

# 儿童中医体质特征及调护专家共识

世界中医药学会联合会体质研究专业委员会,世界中医药学会联合会儿童保健与健康教育专业委员会,北京中医药大学国家中医体质与治未病研究院

通讯作者:王琦,E-mail:wangqi710@126.com;王雪峰,E-mail:lzywxf@163.com

共识执笔:王琦(北京中医药大学)、王雪峰(辽宁中医药大学附属医院)、赵霞(南京中医药大学附属医院)、李敏(首都医科大学附属北京中医医院)

专家组成员(按姓氏笔画排序):马融(天津中医药大学附属医院)、王济(北京中医药大学)、王琦(北京中医药大学)、王力宁(广西中医药大学附属医院)、王雪峰(辽宁中医药大学附属医院)、白明华(北京中医药大学)、汤军(浙江省中医院)、许华(广州中医药大学附属医院)、许尤佳(广东省中医院)、李敏(首都医科大学附属北京中医医院)、李芳莉[北京中医药大学深圳医院(龙岗)]、李英帅(北京中医药大学)、李玲孺(北京中医药大学)、杨祥正[北京中医药大学深圳医院(龙岗)]、张秀英(辽宁中医药大学附属医院)、张葆青(山东中医药大学附属医院)、赵霞(南京中医药大学附属医院)、俞建(复旦大学附属儿童医院)、秦艳虹(山西中医药大学附属医院)、倪诚(北京中医药大学)、梁雪(北京中医药大学)、彭玉(贵州中医药大学附属医院)、虞坚尔(上海中医药大学附属上海市中医医院)、翟玉珍(乌鲁木齐市中医医院)、熊磊(云南中医药大学)、戴淑凤(北京大学第一医院)

秘书组:白明华(北京中医药大学)、张秀英(辽宁中医药大学附属医院)、孔靖玮(北京中医药大学博士研究生)、李竹青(北京中医药大学博士研究生)、李文乐(北京中医药大学硕士研究生)、陈顺琪(北京中医药大学硕士研究生)

**【摘要】** 中医体质是在先天禀赋和后天获得基础上形成的人体固有特质,其与健康和疾病关系密切。体质辨识已成为健康管理和“治未病”的重要方法和手段,目前用于辨识成年人的中医体质分类与判定标准已建立,但儿童体质分类与调护尚未达成共识,缺乏统一标准。本文共涉及 9 种体质,每种体质分别从总体特征、形体特征、常见表现、心理特征、发病倾向、对外界环境的适应能力等方面进行了描述。同时,从药膳食疗、保健推拿、四时起居等方面给出了中医调护建议。本共识进一步规范了儿童中医体质分类及调护,为临床体质辨识及中医调护提供重要的依据。

**【关键词】** 儿童; 中医体质; 专家共识; 特征; 调护

doi:10.3969/j.issn.1674-3865.2023.04.001

**【中图分类号】** R725 **【文献标识码】** A **【文章编号】** 1674-3865(2023)04-0277-06

## Expert consensus on body constitution characteristics and nursing of children in traditional Chinese medicine

Body Constitution Research Committee of World Federation of Chinese Medicine Societies, Child Health Care and Health Education Committee of World Federation of Chinese Medicine Societies, National Institute of Body Constitution of Traditional Chinese Medicine and Preventive Treatment of Disease of Beijing University of Traditional Chinese Medicine

**【Abstract】** Body constitution of traditional Chinese medicine is the innate characteristic of the human body, which is developed on the basis of natural endowment and later acquirement. It is closely related to health and diseases. Differential identification of body constitution has become an important means of health management and "preventive treatment of disease". At present, the classification and judgment criteria for differential identification of adult constitution in traditional Chinese medicine have been established, but there has been no consensus on the classification and judgment of child constitution, so there have been no acknowledged criteria. This paper talks about 9 constitutions, each of which is described from the following aspects: general characteristics, body features, common manifestations, psychological features, onset tendency and adaptability to surroundings. Meanwhile, nursing advice of traditional Chinese medicine is put forward regarding medicated diet and food therapy, health care massage and living style. This consensus further standardizes classification and nursing of child constitution in traditional Chinese medicine, which provides important evidence for clinical differential identification of body constitution and nursing in traditional Chinese medicine.

