

# 中医体质辨识在社区老年人健康管理中 “治未病”的应用价值体会

吴琴琴

江苏省宿迁市宿城区陈集镇曹桥村卫生室, 江苏 宿迁

收稿日期: 2025年9月11日; 录用日期: 2025年10月4日; 发布日期: 2025年10月11日

## 摘要

目的: 观察中医体质辨识在社区老年人健康管理中“治未病”的应用价值。方法: 选取社区老年人200例(2024年1月至2025年6月), 均在健康管理“治未病”中开展中医体质辨识及干预措施, 观察疾病知识认知水平、中医体质评分、自我管理能力及生活质量。结果: 与干预前对比, 干预后老年人疾病知识认知水平高, 中医体质评分改善好, 自我管理能力强, 生活质量评分高,  $P < 0.05$ 。结论: 在社区老年人健康管理“治未病”中应用中医体质辨识能提高老年人疾病知识认知水平, 改善中医体质, 提高自我管理能力和生活质量, 值得借鉴。

## 关键词

中医体质辨识, 社区, 老年人, 健康管理, 治未病

# Experience on the Application Value of Traditional Chinese Medicine Constitution Identification in the Health Management of Elderly People in the Community for “Preventing Diseases before They Occur”

Qinqin Wu

Caoqiao Village Clinic, Chenji Town, Sucheng District, Suqian Jiangsu

Received: September 11, 2025; accepted: October 4, 2025; published: October 11, 2025

文章引用: 吴琴琴. 中医体质辨识在社区老年人健康管理中“治未病”的应用价值体会[J]. 临床医学进展, 2025, 15(10): 1049-1054. DOI: 10.12677/acm.2025.15102854

## Abstract

**Objective:** To observe the application value of TCM constitution identification in “preventing diseases before they occur” in the health management of the elderly in the community. **Method:** 200 elderly people in the community (from January 2024 to June 2025) were selected. All of them underwent medical constitution identification and intervention measures in the health management “preventing diseases before they occur”. The cognitive level of disease knowledge, TCM constitution score, self-management ability and quality of life were observed. **Result:** Compared with before the intervention, after the intervention, the elderly had a higher cognitive level of disease knowledge, a better improvement in the score of traditional Chinese medicine constitution, a higher score of self-management ability, and a higher score of quality of life,  $P < 0.05$ . **Conclusion:** The application of TCM constitution identification in the “preventing diseases before they occur” of elderly health management in the community can enhance the elderly’s cognitive level of disease knowledge, improve TCM constitution, and enhance self-management ability and quality of life. It is worth learning from.

## Keywords

TCM Constitution Identification, Community, Elderly People, Health Management, Preventing Diseases before They Occur

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

近年来,我国人口老龄化进程在持续性地加快,进而老年人口规模不断扩大,60岁以上的人群所占比例也在不断上升,进而引起的相关老年人健康问题成为了人们广泛关注的课题[1]。对于老年群体而言,其身体机能处于自然退化的阶段,而且常存在多种慢性病,同时表现为行动能力减弱、免疫力下降等特征,对其生活质量影响较大,也为社会医疗资源分配带来了较大的困难。基于此,社区健康管理作为基层公共卫生服务的重要延伸必须重视老年人健康管理,为其提供系统且精准的干预模式[2]。中医体质辨识主要是以人的体质作为重点进而采取有效的干预措施,如预防、治疗、养生等,而且现阶段中医“治未病”理念得到了广泛的关注,因此可将中医体质辨识应用于中医“治未病”中对社区老年人开展健康管理[3]。

## 2. 资料与方法

### 2.1. 一般资料

选取2024年1月至2025年6月社区老年人200例,男124例,女76例,年龄61至85( $74.58 \pm 2.63$ )岁。本研究获得宿迁市宿城区陈集镇曹桥村卫生室伦理委员会批准(审批号:20230325)。

### 2.2. 方法

中医体质辨识:(1)为老年人建立健康档案,可以将相关详细信息登记在上面,如联系方式、住址等,通过多种方式提醒老年人积极参与健康管理活动,如电话、短信等,可开展的活动有季度体质复评、养生讲座等。健康知识宣传期间需要注重内容的多元化,针对体质辨识流程可以通过动画视频的方式进行

