



团 体 标 准

T/CEMA XXXX—

# 体质健康管理规范

Standard of constitution health management

（征求意见稿）

2025 – XX – XX 发布

2026 – XX – XX 实施

发 布

## 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。尤其在使用界限上进行了严谨表述以避免曲解，充分考虑最新技术、发展空间及适用性等方面，力求清晰明确、先进、可依、实用，以有效指导体质健康服务机构及其从业者的业务规范开展。

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。

本文件由中国民族医药协会归口。

本文件主要起草单位：

尚德正和健康管理咨询（北京）有限公司

本文件参与起草单位：

中国中医科学院医学实验中心

世窗健康科技（杭州）有限公司

齐鲁医药学院

清一堂文化（深圳）有限公司

漳州文儒书院

本文件主要起草人：仲凤行 张丽威 孙苛莉 才志义 张俊良 代金刚

本文件参与起草人：于斌 王站东 姚琳娜 刘士博 王佳丽 李东影 于艺 廖翠萍 张海力 邓楹君 陈广坤 尹秀平 张文娇 徐杨 李天骄 李蔼琪 吕赢 丁玲玲 曾庆娟 段志芳 曹珂 张晓明 刘晓飞 张童 吕波 王雪聪 季小钰 王欢欢 侯玉涛 马文博 刘大鹏 杜英杰 刘佳 谢继鼎 王智

## 引 言

随着民众健康意识的提高,基于生物视角的健康管理和医学模式不能满足百姓日益增长的健康需求,民众呼唤“生物-心理-社会”视角的医疗和健康管理模式。体质健康管理基于中医体质理论和中医整体观念,在传承中医独特认识健康视角的同时,以传统文化为线索,融合了现代医学和心理学的成果,是一种效果显著、理论体系清晰的健康管理方法,经历了数十年的发展,体质健康管理已经广泛应用于社区、医疗单位、养老驿站等多种场所,在不同应用场景下因地制宜地为百姓的健康提供了调整方向和身心健康管理措施,为健康管理和健康促进提供了全新的方法和视角,免去了过去体质健康促进和健康管理的片面性和单一视角,深受广大群众的欢迎。

基于中医理论和中医体质理论,体质健康管理学从整体观的角度加深了与人体健康相关的生物、心理、社会三方面的认知,详细分析了生物、心理、社会相互影响的原理,发展出了覆盖全年龄(全生命周期)、全因素的健康管理方法、量表和分析工具,提高了健康管理的系统性、科学性。根据《“健康中国2030”规划纲要》等文件要求,要发挥中医治未病的优势,满足百姓的多元化健康需求,充分体现中医非药物疗法的特色优势,更好的服务于百姓。当前在机构设置、人才培养、人才认定、场地配置、设备的研发、语言规范、行为规范、应用的原理与流程等方面均缺乏统一建设与管理标准,制约了体质健康管理事业的高质量发展。

本指南旨在规范从业人员和机构的建设与管理,规范健康管理的服务能力,为人民群众提供安全、有效的体质健康管理,同时为行业主管部门科学评价服务能力提供参考。

# 体质健康管理规范

## 1 范围

本规范规定了体质健康管理的服务安全、机构管理、从业人员、环境设施、用品用具和服务项目等方面的标准和要求，为了推进体质健康管理的规范、合理利用，保证咨询的有效性和安全性，促进咨询的进一步发展，制定本标准。

本规范适用于为顾客提供非医疗性（非药物性）体质健康管理服务的机构及其从业者。

## 2 规范性引用文件

本规范的制订以下列文件作为依据和参考：

GB37488 公共场所卫生指标及限值要求

GB50763 无障碍设计规范

GB3096-1993 城市区域环境噪声标准

GB/T34285 健身运动安全指南

GB/T30443 保健服务通用要求

GB4706.10 家用和类似用途电器的安全

GB/T 41849-2022 智能消费品质量安全管理指南

GB/T 38739-2020 卫生杀虫药剂安全使用准则 灭幼剂类

GB 27950-2020 手消毒剂通用要求

GB 28235-2020 紫外线消毒器卫生要求

GB/T 15624-2011 服务标准化工作指南

ZYYXH/T157-2009中医体质分类与判定

## 3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

### 3.1 健康管理

针对健康需求，利用健康资源对个体或群体健康及其风险进行全面管理的过程，包括健康检测、建立专项健康档案、分析评估、提供咨询指导、制订健康干预方案并付诸实施、评价管理效果等。

根据世界卫生组织对健康的定义：健康乃是一种在身体上、精神上的完美状态，以及良好的适应力，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。健康需求涉及三个方面：生理健康、心理健康、社会适应能力。