**【Keywords】** Children; Body constitution in traditional Chinese medicine; Expert consensus;

## Characteristics; Nursing

中医体质是在先天禀赋和后天获得的基础上形成的人体固有特质,其与健康和疾病关系密切<sup>[1]</sup>。当人体相对稳定的体质偏颇时,易导致相关疾病的发生<sup>[2]</sup>,体质的差异亦会影响疾病的易感性及疾病发展过程的倾向性<sup>[3]</sup>。同时,有患病倾向或处在疾病缓解期的儿童,可以通过改善或纠正偏颇的体质,消除疾病发生的内在因素,起到预防疾病发生或治愈疾病的作用。目前用于辨识成年人的中医体质分类与判定标准已建立<sup>[4]</sup>,但儿童体质分类与调护尚未达成共识,缺乏统一标准。因此,在临床经验的基础上,经过文献检索<sup>[5-21]</sup>和专家咨询,形成了中医儿童体质特征及调护专家共识(1~14岁),以期更好地指导临床实践。

## 1 平和质

## 1.1 体质特征

(1)总体特征:阴阳气血调和,以体态适中、面色红润、精神充沛等为主要特征。

(2)形体特征:身体健壮、形体匀称。

(3)常见表现:精力充沛、体格强健,生机勃勃、生长旺盛,神情活泼,反应敏捷,两目有神,毛发润泽,皮肤柔嫩,面色红润光泽,唇色红润,声音有力,哭声洪亮和顺,营养良好,发育正常,筋骨康健,嗅觉通利,耐受寒热,纳谷馨香,睡眠安稳,二便正常,舌淡红,苔薄白。

(4)心理特征:性格活泼。

(5)发病倾向:平时不易罹患疾病,病后易于康复。

(6)对外界环境的适应能力:对自然环境和社会环境适应能力较强。

## 1.2 中医调护

1.2.1 药膳食疗 平和质饮食调养总原则为膳食平衡、均衡营养。在此基础上,还应注意口味调和、顺时调养。平和质儿童对各种食品皆较适宜,但需注意饮食结构均衡,尽量不食阴寒生冷及难消化之物。同时,家长应注意培养孩子吃好正餐、少食零食、进食宜乐、食宜专心的好习惯<sup>[22-24]</sup>。

适宜食物:以性味平和食物较为适宜。谷物如大米、玉米、山药等;肉类如猪肉、乌骨鸡、鸭肉等;蔬菜如菠菜、黑木耳、银耳、蘑菇、猴头菌等;果品如大枣、山楂、橄榄、南瓜子、花生、黑芝麻、莲子、杨梅等。

(1)春季:可选用百合莲子羹<sup>[25]</sup>、银鱼白菜羹<sup>[25]</sup>。

(2)夏季:可选用茯苓粳米粥<sup>[26]</sup>、绿豆南瓜汤<sup>[25]</sup>。

(3)秋季:可选用太子参百合瘦肉汤<sup>[25]</sup>、百合梨汤<sup>[25]</sup>。

(4)冬季:可选用大枣粥<sup>[27]</sup>、大麦羊肉汤<sup>[25]</sup>。

1.2.2 保健推拿 摩腹,捏脊,按揉足三里、迎香、四神聪<sup>[28]</sup>。

1.2.3 四时起居 起居规律,室内多通风,多增加户外活动,穿衣不可过暖,随四时季节变化及时增减衣物,适当洗澡<sup>[29]</sup>。

## 2 气虚质

## 2.1 体质特征

(1)总体特征:元气不足,以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征。

(2)形体特征:肌肉松软不实,形体偏瘦或虚胖。

(3)常见表现:精神不振、肢倦乏力、安静少动,声音低怯或哭声较低,生长发育缓慢,口唇色淡,睡时露睛,汗多气短,动则尤甚,食欲不佳,纳少偏食、大便量多不易成形或夹有不消化食物,舌淡,舌边有齿痕,苔白。

(4)心理特征:性格内向、胆小但多动易累、不喜冒险。

(5)发病倾向:易患感冒、积滞、泄泻、厌食,病后康复缓慢。

(6)对外界环境的适应能力:不耐受风、寒、暑、湿邪。

## 2.2 中医调护

2.2.1 中药调理 可用培元补气的中药,常用药物有山药、太子参、黄芪、白术、党参、白扁豆、茯苓、黄精、大枣等<sup>[30]</sup>。

推荐方剂:可酌情应用玉屏风散、补中益气丸<sup>[31-32]</sup>。

2.2.2 药膳食疗 气虚质儿童宜补气培元,饮食调养宜选择性平偏温、健脾益气的食物。平素可多食小米粥、粳米粥、薏苡仁粥、鸡肉、山药、白扁豆、菜花、胡萝卜、香菇等具有健脾益气作用的食物,饮食注意要定时定量,荤素搭配,少食肥甘厚味、生冷坚硬等不易消化的食物。