展示,还可以为其发放图文手册,其中包含四季饮食禁忌、穴位按摩图等,还可以开展线下讲座结合实物展示,如拔罐器、艾灸条等,重点对四时养生法进行普及,如春养肝、夏养心、秋润肺、冬补肾。在此期间对相关案例进行积极分享,使老年人意识到运动以及保健对疾病预防的重要性,提升主动参与的意愿。(2) 根据老年人体检报告以及体质辨识结果对相应的调理方案加以制定。① 平和质调理过程中需要维持阴阳平衡、强化脏腑功能,采取顺时调养的策略。每季度开展一次综合管理,可以对老年人进行中药熏蒸,选择具有温通作用的药材,如当归、川芎等,能促进全身气血运行,还可以平衡拔罐,能疏通经络瘀滞,同时循经推拿,对任督二脉穴位进行重点按揉,对脏腑气机具有调节作用。还需要指导老年人每天开展八段锦,每次15分钟,有利于调和气血。促进机体防御能力提升。② 阴虚质表现为失眠多梦、口干便秘,需要实施滋阴润燥方案,1周进行2次循经推拿,对三阴交、太溪进行重点按揉,每个穴位3分钟。在此期间与背部膀胱经刮痧相配合,需要自上而下进行单向刮痧,具有疏通经络、引火下行的作用。食疗需要银耳10g、百合20g慢炖制成百合银耳粥,晚餐后食用,具有滋养肺胃之阴的效果。③ 阳虚质表现为畏寒肢冷、腰膝酸软,需要采用温阳补火疗法,1周开展2次温针灸治疗,选择命门、关元等穴位,并且配合艾灸盒温熨神阙穴,时间为20分钟,通过这一方式进一步激发阳气。日常可以饮用生姜红枣茶,其中红枣5枚,生姜3片,晨起空腹服用。④ 气虚质主要为疲乏无力、气短懒言等,需要采用补中益气法。1周进行3次闪罐治疗,主要在肺俞、脾俞快速拔罐5次。同时与针灸足三里、气海相配合,每个穴位需要留针20分钟。患者还可以晨起练习腹式呼吸,吸气时保持腹部处于鼓起的状态,吸气时尽可能收缩腹部,共进行5分钟练习,有利于膈肌力量提升,促进呼吸功能改善。⑤ 痰湿质主要为痤疮频发、口苦口臭者,干预过程中重视清热利湿,1周2次平衡罐疗法,并且与茵陈佩兰熏蒸相配合,佩兰10g与茵陈15g煮水对面部进行熏蒸,时间为10分钟,有利于湿热得以清除。注意不能进食油炸食品以及辣椒,日常可以饮用绿豆薏米汤,薏米20g,绿豆30g,煮粥饮用。⑥ 痰湿质主要是血脂异常以及肥胖人群,需要采用健脾化痰的方法。1周对患者进行2次针灸治疗,选择穴位有阴陵泉、丰隆,具有化痰、健脾利湿的作用,在此期间与电针刺激相配合。食疗以冬瓜薏米粥为主,薏米30g与冬瓜100g煮粥,晚餐时可以食用,能发挥利水消肿的作用。⑦ 血瘀质患者主要为面部色斑、局部疼痛,需要为其提供活血化瘀的方案。1周进行1次走罐治疗,并且与针灸相配合,选择血海以及膈俞,每天睡前对胆经进行敲打50次,有利于下肢气血运行。气郁质主要表现为抑郁焦虑、失眠多梦,需要开展舒肝解郁。1周进行2次针灸治疗,选择内关穴以及太冲穴,同时与心包经刮痧相配合。日常可以饮用玫瑰花茶,并且积极开展深呼吸训练,1天3次,每次5分钟,有利于减轻情绪压力。⑧ 特禀质主要表现为荨麻疹、过敏性鼻炎,需要采用扶正祛邪的方案。1周进行2次针刺治疗,选择血海、曲池等穴位,并且与耳尖放血相配合。佩戴由相关中药组成的香囊,如苍耳子、辛夷等,悬挂于胸前,药效能通过呼吸道进入体内,促进抗过敏能力提升。