### 3.2 体质健康管理

英文：Constitution health management

定义：根据中医体质学的内涵，在体质健康管理理念的指导下，选取适宜咨询者的体质模型，运用适宜的体质辨识技术，有针对性的对体质形成的先天因素和后天因素进行客观的分析和认知，并结合咨询者体质有针对性的提出科学合理的“生物-心理-社会”调整建议和体质、心理、环境、生活习惯等调整方案，以实现咨询者全生命周期的身心健康的调整。

内涵：对个体或群体体质健康进行全面管理的过程，包括建立健全健康档案、体质辨识、监测和评估、病因分析、健康管理咨询指导、制订健康干预（非药物）方案并付诸实施、评价体质健康、干预成效评估。

### 3.3 体质健康管理咨询

体质健康管理咨询即提供健康管理的信息，以咨询者明确知悉，同时以咨询者具备具体践行的动力和能力为目标进行的信息服务。

### 3.4 体质健康管理的机构

通过指定机构授权的体质健康管理中心、体质健康管理工作室和其他涉及体质健康管理的健康服务机构

### 3.5 体质健康管理咨询师

参照《体质健康管理学》教材，在由行业协会认证的督导师指导下，通过指定机构专业化岗位能力培训并通过二级或三级体质健康管理咨询师的笔试和面试考核，具有健康服务从业所必备的体质健康管理理论和实践能力的人才，其中，培训内容由全体体质健康管理督导师共同制定，包括体质辨识、体质健康管理技术、生物-心理-社会调整技术等。

### 3.6 体质健康管理服务用品用具

提供体质健康管理服务所需要的物品，包括量表、器械、仪器、设施设备、辅助耗材及其他必需物品。

### 3.7 在店服务

根据顾客需要，由体质健康管理师个体或群体在相关健康服务机构进行的健康管理咨询和服务。

### 3.8 登门服务

根据顾客需要，由体质健康管理机构指派的两名及以上体质健康管理师，按事前合法协议约定，到顾客指定场地提供的健康管理咨询和服务。

## 4 服务安全

### 4.1 基本原则

4.1.1 只提供经营范围许可以及与体质健康有关的服务。

4.1.2 不提供本规范不允许、不提倡的服务项目。

4.1.3 禁止从事国家法律法规明令禁止的服务。

### 4.2 服务禁忌

4.2.1 重大或危重疾病的患者。

4.2.2 尚未治愈的传染性疾病患者。

4.2.3 无法定监护人陪伴的失能人员、严重精神障碍人员、未成年人等。

4.2.4 其他有可能造成服务纠纷的人员。

4.2.5 登门服务原则上不允许一对一异性咨询，特殊情况须有第三方见证。

### 4.3 服务纪律

遵守《体质健康管理咨询师工作守则》，遵守国家法规，在专业界限和个人能力范围内以负责任的态度开展评估、咨询、转介、同行督导、实习生指导以及研究工作。

体质健康管理咨询师的六大纪律如下：

4.3.1 爱党、爱国，遵守国家法律法规和本行业工作守则。

4.3.2 本职业仅可提供咨询服务，未取得医师资格不可对外提供医疗建议。

4.3.3 不可利用职业技能从事违背道德或牟取暴利的事情。

4.3.4 不可利用该技能为自己带来的信任做违背规则和人伦的事。

4.3.5 咨询中不可涉及任何宗教、政治、封建迷信，不搞个人崇拜。

4.3.6 咨询中不可做出任何承诺，不可夸大效果，不虚假宣传，对来访者的隐私要保密。

## 5 机构管理

5.1 机构设置应符合国家法律法规相关规定，具有合法营业资质。

5.2 经营范围应有健康管理或咨询相关内容。

5.3 应配置能够满足服务需求的专业技术人员。

5.4 应配备能够正常开展业务的用品用具，包括不仅限于软件和硬件设备。

5.5 应建立完备的管理制度和服务流程，对开展的服务项目明码标价，服务价格须按照城市行政级别进行统一定价，未统一定价的项目须上交给体质健康管理督导组，由督导组公布价格后执行。

5.6 应建立顾客服务台账，建立个体和团体健康档案及跟踪服务档案，应有规范的档案保存制度，档案保存至少3年。

5.7 应建立防范各种风险的预案和相应设备设施，并按相关规定进行日常演练。应积极落实消防责任。机构建设完成后必须聘请至少1名督导师以及一名具备中医或西医职业资格的体质健康管理咨询师作为顾问，由上述两者负责指导、协助机构的督导、转介、咨询工作。

5.8 对顾客随身携带物品承担安全管理责任。

5.9 对顾客信息和健康数据承担保密责任。除公安机关调查外不得将顾客的信息透露给第三方。

5.10 对指派登门咨询师的安全承担监护责任。机构应为咨询师购买意外险以及医疗保险。

5.11 体质健康管理学实践基地的建立标准

5.11.1 命名为“体质健康管理学实践基地”而非“体质健康管理实践基地”

