰等特点。

痰湿体质的人食养调理食物举例：饮食清淡，多食葱、蒜、白菜、芹菜、海藻、海带、冬瓜、白萝卜、金橘、绿豆、白扁豆、赤小豆等。

少食肥肉厚味、甜黏、油腻的食物。

B. 2. 5 湿热质

此类体质的人具有口干口苦、舌苔黄腻、眼睛红赤、小便赤短、大便燥结或黏滞、满嘴口气、形体沉重、年轻易长痤疮粉刺、长期情绪压抑等特点。

湿热体质的人食养调理食物举例：饮食清淡，多吃甘寒、甘平的食物，如莲子、红小豆、薏苡仁、茯苓、绿豆、苦瓜、丝瓜、空心菜、苋菜、芹菜、黄瓜、冬瓜、藕、西瓜等。

少吃香菜、辣椒、花椒、酒等甘酸滋腻易生热之品及火锅、烧烤、油炸食物；

B. 2. 6 血瘀质

此类体质的人具有胸痛咳嗽、气短、心悸不宁、舌质紫暗或瘀斑、口唇暗淡青紫、面色晦暗、甚至身体局部青紫、少腹疼痛、月经不调、痛经、经色紫黑有块、眩晕、头痛经久不愈、兼见心悸、健忘、失眠、耳鸣耳聋、情绪压抑等特点。

血瘀体质的人食养调理食物举例：可常食香菇、萝卜、山楂、玫瑰花、桃仁、油菜、黑豆等具有活血祛瘀作用的食物，酒可少量常饮，醋可多吃。

B. 2. 7 气郁质

此类体质的人具有面色晦暗或萎黄、多愁善感、孤僻内向；多见于中青年，以女性居多，气量小、发病以肝为主、兼及心、胃、大肠、小肠；易伤情志及饮食、易产生情志不畅如郁病、失眠等特点。

气郁体质的人食养调理食物举例：平时加强饮食调理，多吃小麦、葱蒜、山楂、韭菜、红枣、枸杞、百合、莲子、玫瑰花、茴香、萝卜、鱼类、瘦肉、豆制品、柑橘、橙子等；

可少量饮酒，以疏通血脉，提高情绪。

附录 C

(资料性)

五行食养技术食谱制定及示例

C.1 五行食养清调补原则

C.1.1 调理木气

肝脏五行属木，对应春季，在天为风，在地为木，在色为苍，绿色入肝，调理肝脏宜选择新鲜的绿色蔬菜、水果，如芹菜、菠菜、油菜、西蓝花、茼蒿、黄瓜、生菜、韭菜等。

这些食物有益于肝脏的平衡和健康，可以促进血液循环和新陈代谢功能。

肝脏在味为酸，酸味具有收敛、固涩的作用，促进胆汁分泌，可以解油腻、降血脂。能平息肝火，有利于疏泄肝胆湿热。

肝火旺的人，容易生气、烦躁、焦虑的人，宜多使用酸味的食物，酸味收敛，舒缓怒气情绪，降肝火，以起到缓解焦灼心情的作用。

比如：山楂、乌梅、橙子、荔枝、葡萄、橘子、柠檬、菠萝、木瓜、枇杷、芒果、石榴；山楂糕、话梅、酸梅汤等。

C.1.2 调理火气

心脏五行属火，对应夏季，在天为热，在地为火，在色为赤，红色入心，调理心脏宜选择新鲜的红色五谷杂粮、蔬菜、水果，如西红柿、山楂、大枣、红豆、地瓜、红彩椒、红苹果、枸杞子、石榴、辣椒、西瓜等。

这些食物可以清热解毒，调理心火，对于治疗热病和减少炎症有积极的作用。

心脏在味为苦，苦味具有清泄、燥湿的功能，泻火、燥湿、坚阴，清热、明目、解毒、泻火的效果。心火炽盛常表现为面红目赤、口舌生疮、口渴咽干、心烦、失眠、便秘、尿黄等。

心火旺，体质湿热、寒湿的人，心里容易怨恨的人，宜多食苦味的食物，比如苦菜、苦瓜、丝瓜、葫芦、莴苣叶、莴笋、生菜、芹菜、茴香、香菜、百合、萝卜缨、莲子心、芹菜、苦菊、油菜。

C.1.3 调理土气

脾脏五行属土，对应长夏，在天为湿，在地为土，在色为黄，黄色入脾，调理脾脏宜选择新鲜的黄色五谷杂粮、蔬菜、水果，如黄豆、小米、玉米、南瓜、黄花菜、韭菜黄、柠檬、香蕉、黄桃、芒果等。