适宜食物:谷物及豆类如大米、玉米、山药、豌豆、白扁豆、黄豆等;肉类如猪肉、牛肉、鸡肉、鹌鹑等;蔬果类如菜花、胡萝卜、香菇、南瓜、大枣等。

药膳可选用健胃益气糕<sup>[33]</sup>、黄芪蒸鸡<sup>[34]</sup>。

2.2.3 保健推拿 补脾经,补肺经,运内八卦,捏脊,分手阴阳,揉小天心,揉一窝风,清板门,推上三关,摩腹,分推腹阴阳,按揉中脘、气海、足三里、肺俞、脾俞,或使用捏脊疗法<sup>[13]</sup>。

2.2.4 四时起居 起居应规律,适度活动,充足休息。平时注意所居地域的季节特点,根据季节变化,

结合孩子的感受增减衣物,避免异常气候产生的外邪在孩子卫气不足时产生影响<sup>[35]</sup>。

### 3 阳虚质

#### 3.1 体质特征

(1)总体特征:阳气不足,以畏寒怕冷、手足不温、面白少华等虚寒表现为主要特征。

(2)形体特征:肌肉松软不实。

(3)常见表现:生长发育迟缓,畏寒,手足不温,面色白,语声或哭声低微,喜热饮食,不耐生冷食物,小便清长,大便易稀溏,受凉后易感冒或腹泻,指纹浅淡,舌淡胖,苔白滑。

(4)心理特征:性格沉静、内向、喜静少动

(5)发病倾向:易患感冒、腹痛、遗尿、泄泻,感邪易从寒化。

(6)对外界环境的适应能力:耐夏不耐冬;易感风、寒、湿邪。

#### 3.2 中医调护

3.2.1 中药调理 可用益火温阳的中药,常用药物有杜仲、肉桂、益智仁、肉苁蓉等。

推荐方剂:肾阳不足酌情应用金匱肾气丸<sup>[36]</sup>、右归丸<sup>[37]</sup>等。

3.2.2 药膳食疗 阳虚质的儿童宜选用甘温补脾阳、温肾阳为主的食物,即使在盛夏也不要过食寒凉之品。

适宜食物:谷物及豆类如糯米、燕麦、番薯、山药等;肉类如羊肉、猪肚、鸡肉、带鱼、鹿肉、牛肉、蛤蚧、鲢鱼、河虾、海虾、泥鳅等(鱼虾过敏者应避免食用);蔬果类如花椰菜、韭菜、洋葱、南瓜、龙眼、荔枝、樱桃、桃子、杏子等<sup>[38]</sup>。

药膳可选用韭菜炒鲜虾<sup>[25]</sup>、桂姜羊肉汤<sup>[29]</sup>。

3.2.3 保健推拿 揉百会,补脾经,补肾经,揉二人上马,推上三关,揉外劳宫,揉一窝风,运内八卦,摩气海、关元,捏脊,按揉脾俞、肾俞<sup>[6]</sup>,横擦肾俞以透热为度<sup>[13]</sup>。

3.2.4 四时起居 起居规律,天气晴朗时应适当户外活动并适度晒太阳,注意休息,避免过度用眼。结合地域特点,根据季节变动适当调整小儿衣物起居。秋冬季节应注意避风寒<sup>[39]</sup>。

### 4 阴虚质

#### 4.1 体质特征

(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。

(2)形体特征:形体正常或偏瘦。

(3)常见表现:皮肤干燥,两目干涩,口燥咽干,鼻干燥,唇红质干,颧红、手足心热,喜饮,畏热喜凉,多动不安、入睡困难、夜眠躁扰不宁,大便易干燥,常

出现地图舌,舌红少津、少苔。

(4)心理特征:易急躁,好动、活泼。

(5)发病倾向:易患夜啼、惊厥、鼻衄、口疮,感邪易从热化。

(6)对外界环境的适应能力:耐冬不耐夏;不耐受暑、热、燥邪。

#### 4.2 中医调护

4.2.1 中药调理 可用滋阴清热的中药,常用药物有麦冬、石斛、北沙参、百合、山药、枸杞、桑椹子、女贞子等。

推荐方剂:肾阴不足酌情应用六味地黄丸<sup>[37,40-41]</sup>、左归丸<sup>[6]</sup>、大补阴丸<sup>[37,41]</sup>等。