5.11.2 体质健康管理学实践基地须由体质健康管理督导师推荐、协会颁发授牌，并统一编号

5.11.3 体质健康管理学实践基地须每年输送至少1名体质健康管理二级咨询师报名学习。

5.11.4 体质健康管理学实践基地须每年向体质健康管理协会提交年度计划和年度总结。

5.11.5 体质健康管理学实践基地须每年按照体质健康管理协会要求提供有效案例，配合相关的推广、科普工作。

5.11.6 体质健康管理学实践基地须有三名党员组成的工作组，作为临时党委指导工作，党委对宣传、课程有监督义务，有一票否决权。

5.11.7 体质健康管理学实践基地由体质健康管理学术委员会、管理委员会、党委共同监督管理，接受并协助各部门的抽查工作，协助工作纳入年度考核。

5.12 机构有维护体质健康管理学、传播体质健康管理学、维护其科学形象的义务

5.12.1 机构运行两年内应建立党支部，学习现代科学知识和毛泽东思想、邓小平理论、习近平新时代中国特色社会主义思想。机构成员须运用唯物辩证中联系的、发展的、全面的、矛盾分析的、透过现象看本质的思考方法建立科学的世界观价值观。

5.12.2 机构有义务做好舆论管理，积极做好本机构和体质健康管理学的正面宣传，若由自身原因造成体质健康管理的声誉受损，机构有义务恢复。

6 服务的理法方药（原理、理念、辨识方法、调整方法、组方规律、组方元素）

6.1 体质健康管理的原理

根据WHO健康的定义“健康不仅是没有病和不虚弱，而且是身体（生物）、心理、社会功能三方面的完满状态。”健康可分为生物、心理、社会三个方面，这三个方面又彼此联系、互相影响，对咨询者的体质进行有效的判定、评估，根据咨询者的体质状况，因人制宜地管理上述三个方面的元素，依据三次健康互相影响的规律、深度进行有效的针对性调整，指导咨询者减少疾病发生的原因和条件，强化能够促进健康的生物、心理、社会因素，进而达到咨询者促进健康的目的。

6.2 体质健康管理的理念

6.2.1 体质生命论

体质生命论，通过运用体质健康管理学中，“生物-心理-社会”相互影响的整体观念、中医藏象理论和传统文化的生命观，从生命文化的角度诠释生命现象。

6.2.2 阴阳平衡论、藏象学说

阴阳学说是中医基础理论之一，包括互根互用、消长平衡、相互转化等规律。

阴阳平衡是生命活力的根本。阴阳平衡就是阴阳双方的消长转化保持协调，既不过分也不偏衰，呈现着一种协调的状态。

同时，阴阳平衡代表着在具体分析过程中的辩证思维，须运用辨证论治、辨体论治，客观、灵活地找出问题的解决方案，尤其是在咨询过程中，可以有参考答案，但不可拘泥于参考答案，要依据实际情况提出多种适合咨询者的方案。

### 6.2.3 “生物-心理-社会”全因素分析

从“生物-心理-社会”医学模式的角度来说，环境因素和个体因素共同促使了体质的形成、疾病的发生，而就体质学说来说，中医体质的形成有先天因素和后天因素，这些因素与体质和疾病有的是强循环关系，例如吸烟、精神压力；有的是弱循环关系，是否发生存在一定概率；但对个体来说，如果能够全面兼顾，主次分明地解决其中的主要矛盾、次要矛盾，则对健康管理、疾病康复、具有重大意义。因此，汲取中医典籍和经典案例的成功经验，运用确有疗效的方法有针对性的对身心健康隐患进行调整，以达到提高咨询者身体素质和心理素质以及环境适应力的目的。

### 6.2.4 尊重客观规律

客观认知各种影响因素对生命状态的调整范围和能力，生命状态和生命意识的改变需要符合生物、心理和社会学科的规律，咨询师和咨询者对生命规律的认知决定了调整的能力和范围。

### 6.2.5 全生命周期和因人制宜

咨询师须客观结合咨询者的个体和亲友的体质状况，对咨询者所处的特定情境进行有效分析。

### 6.2.6 正气论

“正气存内，邪不可干”在咨询的全过程中，要根据体质健康管理的身心认知，在针对咨询者的生物、心理、社会的每一个层面，运用正气观念（建设性思维、共赢思维）帮助咨询者成长。