### 2.3. 观察指标

(1) 疾病知识认知水平:疾病知识认知水平评价表,参考老年人临床指南、患者教育需求自行设计,4个方面,各100分,评分越高越好,Cronbach's  $\alpha$  系数为0.852; (2) 中医体质评分,采用《中医体质分类与判定》标准(ZYYXH/T157-2009),评分越低越好,Cronbach's  $\alpha$  系数为0.924; (3) 自我管理能力的自我管理能力量表,基于健康行为理论结合老年人特征设计,3个方面,各0至15分,评分越高越好,Cronbach's  $\alpha$  系数为0.840; (4) 生活质量:简明健康量表(SF-36),由美国波士顿健康研究所开发,中文版经标准化翻译及验证,8个方面,各100分,评分越高越好,Cronbach's  $\alpha$  系数为0.952。

### 2.4. 统计学方法

SPSS26.0, 计量资料表示:  $(\bar{x} \pm s)$ ,  $t$  检验, 计数资料表示:  $n$ , %,  $\chi^2$  检验,  $P < 0.05$ , 差异有统计

学意义。

### 3. 结果

#### 3.1. 疾病知识认知水平

干预后高于干预前,  $P < 0.05$ , 见表 1。

**Table 1.** Comparison of disease cognition levels (Points)

**表 1.** 疾病认知水平对比(分)

组别	中医基础理论认知	体质辨识准确性认知	健康行为改变认知	疾病风险预警认知
干预前(n = 200)	82.37 ± 2.49	84.68 ± 2.61	85.32 ± 2.51	84.58 ± 2.84
干预后(n = 200)	92.44 ± 2.53	91.84 ± 2.36	93.44 ± 2.47	93.73 ± 2.46
t	40.118	28.776	33.011	34.440
P	0.000	0.000	0.000	0.000

#### 3.2. 中医体质评分对比

干预后高于干预前,  $P < 0.05$ , 见表 2。

**Table 2.** Comparison of TCM constitution scores (Points)

**表 2.** 中医体质评分对比(分)

组别	平和质	气虚质	阳虚质	特禀质	痰湿质	阴虚质	血瘀质	气郁质	湿热质
干预前 (n = 200)	12.38 ± 1.27	23.18 ± 2.38	22.48 ± 2.12	23.85 ± 2.12	22.32 ± 2.20	21.84 ± 2.18	22.43 ± 2.41	23.48 ± 2.61	22.38 ± 2.15
干预后 (n = 200)	21.84 ± 2.37	13.29 ± 1.37	14.32 ± 1.26	14.28 ± 1.13	13.85 ± 1.72	14.38 ± 1.26	14.58 ± 1.23	13.34 ± 1.42	14.58 ± 1.35
t	49.756	50.932	46.793	56.337	42.894	41.900	41.030	48.262	43.451
P	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

#### 3.3. 自我管理 ability 对比

干预后高于干预前,  $P < 0.05$ , 见表 3。

**Table 3.** Comparison of self-management ability (Points)

**表 3.** 自我管理 ability 对比(分)

组别	疾病管理	认知症状管理	日常生活行为管理
干预前(n = 200)	7.34 ± 1.14	7.83 ± 1.53	6.32 ± 1.12
干预后(n = 200)	12.32 ± 1.25	12.37 ± 1.84	11.84 ± 1.76
t	41.630	26.830	37.421
P	0.000	0.000	0.000

#### 3.4. 生活质量对比

干预后高于干预前,  $P < 0.05$ , 见表 4。

**Table 4.** Comparison of quality of life (Points)**表 4.** 生活质量对比(分)

组别	生理机能	情感职能	生理职能	精力	一般健康状况	社会功能	躯体疼痛	精神健康
干预前 (n = 200)	74.83 ± 2.45	73.84 ± 2.72	72.84 ± 3.65	71.72 ± 2.93	73.82 ± 2.61	73.82 ± 2.61	74.82 ± 2.38	75.91 ± 2.23
干预后 (n = 200)	78.85 ± 3.64	78.93 ± 2.64	77.69 ± 3.56	77.94 ± 2.63	78.93 ± 2.63	78.92 ± 2.74	79.95 ± 2.52	80.74 ± 2.95
t	12.957	14.364	11.712	22.342	19.504	19.060	20.930	18.471
P	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