4.2.2 药膳食疗 阴虚质儿童宜选用甘凉滋润为主的食物;少食温燥、辛辣、香浓的食物,如羊肉、韭菜、茴香、葱、姜、蒜等,以及樱桃、杏子等。

适宜食物:谷物及豆类如小麦、黑芝麻等;肉类如鸭肉、猪肉等;蔬果类如白菜、百合、枸杞子、桑椹子、荸荠、甘蔗、梨、玉竹、石斛等;也可选用蜂蜜、银耳等。

药膳可选用莲子荷叶蒸湖鸭<sup>[42]</sup>、石斛粥<sup>[43]</sup>。

4.2.3 保健推拿 补脾经,补肺经,补肾经,清肝经,清天河水,退六腑,揉丹田,揉涌泉,揉二马,揉肾顶,分手阴阳,推揉肾俞,揉三阴交,推涌泉,捏脊<sup>[14]</sup>。

4.2.4 四时起居 保证充足睡眠,注意及时补充水分,避免过量运动汗出过多,避免衣着过暖及高温环境,参加培养耐性的活动。

### 5 痰湿质

#### 5.1 体质特征

(1)总体特征:痰湿凝聚,以形体肥胖、苔腻等痰湿表现为主要特征。

(2)形体特征:形体偏胖,肌肉松软,腹部松软肥厚。

(3)常见表现:困倦懒动,较正常儿童睡眠多,面部皮肤油脂较多,脘腹痞满,嗜食肥甘厚味,发育一般,身高不达标或体质量超重,不喜饮水,口腻不渴,大便不易成形,舌体淡胖,边有齿痕,苔白腻或润。

(4)心理特征:性格偏温和,不喜活动。

(5)发病倾向:易患嗜食或厌食,积滞,易患咳嗽或哮喘,泄泻,湿疹,痢疾;感冒后易咳嗽痰多。

(6)对外界环境的适应能力:不耐梅雨季节,不耐潮湿环境。

#### 5.2 中医调护

5.2.1 中药调理 可用健脾利湿,化痰泄浊的中药,常用药物有白术、苍术、茯苓、陈皮、橘红、泽泻、山楂、荷叶、薏苡仁等。

推荐方剂:可酌情应用二陈丸<sup>[44]</sup>、参苓白术丸<sup>[6]</sup>、化痰祛湿方<sup>[6,45]</sup>、痰湿调体方<sup>[46]</sup>等。

5.2.2 药膳食疗 痰湿质儿童宜选用健脾助运、祛湿化痰的食物,少食肥黏油腻及甜味的食物,不宜暴饮暴食及进食过快。

适宜食物:谷物及豆类如薏米、白扁豆、赤小豆等;肉类如鲤鱼、鲫鱼、鲈鱼、海蜇、文蛤等;蔬果类如山楂、冬瓜、荷叶、白萝卜、海带、紫菜等。

药膳可选用山薏莲枣粥<sup>[43]</sup>、薏米羹<sup>[25]</sup>。

5.2.3 保健推拿 推脾经,运内八卦,分推膻中,推四横纹,揉小横纹,按揉天突、膻中,搓摩两肋,摩中脘,按揉足三里、丰隆,捏脊,揉肺俞、脾俞、肾俞<sup>[6]</sup>。

5.2.4 四时起居 多进行户外活动,接触阳光,但在天气时冷时应减少户外活动,居处环境保持干爽明亮,衣着以透气透汗为宜。

## 6 湿热质

### 6.1 体质特征

(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。

(2)形体特征:形体中等或偏瘦。

(3)常见表现:面垢油光,眼眵多,汗多而黏,头汗多,好哭闹,多急躁,易发脾气,入睡难,夜卧不安或睡中易头汗出,有口气,口干口苦,多肉食,易腹胀,大便黏腻不畅或大便燥结,小便短赤,舌红,苔黄腻。

(4)心理特征:易急躁。

(5)发病倾向:易患口疮,湿疹,汗证,夜啼,便秘或腹泻,积滞等。

(6)对外界环境的适应能力:不耐暑湿季节,不耐高温环境。

### 6.2 中医调护

6.2.1 中药调理 可用清热利湿健脾的中药,常用药物有薏苡仁、赤小豆、冬瓜皮、荷叶、马齿苋、苦参、茵陈蒿、藿香、芦根、青蒿等。

推荐方剂:可酌情应用甘露消毒丹<sup>[6,47]</sup>、三仁汤、茵陈蒿汤、龙胆泻肝汤<sup>[6]</sup>、藿朴夏苓汤<sup>[48]</sup>、泻黄散<sup>[6]</sup>等。