### 6.2.7 心主神明论

“心主神明论”是中医心理学关于心理活动生理机制的阐释。这是在中医理论的指导下，用藏象学说一元化阐述人体复杂生命活动规律的假说，是中医心理学基础理论中的核心理论。“心主神明论”认为，人的生命活动最高主宰是“心神”，心理活动也不例外。人体的心理活动和生理活动，就是统一在“心神”之中。心神不仅主导了脏腑功能活动的协调，就是人对客观世界的认识过程、情感过程，以及由之而产生的意志过程，也都是在心神主导之下，以五脏为生理基础而产生的。因此说“心为五脏六腑之大主，而总统魂魄，兼赅志意”（《医门法律》）。“心主神明论”是在“形神合一论”的基础上，将“人身之神”依附于“藏象之心”，故心才成为“君主之官”而主神明。在理论上，它和“脑髓说”只不过是“神”所依附的“形”这一点上有所分歧，而作为“神为生命之主”这一基本观点是一致的。由于“心主神明论”不仅很好地阐述了人体复杂生理活动的整合控制、心理活动的有序进行，而更重要的是突出了心理和生理的统一，因此这一在整体观思想指导下，以藏象论为基础所形成的假说，在中医长期临床实践中，很好地发挥了防治疾病的实际效果。“心主神明论”不仅是中医藏象学的重要命题，而且自古以来也深深渗透到中华民族的传统思想和文化中，并成为中医心理学心身统一、心理生理统一的一元论的藏象学基础。

### 6.2.8 有效传达与有效转介

咨询师须运用多种形式，如舞台剧、模型、绘画、授课培训等方式将“生物-心理-社会”的各方面因素传递给咨询者，以咨询者能够理解、接纳并能执行为首要原则。

在咨询过程中，会出现超出咨询师专业范围的情况，例如医学领域需要职业资格而咨询师不具备，咨询师优先依据体质健康管理咨询师内部公认的评价体系（具备相关资质且具有体质健康管理咨询师资格）转介，其次依据社会公认的认证体系（如医院分级），再次依照当年地级市体质健康管理咨询师共同协定转介清单（制作流程见附录）转介，以确保转介后咨询者的利益最大化。

### 6.2.9 言传身教/素质提升/反求诸己

咨询师在咨询过程中应现身说法，运用自己体质健康管理成功经验为咨询者提供帮助。

### 6.2.10 中立论

在咨询过程中，来访者作为求助对象，咨询师应当保持中立原则。具体说就是咨询过程中不带有批判态度，应保持中立，完全接纳，理解的态度。通过为来访者营造安全的倾诉氛围，使来访者能更好的敞开心扉，进一步把心里的郁闷、烦恼、恐惧等问题如实的表达出来。从心理学来讲，中立原则是指不介入、不评价、不指导、不指责，咨询师通过以人（来访者）为本，提升来访者的自我救助能力，助人自助。

### 6.3 体质健康管理服务的辨识和调整方法

#### 6.3.1 体质健康管理服务的辨识方法

体质健康管理咨询服务结论须首先得出体质辨识结果，依据《体质健康管理学》，本服务承认的体质辨识类型包括：四象体质、阴阳五态人、五行体质、九种体质等。体质健康管理的推荐的体质辨识方法为五行体质。

辨识后须准确指出不同体质生物、心理、社会的特征和生物、心理、社会调整要点。

#### 6.3.2 体质健康管理服务的调整方法

包括生物、心理、社会三个层面。

##### 6.3.2.1 生物层面

依据人体的阴、阳、表、里、寒、热、虚、实的不同偏颇状态，通过促进人体汗、吐、下、哭等形式祛除外邪，通过清、消等方式调整身体的内邪，温、和、补等方式恢复人体的平衡状态。