这些食物有助于稳定体内的土气，增强肌肉、骨骼和内脏器官的功能。

脾脏在味为甘，甘味具有补虚、调和脾胃，补中益气，调养气血，缓急止痛的作用，可以消除肌肉紧张和解毒；摄取不足，肌肉就会萎缩。

凡气虚、血虚、阴虚、阳虚等体质的人，比较适宜多吃甘甜味的食物；特别是脾胃虚弱、易疲劳、有胃病的人，情志方面经常思虑过度、郁闷的人，都适宜多吃甜味的食物。

比如豆腐、茄子、西红柿、蘑菇、胡萝卜、土豆、南瓜、冬瓜、黄瓜、藕、梨、香蕉、葡萄、蜂蜜、牛肉、鸡肉等。

C.1.4 调理金气

肺脏五行属金，对应秋季，在天为燥，在地为金，在色为白，白色如肺，调理肺脏宜选择新鲜的白色五谷杂粮、蔬菜、水果，如大米、山药、豆腐、银耳、百合、莲子、土豆、白菜、冬瓜、菜花、莲藕、蘑菇、梨等。

这些食物可以调节肺脏功能，促进免疫力的提升，预防感冒等呼吸道疾病。

肺脏在味为辛，辛入肺，辛走气主散，发散解表、行气活血化痰，能促进气血流通，人体的新陈代谢。

身体受寒的人，可以用辛味药来发汗治疗，它们都具有使血气流动顺畅、打通滞塞处的功效。

脾胃有湿寒的人、肺里有黏痰的人，可以多吃辛味的食物宣肺，辛味驱散风寒，疏通经络，散肺气之郁。

情绪低落的人，遇到悲伤事情，遭遇人生挫折，止不住流泪的时候；要吃辣，辛味能散，把悲伤宣泄出来，当我们吃到辣椒的时候，味蕾会受到刺激而产生疼痛感，为了缓解这种疼痛，以刺激大脑分泌出“内啡肽”，从而产生快乐感，所以悲伤的时候，多食点辛味食物。

比如生姜、大葱、大蒜、辣椒、花椒、胡椒、洋葱、韭菜、茴香。

C.1.5 调理水气

肾脏五行属水，对应冬季，在天为寒，在地为水，在色为黑，黑色入肾，调理肾脏宜选择新鲜的黑色的五谷杂粮、蔬菜、水果，如黑豆、黑米、黑芝麻、黑木耳、海带、核桃、桑葚、栗子、黑枣、紫菜、乌梅等。

这些食物可以调节肾脏功能，帮助排毒，预防泌尿系统疾病。

肾脏在味为咸，咸味具有清热解毒、凉血润燥、滋肾通便、泻下通便、软化坚硬、消散结块的作用。

咸味可以激发肾中元气，助脾胃化水谷，年龄变大口味变重，肾气越弱越嗜盐，维持生命机能，肾气不足轻则导致免疫力和修复力降低，重则导致疾病，老年慢性病大都与肾气衰退有关。

恐惧的人：害怕、提不起精神的人，如感觉很丧，担忧未来，恐慌无力，要吃咸，滋养肾精，提升阳气，振奋精神；

心气不足的人，宜多食点咸味的食物，咸味能坚，振奋精神，通心神，调节细胞和血液渗透，平衡生长和代谢，打起精神，改善精神状态。

比如：海带、虾、鱼类等。

C.2 五行食养技术七天调理食谱示例

日期	时间	食谱	单人用量	注意事项	备注
早餐 每天早餐一样，蔬菜根据季节相应调整	7:30	五谷杂粮养生粥	60克		
		凉拌应季五色蔬菜	50克		
		清炒应季五色蔬菜	100克		
		蒸品6种左右 大枣2个、花生5个、毛豆20个、 山药、玉米、茄子、土豆、南瓜、地瓜切成块，每人1块	根据季节情况，每人每天6种左右		
		坚果：核桃2个，南瓜子20个	每天一样，		
午餐以七天为周期，根据人员多少，确定菜量多少					
第一天	4点半	白菜炖豆腐			
		清炒金针菇			
		木耳炒鸡蛋			
		凉拌西葫芦			
		牛肉烧萝卜			
		主食粗粮馒头			
第二天		清炒菜花			
		山药炒竹笋			
		凉拌花生木耳			