6.2.2 药膳食疗 湿热质儿童宜选用清利化湿的食物,少食肥甘油腻的食物,不宜食用辛温助热类食物,如韭菜、生姜、辣椒、胡椒、花椒以及火锅、烹炸、烧烤等。

适宜食物:谷物及豆类如薏米、绿豆、赤小豆及其制品等;肉类如鸭肉、泥鳅等;蔬果类如冬瓜、黄瓜、马齿苋、芹菜、荸荠、莲藕等。

药膳可选用绿豆玉米须羹<sup>[25]</sup>、红萝卜粥<sup>[25]</sup>。

6.2.3 保健推拿 推脾经,清大肠,清天河水,退六腑,揉合谷,揉小天心,清肺平肝,清胃经,揉板门,运内八卦,推四横纹,分推腹阴阳,推脊,捏挤肺俞、厥

阴俞、心俞、肝俞、胃俞<sup>[6]</sup>。

6.2.4 四时起居 居处宜干爽通风,避免潮热,室外活动避开暑热环境,衣着宽松透气,注意个人卫生,预防湿热积聚及皮肤病变。

## 7 血瘀质

### 7.1 体质特征

(1)总体特征:血行不畅,以肤色晦黯、舌质紫黯等血瘀表现为主要特征。

(2)形体特征:胖瘦均见。

(3)常见表现:肤色晦黯,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。

(4)心理特征:易烦。

(5)发病倾向:易患痛证,血证。

(6)对外界环境的适应能力:不耐受寒邪。

### 7.2 中医调护

7.2.1 中药调理 可用活血祛瘀通络的中药,常用药物有桃仁、红花、山楂、当归、赤芍、川芎、丹参、三七等。

推荐方剂:可酌情应用桃红四物汤<sup>[6]</sup>、血府逐瘀汤<sup>[47]</sup>等。

7.2.2 药膳食疗 血瘀质儿童宜选用调畅行瘀的食物,少食收涩及冰冻寒凉的食物,如乌梅、柿子、石榴、苦瓜,以及刨冰、冰激凌等<sup>[26]</sup>。

适宜食物:谷物及豆类如黑豆、花生、燕麦等;蔬果类如油菜、茄子、丝瓜、莲藕、山楂、芹菜、黑木耳等。

药膳可选用山楂黄糖汤<sup>[49]</sup>、黑木耳羹。

7.2.3 保健推拿 推大横纹,拿按肩颈,摩腹,捏脊;推三关,按揉血海;捏脊,点按膀胱经<sup>[50-51]</sup>。

7.2.4 四时起居 居处温暖舒适,注意气候变化,及时增减衣物,避免寒冷刺激。衣着宽松,不可紧束过瘦。注意动静结合,避免安逸懒动。

## 8 气郁质

### 8.1 体质特征

(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。

(2)形体特征:形体中等或偏瘦。

(3)常见表现:神情抑郁,情感脆弱,易受惊吓,烦闷不乐,善太息,舌淡红,苔薄白。

(4)心理特征:情绪不稳定,敏感脆弱。

(5)发病倾向:易患腹痛,失眠。

(6)对外界环境的适应能力:承受挫折的心理能力较差。

### 8.2 中医调护

8.2.1 中药调理 可用疏肝解郁、理气导滞的中药,常用药物有木香、香附、佛手、香橼、陈皮、合欢花、小茴香、麦芽、郁金等。

推荐方剂:可酌情应用逍遥散<sup>[6,47,52]</sup>、柴胡疏肝散<sup>[6,47,53-54]</sup>、越鞠丸<sup>[6,47,55-56]</sup>等。