##### 6.3.2.2 心理层面

6.3.2.2.1 通过心理对生理的调整作用，进行有效的管理：行为管理、情绪管理、认知管理。

6.3.2.2.2 通过宣泄、鼓励、改变认知、反思等方式调整心理重归平衡、平静状态。

##### 6.3.2.3 社会层面

通过系统建立起正确的认知和健康的关系，调整生命的生存环境。包括家国系统认知、家国系统链接、家国系统尊重、关系调整、关系修复等。

### 6.4 体质健康管理方案的构成规律（组方规律）

#### 6.4.1 组方思路

整体调整、祛邪扶正、急则治标，缓则治本。

#### 6.4.2 体质健康管理咨询的康复经典组方（五大康复原则）

6.4.2.1 审病求因，宽胸理气（寻找起因，扩展认知）

6.4.2.2 攻邪排毒，以通为补（认识过错，释放委屈）

6.4.2.3 扶植正气，安神和解（志诚礼敬，躬身自省）

6.4.2.4 补益虚损、通经活络（找到好处，吟唱通经）

6.4.2.5 培土固本、温补元气（坚定信念，立志迁善）

#### 6.5 体质健康管理方案的组方元素

##### 6.5.1 组方元素的定义

根据全因素健康管理理念，一切有益于人类健康的活动均可列入调整方案。咨询师可从事不含诊疗的健康咨询服务，可转介有诊疗需求的患者到持有执业医师的咨询师处。

组方元素包括：

##### 6.5.1.1 生物层面

导引、锻炼、吟唱、瑜伽、中西医治疗等手段。

##### 6.5.1.2 心理层面

书籍、课程、语言、情景剧、音视频材料等。

##### 6.5.1.3 社会层面

能够起到调整关系作用的活动、仪式等。

#### 6.5.2 体质健康管理组方元素的评价标准

依据对“生物-心理-社会（bio-psycho-social）”影响的层次，对构成健康管理方案的元素进行评估并编码。

编码方式为：B+生物评级、P+心理评级、S+社会评级，其中B、P、S分别代表生物、心理、社会，评级按照0-5星进行评级，其中0代表无益或有害，1代表有轻微益处，5代表确定有益，例如评价艾灸疗法，认为其对生理有益，对心理和社会关系调整没有作用，则评级分数为“B5-P0-S0”。

本评级标准可对健康管理中的方案或结果进行评估，例如治愈疾病、处理疼痛、医疗美容、心理治疗，也可对具体某一技术或素材的级别进行评估，例如对影视作品是否有益于体质健康管理进行评估，评估流程和评估结果会在每年学术年会中发布。

### 6.6 服务对象

对服务对象的要求：服务对象须有健康调整需求和了解健康知识的愿望。

### 6.7 体质健康管理培训标准



### 6.7.1 培训内容

培训内容应充分体现体质健康管理学术体系。培训内容须结合案例讲解体质健康管理的原理。

### 6.7.2 培训要求

培训内容应遵守禁忌词、体现和坚守党和国家政策，培训内容须清晰表述家国情怀和个人成长的关系，课程须有感染力。

### 6.7.3 培训质量控制

培训内容须由体质健康督导师定期考核并认可，培训主办方须每次培训以书面形式备案，并报备体质健康管理咨询师项目办公室，未经授权的培训一经发现，取消相关培训人员的咨询师资格，未报备的培训项目一经发现，将由体质健康管理项目办公室追究法律责任。

### 6.7.4 教学大纲

培训内容应按照二级、三级的教学大纲完成教学任务。

### 6.7.5 培训备案

培训接待过程和培训过程均需完整留存音视频材料，参与人员须详细填写报名表等信息，由培训主办方整理汇总。培训后须由主办方设计并发布统计满意度及意见。所有相关资料须由体质健康管理办公室保存复印件和电子版材料。

### 6.7.6 培训纪律

举办线下培训的主办方须邀请体质健康管理督导师或纪律委员会成员参与审核，线下培训至少完整参与一次后方可获得公开招生资格。培训的教材、教具、ppt等资料须打包完成后存入优盘，交由项目办公室备案。

## 7 服务人员

### 7.1 服务人员范围

本规范所指咨询师特指经体质健康管理咨询师项目办公室考核合格后的体质健康管理督导师、体质健康管理二级咨询师、体质健康管理三级咨询师。

### 7.2 服务人员资格要求

所有咨询师都应该具有相应岗位资质或履职能力方可上岗。

### 7.3 服务规范

7.3.1 体质健康管理三级咨询师及二级咨询师特许的服务人员在批准后，可参与观摩。

7.3.2 咨询师应尊重顾客的宗教信仰和风俗习惯。

7.3.3 原则上，咨询师应规范着装，挂牌服务。

7.3.4 原则上，咨询师应注意仪表仪态，以示对顾客的尊重。

7.3.5 咨询师应礼貌用语，对服务内容准确解答，不夸大。

7.3.6 咨询师应保持着装和肢体清洁，每次对顾客进行健康咨询服务时语气和蔼，保持口气清新。

7.3.7 督导师在坚守行业规范的前提下负责培训咨询师、对咨询师进行督导；一级、二级咨询师可独立进行咨询、讲课。三级咨询师须在督导师、一级或二级咨询师的指导下进行咨询，咨询师有进行体质健康宣传的义务。