		蘑菇炒肉丝			
		清蒸鲈鱼			
		主食杂粮面条			
第三天		西红柿炒鸡蛋			
		土豆炖茄子			
		小葱拌豆腐			
		芹菜炒肉丝			
		紫菜蛋花汤			
		主食米饭			
第四天		清炒油菜			
		醋溜白菜			
		凉拌洋葱			
		红烧肉炒土豆			
		辣炒海带丝			
		主食玉米饼			
第五天		丝瓜炒杏仁			
		冬瓜炒虾仁			
		凉拌银耳			
		清炒西蓝花			
		香菇炖鸡块			
		主食花卷			
第六天		蒜黄炒鸡蛋			
		青椒炒肉丝			
		凉拌黄瓜			
		羊肉炖山药			
		清炒茼蒿			
		主食韭菜饼			
第七天		清炒莴苣			
		醋溜土豆丝			
		黄花菜炒肉丝			
		凉拌藕			
		菠菜粉丝鸡蛋汤			
		主食荠菜水饺			

C.3 五行食养技术主要饮食配料及制作方法

一、五谷杂粮养生粥

★养生粥准备:

- 1、养生粥食用量: 体验营: 养生粥食用量每人每次 0.06kg, 长期康养: 养生粥食用量每人每次 0.075kg。
- 2、粥与水的比例: 养生粥: 水=1: 2.58, 1 千克养生粥需使用 2.58 千克水。

★制作流程:

养生粥早上食用, 晚上原则上不供应养生粥, 在食用当天的前一天晚上进行准备:

第一步: 根据人数计算所需养生粥的重量;

第二步: 根据养生粥的重量计算水的重量;

第三步: 把养生粥淘两遍, 加入称好的水, 倒入高压锅中, 把档位调到“豆类”或“八宝粥”档位, 预约时间为凌晨 2 点开始熬制。

二、早餐蒸品和坚果

★蒸品准备:

- 1、蒸品: 夏秋季: 大枣、花生、山药、毛豆、玉米、茄子、土豆
冬春季: 大枣、花生、山药、南瓜、地瓜、胡萝卜、芋头
- 2、大枣 2 个, 芋头 2 个、花生 5 个, 毛豆 10 个, 其他的蒸品切成块或者段提供给嘉宾, 每人一块, 大小适中。

★制作流程:

蒸品早上食用, 在食用当天的前一天晚上进行准备:

第一步: 所有蒸品都需要清洗干净, 保证干净卫生, 夏季需要放入冰箱中或冷柜中存放, 保证质量;

第二步: 早晨 5 点半开始准备需要切块的蒸品, 大小为 4cm 左右, 以备蒸制;

第三步: 早晨 6 点开始蒸制: 蒸箱里加足水, 把除南瓜和茄子外的蒸品摆到蒸箱盘上, 把蒸箱盘放进蒸箱, 关闭箱门, 打开蒸箱电开关。蒸箱水烧开 30 分钟后加入南瓜与茄子, 再蒸 20 分钟后即可出锅, 关闭电源取出蒸的食物即可。

★坚果: 核桃 2 个 (提前把核桃外壳打破, 方便嘉宾食用) 或者南瓜子 20 粒, 南瓜子为炒熟的。

三、早餐凉菜和热菜

★凉菜: 体验营第一天和最后一天标配, 每人一份,

1、凉菜组成: 春夏季: 白菜心、生菜、苦菊、苦瓜、黄瓜、青椒、木耳、洋葱

秋冬季: 白菜心、胡萝卜、青萝卜、黄瓜、豆皮、青椒、木耳、海带丝

2、制作时间: 早餐: 5:30-7:00 (体验营) 晚餐: 14:30-15:45 (长期康管营)

3、凉菜数量 (每人份): 主菜合计 0.15g, 蒜 5g, 香菜少量, 盐 0.5g-1g, 亚麻籽油 2g。

4、制作过程: 把选好的菜品洗净切丝, 放入盆中, 放入亚麻籽油、蒜泥、盐、香菜搅拌均匀即可。

★热菜: 体验营第一天和最后一天标配, 每人一份

1、热菜组成: 春夏季: 白菜、豆角、菜椒、西红柿、洋葱、菜花、香菇、土豆

秋冬季: 白菜、胡萝卜、青萝卜、白萝卜、洋葱、菜花、香菇

2、制作时间: 早餐: 5:30-7:00 (体验营) 晚餐: 14:30-15:45 (长期康管营)

3、热菜数量 (每人份): 主菜 0.2kg, 竹盐 1-1.2g, 亚麻籽油 2.5g, 葱、姜蒜、香菜三样适量。

4、把选好的菜品洗净切好, 先往锅中加入少量水, 加入亚麻籽油、葱、姜、炒出香味, 然后先加入不易熟的菜品, 再加入易熟的菜品, 不要将菜炖的很烂, 等菜炖煮好后, 加入竹盐, 翻炒均匀盛出, 放入香菜即可。