8.2.2 药膳食疗 气郁质儿童宜选用理气解郁的食物,少食酸涩收敛的食物,如酸菜、乌梅、石榴、青梅、杨梅、李子等<sup>[26]</sup>。

适宜食物:谷物及豆类如小麦、大麦、刀豆等;蔬果类如萝卜、黄花菜、芫荽、开心果、橙子、金橘、柑橘、柚子等。

药膳可选用萝卜蜜<sup>[57]</sup>、麦芽糕<sup>[58]</sup>。

8.2.3 保健推拿 补脾经,清肺平肝,推拿囟门,揉小天心,分推腹阴阳,搓摩肋肋;或使用捏脊疗法<sup>[50,59]</sup>。

8.2.4 四时起居 居处应宽敞明亮,保证睡眠质量,适当增加户外和社交活动,培养广泛的兴趣爱好,注重培养乐观情绪,做好情绪管理,及时疏导。

## 9 特禀质

### 9.1 体质特征

(1)总体特征:过敏反应为主要特征。

(2)形体特征:过敏体质者多有眼睑瘀黑征<sup>[60-61]</sup>。

(3)常见表现:易出现过敏性表现,如皮肤容易出现抓痕、喷嚏、鼻塞、流涕、咳嗽、喘息等;易发各种过敏性疾病,如过敏性鼻炎、咳嗽变异性哮喘、哮喘、荨麻疹、湿疹等;接触特定的过敏原会引起过敏反应,如进食或接触物后易见皮疹、瘙痒,晨起或吹风后喷嚏、眼红瘙痒流泪,吸入异味后咽痒、咳嗽。常有过敏性家族史。

(4)心理特征:特禀质不同情况各异。

(5)发病倾向:婴幼儿期多有慢性腹泻或湿疹病史,易对药物、食物、冷空气、花粉等过敏。

(6)对外界环境的适应能力:不能很好地适应自然环境的变化,对特定过敏原出现过敏反应。

### 9.2 中医调护

9.2.1 中药调理 可用益气固表,凉血消风的中药,常用药物有乌梅、蝉蜕、紫苏叶、黄芪、防风、茯苓、佩兰等。

推荐方剂:可酌情应用玉屏风散<sup>[6,62]</sup>、消风散<sup>[6,47]</sup>、过敏煎等<sup>[6,47]</sup>。

9.2.2 药膳食疗 特禀质儿童宜饮食均衡和调、营养清淡、搭配合理,宜多食益气固表、固本健脾食物,少食腥膻发物、辛辣刺激及含致敏原的食物,如羊肉、牛肉、鹅肉、海鲜、菜豆、辣椒等<sup>[26]</sup>。

药膳可选用固表粥<sup>[63]</sup>、生黄芪瘦肉汤<sup>[64]</sup>。

9.2.3 保健推拿 补肺经,分手阴阳,摩腹,捏脊。

9.2.4 四时起居 避免接触各种致敏动植物;季节交替时应及时增添衣被;起居要有规律,保持充足的睡眠时间;居室应通风、卫生良好;对可能产生尘螨的

地方要保持卫生,对被褥衣物等要经常清洗与日晒。

儿童体质的形成是机体内外环境多种复杂因素共同作用的结果。其体质受禀于先天,同时也在后天因素的作用下处于动态变化之中。儿童处于快速生长发育阶段,脏腑精气尚未充满,且现代儿童多生活在物质条件优越的环境中,加之各种不良生活习惯,容易导致体质偏颇。儿童体质的转变影响着疾病的发生、发展和病理变化。正确辨识儿童体质有利于更准确了解儿童体质健康状况,为促进儿童的健康成长提出有效建议。对于偏颇体质的儿童从“治未病”的角度出发,以“不治已病治未病”“未病先防”为指导原则,充分发挥中医药特色,按照“因质制宜”的调护理论,从饮食、中药、日常调养等方面有针对性地制定合理的调护方案,对指导儿童健康成长和疾病防治都有重要意义。