7.3.8 咨询师、督导师须持健康证上岗。

## 8 环境设施

### 8.1 环境

8.1.1 服务环境应根据业务需要科学划分工作区域，以保护客户隐私。

8.1.2 服务环境空气质量清新无异味，质量达到 GB37488 规定标准。

8.1.3 服务环境噪声质量符合规定标准，并尽量保持安静。

8.1.4 服务场所自然采光良好，给与适度照明。

8.1.5 服务场所卫生符合国家公共场所卫生管理规定。

### 8.2 设施

8.2.1 服务设施符合国家有关建筑、消防、安防及健康服务方面的有关规定和标准。

8.2.2 应无障碍设施以符合公平服务精神。

8.2.3 应具有工作所需的视频监控、录音系统。

8.2.4 应具有必要的消毒、废物处理等设施，须有环境清洁制度，确保清洁物品的准确分配和环境的及时清洁。

## 9 用品用具

9.1 用品用具须采用符合国家或行业标准的产品，不得使用无生产许可证、合格证、假冒伪劣和超过有效期的用品用具。

9.2 服务所需的一次性用品用具不得重复使用。

9.3 所有周转使用的用品用具均需清洁、消毒后使用，清洁、消毒后的用品用具应符合 GB37488 标准。

9.4 用品用具应在使用寿命期内使用，不能超期“服役”。

9.5 应配置体质健康管理适宜的技术设备，以便有效开展体质健康干预，提倡开展人工智能技术产品、智能穿戴设备产品和中医理疗技术产品的应用。

9.6 对在服务中实现销售的用品用具负有质保责任。

### 9.7 体质健康管理专用设备和量表

#### 9.7.1 体质健康管理的专用量表

应配备量表管理系统，可五行体质辨识表模板，也可自由配置、编辑、生成自定义量表方案。根据体质健康管理理念，基础体质健康管理专用量表至少包括：五行体质辨识表、潜意识探索表、家庭关系链接图、生命轨迹图、关系轨迹图、生活方式表、心血管健康测评表、生理代谢测评表、肿瘤预防测评表、社会支持评定测评表、营养评估表等专业、标准量表。

#### 9.7.2 辨识、监测体质的专用设备和配套支撑软件

辨识体质的设备应符合体质健康管理理念，由全体督导师书面联名推荐后方可授予“体质健康管理推荐设备”标识，辨识设备应具备准确性、易用性，记录内容应符合体质健康管理案例记录规范。

监测体质的设备应为云端一体化融合产品，应满足24小时实时高频采集检测，脉搏波采样频率不低于100Hz，满足产品体质健康评分的动态性、互动性、准确性，设备根据现有的技术标准能够出具生物、心理、社会三方面客观定量的数据。应具完整的健康管理流程，支撑“体质辨识—建立档案—风险评估—风险干预—干预效果评价—跟踪指导”全流程功能应用。

配套支撑软件应分成3个部分，机构用Saas化系统、顾客用APP或者小程序以及体质健康管理咨询师工具平台。机构用Saas化系统应满足机构日常的用户管理、健康档案管理、消息管理、咨询管理、健康报告管理等机构运营功能和服务；顾客用APP或者小程序应具有完整的健康管理服务内容和流程，应满足顾客查看健康档案、咨询服务记录、在线进行量表测评、查看干预方案和指导建议以及查看健康管理报告。体质健康管理咨询师工具平台统一发布包括五行导引、五行催眠等资料，资料由体质健康管理督导师署名监制。

## 10 服务项目

### 10.1 到店服务

#### 10.1.1 服务流程

体质辨识——建立档案——风险评估——风险干预——干预效果评价——跟踪指导。

#### 10.1.2 服务内容

##### 10.1.2.1 健康检测

从体质角度讨论身心调整的重点，包括但不限于生活习惯及家族病史询问、生活突发事件了解、生活习惯了解等，应用适宜技术进行健康评价，取得健康监测数据和报告。

##### 10.1.2.2 建立健康档案

根据体质辨识和健康监测内容，为顾客建立健康档案。

##### 10.1.2.3 健康风险评估

对健康检测所取得的数据进行综合分析，对顾客当前身体存在的健康风险状态进行评估，揭示主要矛盾，找到精准管理的“靶向”。

##### 10.1.2.4 健康风险干预

量身制定干预方案，包括但不限于：饮食调整方案；运动方案、生活习惯调整方案、心理调适方案、体质管理方案；运用非药物技术实施体质障碍干预；实施其他有利于改善顾客体质问题的方法和技术。

#### 10.1.2.5 干预效果评价

按预定干预进程对顾客干预效果进行评价，作为是否继续干预的依据。如在干预过程中出现任何异常情况，应立即停止干预送医。

提倡对干预效果进行智能化评价，具备自定义配置功能，可灵活配置评估选项和评估权重，能够做到全自动评估，根据自我评价量表和智能可穿戴设备得分变化对干预效果进行量化评价。

#### 10.1.2.6 跟踪指导

建立定期回访制度，及时跟踪疗效，必要时延续服务。

### 10.2 登门服务

10.2.1 机构可派员对已建立完备健康档案的顾客提供登门服务。

10.2.2 在对登门服务的顾客进行服务之前，须签订详细、有效、规范的服务协议，协议约定条款中须包括并不同于：具体服务项目、服务地址、服务对象基本信息及健康状况、人身财产安全等风险的防范措施、法律责任及其免除约定等内容，并根据预先制定的干预方案开展相关服务。