四、一号营养液

药食同源补气液体膳食

制作时间	制作流程	制作容器	水量	原料量	成品营养液	人数	制作时间	配送时间
5:30--- 6:50 每天都有	首先,根据体验营及工作人员人数计算出所需食材的重量, 每人大枣50克,枸杞子12.5克,姜10克用称称好食材,大枣去核,清洗干净, 其次,把食材放入加热桶中,根据每人1斤水的标准加入水,然后进行熬制。	80L平底加热桶	按照每人1斤进行加水	根据开营人数,确定总需求量	每人每次1杯	根据每次开营人数确定	凉水加入食材,开锅后,继续熬制30分钟至40分钟即可。	7:00(基地体验营期间) 7:30(人体4S店)

五、二号营养液

应季鲜榨水果汁

制作时间	制作流程	类型	比例	季节	配送时间
12:50-13:20 体验营第1、3、5天提供,长期康管营与蔬菜汁交替提供	根据人数取适量的水果,使用工具挖去水果上的水果蒂(梨需去核),根据量的多少人工手动清洗或放入洗菜机清洗干净;把洗净的水果切成粉碎机能进去的大小形状,并放入粉碎机粉碎成果泥形状;把粉碎好的水果放入榨汁机进行榨汁,出汁口使用3000ml量筒接营养液(使用3个3000ml交替接汁),把接满的量筒中的营养液倒入桶中时使用过滤网过滤出细渣即可。(十人量/3000ml) 冬季:做好的营养液需加热至断凉。(营养液量少时把营养液放到盆里,并把盆放到热水中加热;营养液量多时把营养液放入加热桶,使用加热桶通电加热,营养液温度低于36℃。) 注:在使用榨汁机前用水冲洗机器。	2-1号	苹果0.45kg 柠檬0.055kg (1人量)	春夏季	13:30-- -13:50
		2-2号	苹果0.225kg 梨0.225kg 柠檬0.055kg (1人量)	秋季	
		2-3号	苹果0.35kg 梨0.1kg 柠檬0.055kg (1人量)	冬季	
注: 1. 实际出汁量上调5人。 2. 以上标准最终以实际出汁量,以每人300ml为准					

六、四号营养液

应季鲜榨蔬菜汁

制作时间	制作流程	营养液类型及比例（1人量）	季节	配送时间
12:50-13:20	根据人数取适量食材，并根据食材的清洗特点，使用洗菜机清洗或人工手动清洗干净（上午完成清洗工作）。把食材切成粉碎机能放进的大小并粉碎成蔬菜泥形状，把粉碎好的食材放入榨汁机进行榨汁，出汁口使用3000ml量筒接营养液（使用3个3000ml交替接汁），把接满的量筒中的营养液倒入桶中时使用过滤网过滤出细渣即可。（十人量/3000ml）	西芹0.25kg，胡萝卜0.2kg，土豆0.2kg，姜0.01kg	春季	13:30---13:50
注：体验营第2、4天提供，长期康管营与水果汁交替提供		苦瓜0.074kg，西芹0.233kg，土豆0.155kg，胡萝卜0.183kg，姜0.01kg	夏季	
		西芹0.32kg，胡萝卜0.14kg，土豆0.14kg，姜0.01kg	秋冬季	

注：1. 实际出汁量上调3人。

2. 以上标准最终以实际出汁量，以每人300ml为准

七、三号营养液

天然五谷祛湿液体膳食

制作时间	制作流程	制作工具	水量	豆量	人数	制作用时	配送时间
7:00-8:30 体验营五天时间都提供	根据人数需要取所需食材洗净，放入不锈钢过滤网中，把过滤网放入煤气大锅中，根据水与食材的比例为40:1加入适量的水，进行熬制，熬制完后取出过滤网即可。后续根据嘉宾饮用情况进行适量增加，原则上要比需求量多出20%为准。 注：煤气大锅最多盛240斤水	煤气大锅	40斤	1斤	8人	开锅后，继续熬制5到10分钟	9:00---9:30

八、五号营养液

清脂润肠通便液体膳食

制作时间	制作流程	制作工具	水量	籽量	人数	制作时间	配送时间
12:00-15:00 体验营第五天下午不提供	根据人数往煤气大锅中加水烧开，缓慢加入所需亚麻籽（每人100克），水与亚麻籽的比例按照24:1（第二天开始比例为22:1），开锅熬制三十到四十分钟，液体呈粘稠状（拉丝状），过滤出营养液即可。	煤气大锅	24斤	1斤	5人	开锅后，继续熬制30-40分钟，出现拉丝状即可	15:00

参考文献