利益冲突相关说明:无。

## 参考文献

- [1] 王琦. 中医体质三论[J]. 北京中医药大学学报, 2008, 31(10): 653-655.
- [2] 王琦. 从发病学看体病相关的新视角[J]. 天津中医药, 2019, 36(1): 7-12.
- [3] 王琦. 中医体质学研究与应用[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2012.
- [4] 中华中医药学会. 中医体质分类与判定(ZYYXH/T157-2009)[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2009.
- [5] 尹宏智. 玉屏风颗粒防治气虚体质小儿反复上呼吸道感染临床观察[D]. 广州: 广州中医药大学, 2014.
- [6] 王琦. 中医体质学 2008[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2009.
- [7] 白一帆, 李敏, 艾浩楠, 等. 基于德尔菲法构建学龄前儿童中医体质类型及定义指标[J]. 中医杂志, 2021, 62(12): 1027-1031.
- [8] 李竹青. 《王琦九种中医体质量表(0~3岁婴幼儿版)》的编制与评价研究[D]. 北京: 北京中医药大学, 2021.
- [9] 杨寅. 7~14岁儿童中医体质量表的编制研究[D]. 北京: 北京中医药大学, 2015.
- [10] 刘卓勋, 杨京华, 黄振祺. 岭南地区小儿体质辨证分型初探[J]. 新中医, 2014, 46(5): 236-238.
- [11] 刘卓勋, 杨京华, 邓丽君, 等. 基于德尔菲法的岭南儿童中医体质量表制定的专家问卷调查分析[J]. 中国中西医结合儿科学, 2016, 8(2): 212-216.
- [12] 李竹青, 张维, 孟翔鹤, 等. 婴幼儿中医体质的研究进展[J]. 天津中医药, 2020, 37(7): 747-752.
- [13] 李萌, 毛改. 体质辨识在推拿治疗小儿过敏性鼻炎中的临床运用[J]. 中国民间疗法, 2019, 27(19): 13-15.
- [14] 宋媛媛. 调理儿童偏阴虚质对小儿盗汗治疗的研究[J]. 陕西中医药大学学报, 2019, 42(2): 37-39.
- [15] 刘卓勋, 黄斌, 郑燕霞, 等. 中国儿童中医体质分类辨识研究现状及展望[J]. 世界科学技术-中医药现代化, 2016, 18(12): 2182-2187.