10.2.3 登门咨询师应具备体质健康管理的专业技能，并具备突发健康事件的应急处置能力和意识。

10.2.4 服务项目及要求应参照本规范中到店服务规定执行。

### 10.3 科普服务

#### 10.3.1 论坛讲座培训

体质健康管理论坛须由督导师领导二级或三级参与，参与者须对体质健康管理有全面清晰的认知。讲座、培训内容须由体质健康督导师认可，讲座主办方需具备良好的政治素养与合规记录，不存在任何政治瑕疵及法律争议事项，以确保讲座活动能够在合法、合规、健康的环境下筹备与开展，为讲座的顺利举行奠定坚实基础并提供有力保障。参与时间地点和论坛情况须书面形式备案，签字并快递致体质健康管理咨询师项目办公室，讲座课件等相关电子材料和论坛录像须打包拷贝到优盘中快递至项目办公室留存档案。未报备的活动一经发现，将由体质健康管理项目办公室追究法律责任。主办方须主动邀请纪律委员会成员参与活动，体质健康管理纪律委员会会对相关活动进行不定期抽查，以确保活动符合党的方针政策、国家法律和体质健康管理内容。

#### 10.3.2 空中课堂

体质健康管理空中课堂的开设资格为具有体质健康管理二级或一级、督导咨询师资格。空中课堂内容须由体质健康督导师认可，讲授情况须书面形式备案，签字并快递致体质健康管理咨询师项目办公室，相关电子材料和论坛录像须打包拷贝到优盘中快递至项目办公室留存档案。未报备的活动一经发现，将由体质健康管理项目办公室追究法律责任。主办方须主动邀请纪律委员会成员参与活动，体质健康管理纪律委员会会对相关活动进行不定期抽查，以确保活动符合党的方针政策、国家法律和体质健康管理内容。

#### 10.3.3 团体服务

体质健康管理团体服务的开设资格为具有体质健康管理二级或一级、督导咨询师资格。内容须由体质健康督导师认可，讲授情况须书面形式备案，签字并快递致体质健康管理咨询师项目办公室，相关电子材料和论坛录像须打包拷贝到优盘中快递至项目办公室留存档案。未报备的活动一经发现，将由体质健康管理项目办公室追究法律责任。主办方须主动邀请纪律委员会成员参与活动，体质健康管理纪律委员会会对相关活动进行不定期抽查，以确保活动符合党的方针政策、国家法律和体质健康管理内容。

### 10.4 线上服务平台建立标准

10.4.1 线上平台分为课程平台和服务平台。

10.4.2 服务平台须有云存储功能和咨询备案功能，可以为咨询过程录音录像，录音录像应加密存储并为来访者保密，未经咨询师、来访者或公安机关要求不得公开，依据体质健康理念为咨询过程提供分析支持。

10.4.3 服务平台须有咨询师评价系统，能够为来访者对接咨询平台

10.4.4 服务平台的搭建和运行应每年由体质健康管理办公室以及半数以上的督导师授权。

## 11 体质健康管理理念的应用场景

体质健康管理理念广泛的应用于各种场景，包括医疗场景、教育场景、训练与康复场景、视力健康、生涯（人生）规划、优生优育、升学择校、高考志愿填报、人生家庭规划、职业生涯规划、退休后金色十年规划等场景。

在不同场景应用时，都应遵守体质健康的服务流程，结合具体场景的需要，按照“全因素管理”“全生命周期”的理念，对来访者的具体问题进行规划，以解决来访者亟待解决的目前为题出发点，依据中医体质学说对不同体质人群生物、心理、社会三方面的特点，对这三方面的过去趋势、未来走向进行预判和规划，帮助来访者建立体质健康观。

### 11.1 医疗场景下的应用流程和规范

在医院场景下，咨询师可帮助来访者调整疾病相关的心理因素，如对疾病的恐惧等，结合医院的医疗资源，给予患者全面的调整。

#### 11.1.1 个体咨询的咨询步骤

咨询流程：前期沟通——面对面咨询——咨询意见——效果回访及后续服务

a. 前期沟通（体质辨识及建档）：了解患者的基本情况及病况，医学检查结果，填写患者基本情况表。包括：姓名、性别、出生时间、祖籍、职业、岗位、病情描述等信息。

b. 面对面咨询（风险评估及风险干预）：患者单独向咨询师面对面咨询。面对面咨询开始前，要求患者家属或陪伴者回避。

c. 向患者提出咨询意见，并录入医案，为其他医生提供医疗参考。

d. 效果回访（干预效果评价）：定期或不定期回访患者病情变化。

e. 后续服务（跟踪指导）：接受患者后续咨询，提供咨询建议。

运用体质辨识的望、问、闻、切手段进行体质辨识，并进行调整。望：观察来访者的形貌特征、气色阴阳；问：问询来访者病情、与家庭成员的关系；闻：倾听来访者对病由的陈述；切：通过触诊、脉诊或笔记等方法采集体质信息。根据来访者体质特征，帮助来访者调整心理状态。

#### 11.1.2 群体咨询的咨询步骤

群体咨询运用课程结合个案咨询的方式开展，课程内容包括体质健康理论、体验、分享效果等。课程方式可以采用多种形式，如讲座、工作坊、催眠等。

咨询流程：咨询准备——健康讲座——沉浸式互动——咨询反馈——效果分享——回访——后续服务

咨询准备：由助理或护士登记患者的基本情况表。

健康讲座：统计来访者基本情况和主要问题后，针对性开展相关健康讲座。

沉浸式互动：患者深度参与和自身疾病相关的互动体验，咨询师答疑解惑。

咨询反馈：咨询师对来访者提出针对性解决方案。

效果分享：患者分享自己的体验，并由医护人员记录医案。

回访：定期或不定期回访患者，了解患者病情变化。

后续服务：接受患者的后续咨询。

### 11.2 注重体育体质的健康管理应用流程和应用规范

体育学运用体质健康管理流程如下：

1. 评估体质健康状况：首先，进行中医体质类型评估，建立体育体质档案，包括身体测量、功能测试和健康问卷调查等，以了解个体的身体状况和健康需求。

2. 目标设定：参考体质类型和健康管理规划，根据体育体质档案和个体需求，制定明确的训练目标，例如增强力量、提高耐力或改善某项运动技能等。

3. 制定训练计划：根据目标设定，制定具体的训练计划，包括训练内容、强度、频率和持续时间等。确保计划合理、可行，并考虑个体的时间、资源限制和体质类型。

4. 选择适当的训练方法：根据目标和个体特点，选择适合的训练方法，例如有氧运动、力量训练、灵活性训练或技术训练等。

5. 设计训练方案：根据训练计划和方法，设计具体的训练方案，包括每次训练的具体内容、顺序和组织方式等。

6. 安全保障：确保训练过程中的安全性，包括提供适当的保护装备、指导正确的动作技术、监测训练负荷和提供急救措施等。

7. 实施训练：按照训练方案进行实施，监督和指导个体进行训练，确保正确执行训练动作和达到预期的训练效果。

8. 定期评估和调整：定期评估训练效果，根据评估结果调整训练计划和方案，以确保训练的持续性和有效性，在训练计划执行前后或按照季度对体质健康进行测量，确保体质健康提升与体育体质提升呈正相关关系。必要时，参考体质健康管理的基本技术对来访者进行“生物-心理-社会”的多维度干预。

9. 记录和反馈：记录个体的体质健康、训练情况和进展，提供及时的反馈和建议，以帮助个体改进训练效果和健康状况。

10. 持续跟进：持续监督和跟进个体的训练进展和健康状况，根据需要进行进一步的调整和优化。

以上是体育学运用体质健康管理的基本流程和步骤。具体实施时，还需根据个体的特点和需求进行个性化的调整 and 安排。

### 11.3 学习能力提升场景下的应用流程

课堂咨询流程：识别学生体质——教师根据学生的体质、性格特点调整应对学生的态度——开展教学

一对一咨询流程：识别学生及家属、老师体质——帮助学生恢复阳光心态——建立端正、自主学习态度

教学语言应简单、生活化；教学内容应抓住学科重点，主次分明，言简意赅，先打基础，后启发训练；教学方法采用三面教法，一方面教师引导式讲解，另一方面学生与教师互讲解，最后由学生独立讲解。在教育过程中贯彻以人为本的理念，及时调整学生状态，教学成功的关键是运用体质视角调整师生关系，在了解师生体质、性格的基础上因材施教是学习能力提升的关键。

### 11.4 人生规划与志愿填报场景下的应用规范

按照体质测评、性格能力测评、了解家庭关系和职业兴趣的顺序进行首次咨询。

咨询后为考生设计体质认知课、人生幸福课、职业专业课、自我探索课，让学生对体质健康、处理好家庭关系、调整好自我状态有充分的认知。

在规划过程中，充分均衡家庭幸福、个人体质健康、报国爱家、个人志愿，结合家庭经济实力和成员关系进行综合规划，按照全生命周期理念为来访者打下人生幸福的基础。

规划过程中，须介绍分析家庭成员的体质健康状况，帮助来访者了解其他家庭成员的体质状态和心理。规划结束后建立终身档案，定期随访。