- [16] 王素梅,刘卓勋,杨京华.从岭南儿科古籍专著探讨岭南儿童中医体质特点[J].国际中医中药杂志,2018,40(3):197-200.
- [17] 潘佩光,徐刚平,周俊亮,等.0~6岁儿童常见中医体质辨识[J].新中医,2010,42(7):52-54.
- [18] 潘佩光.0~6岁儿童常见中医体质辨识与保健[C].第六届全国中西医结合基础理论研究学术研讨会暨第二届湖南省中西医结合学会肝病专业学术年会,长沙,2010.
- [19] 汪受传.儿童体质八分法[J].南京中医药大学学报,2019,35(5):518-522.
- [20] 王晓鸣,王徐静,林子良.健康儿童中医体质辨识方法的研究[C].第二届国际体质医学论坛、中华中医药学会中医体质分会第十一次全国中医体质学术年会,广州,2013.
- [21] 李红霞,刘碧玲.婴幼儿常见中医体质辨识在社区儿童保健中的应用实践[J].甘肃医药,2018,37(10):925-927.
- [22] 马敬璐.中医饮食护理对不同体质学龄前儿童健康的影响[J].食品安全导刊,2020,14(33):92-93.
- [23] 李青妍.儿童辨体质食疗误区[J].烹调知识,2017,35(6):72-73.
- [24] 彭云,温振英.小儿中医体质类型与营养保健[J].中国民间疗法,2004,12(8):35-36.
- [25] 许尤佳.儿童保健与食疗[M].广州:羊城晚报出版社,2015.
- [26] 乔帅.基于九种体质的中医古籍药膳分类探索及数据库建设[D].郑州:河南中医学院,2015.
- [27] 范文昌,梅全喜.辨体质药膳养生[J].亚太传统医药,2017,13(3):43-45.
- [28] 国家中医药管理局.国家中医药管理局关于印发中医药健康管理服务技术规范的通知[M/OL].2013[2013-09-24].<http://www.satcm.gov.cn/yizhengsi/gongzuodongtai/2018-03-24/2776.html>.
- [29] 王一辰.古代医籍中小儿起居调养的文献研究[D].北京:北京中医药大学,2019.
- [30] 王乐平.“辨质论治”与儿科临床[J].中国中医基础医学杂志,1999,5(3):41-42.
- [31] 毕建璐,陈洁瑜,程静茹,等.补中益气丸干预气虚质的临床观察[J].云南中医学院学报,2016,39(6):62-65.
- [32] 毕建璐.补中益气丸干预气虚质的临床观察及其血浆代谢组学机制研究[D].广州:南方医科大学,2014.
- [33] 宋媛媛,汪珺.儿童亚健康体质的食疗药膳调理举隅[J].教育教学论坛,2018,9(21):90-91.
- [34] 邓沂.偏肺虚质儿童亚健康状态的食疗药膳调理[J].中医儿科杂志,2018,14(1):76-78.
- [35] 李旗,田福玲,闫红梅,等.不同地域哮喘患儿体质特点研究[J].中国妇幼保健,2014,29(6):878-879.
- [36] 廖若莎.辨体质论治儿童反复呼吸道感染[J].浙江中医药大学学报,2012,36(4):392-393.
- [37] 袁卓珺.王琦教授关于阳虚体质、阴虚体质的调体方法[J].中华中医药学刊,2012,30(10):2187-2189.
- [38] 欧阳帼茜.“儿为虚寒”理论探索及其指导的广州地区821例儿童保健研究[D].广州:广州中医药大学,2019.
- [39] 刘向亮,杨常泉,杜春燕,等.四时辨体捏脊法治疗小儿反复呼吸道感染的临床观察[J].四川中医,2011,29(8):119-121.
- [40] 王天.六味地黄丸干预阴虚质的临床观察及其血浆代谢组学机制研究[D].广州:南方医科大学,2015.
- [41] 董伟.基于方体相应的阴虚阳虚体质方剂干预研究[D].北京:北京中医药大学,2014.
- [42] 中国民族医药学会.中国药膳研究会标准(ZGYSYJH/T 1-17-2015):常用特色药膳技术指南(第一批)[M].北京:中国中医药出版社,2015.
- [43] 郝建新.新编中国药膳食疗秘方全书[M].北京:科学技术出版社,2005.
- [44] 中华中医药学会.中医治未病 痰湿体质专家共识[S].2019.
- [45] 孙淑娟,马嘉轶,倪诚,等.基于“体质土壤学说”的调体防控痰湿体质相关代谢性疾病的研究思路[J].中华中医药杂志,2018,33(11):5020-5022.
- [46] 王鑫,王济,李玲筠,等.王琦“痰湿调体方”干预痰湿体质效果评价[J].天津中医药,2019,36(4):319-321.
- [47] 中华中医药学会.中医体质未病 体质调理专家共识[S].2019.
- [48] 吴震东,黄启祥,王晓青,等.藿朴夏苓汤对潮汕地区湿热质人群的干预研究[J].新中医,2012,44(2):35-36.
- [49] 高立超,李清记.药食同源本草素食方库[M].上海:上海科学技术文献出版社,2016.
- [50] 王立新,王继红.小儿推拿学[M].北京:科学出版社,2019.
- [51] 孙德仁.小儿推拿百病消[M].北京:中国轻工业出版社,2017.
- [52] 王虹,蔡新霞,曾晓燕.丹栀逍遥散结合情志、运动、饮食疗法治疗气郁体质疗效观察[J].湖北中医药大学学报,2015,17(3):87-89.
- [53] 戴红芳,苏丽雅,谭新星,等.柴胡疏肝散对气郁体质自主神经功能的影响[J].中医药导报,2014,20(7):28-31.
- [54] 马海丽,朱莹.柴胡疏肝散治疗气郁质功能性消化不良30例[J].湖南中医杂志,2013,29(1):17-19.
- [55] 张煜莹,崔博,邹之璐,等.越鞠丸治疗气郁体质抑郁症患者及改善血清BDNF水平的临床对照研究[J].辽宁中医杂志,2018,45(5):960-963.
- [56] 徐志驰,卢兰.左氏针法配合越鞠丸治疗气郁质功能性消化不良52例[J].内蒙古中医药,2016,35(1):86-87.
- [57] 郝建新.小儿药膳食疗[M].武汉:湖北科学技术出版社,2003.
- [58] 顾奎琴.家庭药膳全书[M].北京:现代出版社,1999.
- [59] 查炜.小儿推拿[M].西安:西安交通大学出版社,2018.
- [60] 李韶华,王力宁,张程和.王力宁诊察儿童下眼睑瘀黑表征经验[J].湖南中医杂志,2015,31(8):31-32.
- [61] 周志宁,李洁,姚勇志,等.广西地区特禀质儿童肺炎易患因素分析[J].中国中西医结合儿科学,2019,11(2):96-100.
- [62] 张蕙,倪诚,张荣春.论玉屏风散制方调体本意与应用拓展方略[J].中华中医药杂志,2014,29(12):3874-3877.
- [63] 胡艳.“王琦特禀调体方”干预过敏体质效果评价研究[D].北京:北京中医药大学,2020.
- [64] 郭丽娜,陈涛.药膳在中医不同体质患者中的临床应用[J].国际医药卫生导报,2009,15(5):85-87.

(收稿日期:2023-07-29)

(本文编辑:刘颖)