## 4. 讨论

中医体质辨识主要是通过中医特有的四诊合参方法对人体阴阳、气血以及脏腑功能状态等进行系统的评估,进而对人体体质类型进行准确的辨别,这一过程不仅能帮助个体对自身体质特征有清晰的了解,还能结合季节变化、生活环境等因素对个性化的健康调护方案加以制定,包含多个维度,如运动方式、饮食宜忌、情志调节等,能从源头上阻断疾病发生路径[4]。在现代医学中,其更加注重疾病的诊断,而中医体质辨识能早期预警人体亚健康状态。现阶段,人们生活节奏较快,并且存在长时间压力积累的问题,常处于未病先感的模糊状态,在此过程中西医检查指标可能并没有出现异常,但是中医通过舌象、脉象等的细微变化能提前发现相关潜在风险,如气血失衡、脏腑功能失调等,如痰湿质人群如果不能进行及时有效的干预会进一步增加高血脂、高血压发生风险,气郁质者如果长时间处于情绪压抑的状态又容易引起失眠、乳腺增生等问题[5]。通过早期体质辨识能对个体开展针对性的干预,不仅能避免疾病进展引起的身心痛苦,又会使其后续的治疗成本有效降低[6]。

中医体质辨识在社区老年人健康管理中“治未病”的应用取得了较好的效果。通过为老年人建立健康档案并且开展体质辨识,能对其体质类型进行清晰的界定,进而准确判断潜在健康风险,以此为基础提前制定针对性的预防措施,从饮食等方面加以干预,做到未病先防[7]。根据体质辨识结果能为不同体质的老年人提供专属的调理方案,通过个性化的调理准确改善体质偏颇,促进机体抵抗力提升[8]。管理过程中积极开展多元化健康知识教育,能利用多种方式普及各方面知识,如穴位按摩等,通过以上内容有利于老年人直观地认识到保健对疾病预防的重要性,并且提高积极参与健康管理的意愿,使其形成良好的健康生活方式[9]。中医体质辨识也能更早发现老年人亚健康状况并且及时进行干预,防止亚健康向疾病转化,有效控制健康风险,尽可能减少疾病带来的痛苦。中医体质辨识基础上也能对老年人开展多种中医特色疗法,根据不同体质特点进行准确的调理也有利于体质偏颇改善[10]。

所以,在社区老年人健康管理“治未病”中应用中医体质辨识有利于老年人疾病知识认知水平提升,改善中医体质,提高自我管理能力及生活质量,具有推广价值。

## 参考文献

- [1] 李竹青, 孟月, 赵晓山, 等. 红外热成像检测在中医体质辨识中的优势及方法[J]. 中华中医药杂志, 2023, 38(8): 3529-3532.
- [2] 朱晶晶, 张扬, 龚小会, 等. 基于人工智能算法与中医体质类型的老年糖尿病患者合并心血管疾病预测模型[J]. 上海中医药杂志, 2025, 59(3): 1-6.
- [3] 资艳, 陈顺琪, 何菲好, 等. 从中医体质学角度探究多病共存的防治[J]. 中华中医药杂志, 2024, 39(11): 5801-5804.
- [4] 王济. 基于中医体质学的三个关键问题探讨全生命周期健康管理[J]. 北京中医药大学学报, 2023, 46(3): 377-382.

- [5] 陈龙娇, 李芳莉, 王琦, 等. 基于中医体质学说探讨主动健康[J]. 中华中医药杂志, 2022, 37(8): 4315-4318.
- [6] 周瑶瑶, 王雅琦, 邵冬梅, 等. 基于中医体质学基本原理探析慢性荨麻疹的发病规律[J]. 中华中医药杂志, 2023, 38(12): 6051-6054.
- [7] 邓旭, 李晓屏, 孙相如, 等. “体质病”理念及湖湘“体质病”特点[J]. 中医药导报, 2023, 29(6): 117-119.
- [8] 宋鑫, 张彦维, 蒋力生. 基于体质学说的中医香疗治未病思想探析[J]. 中华中医药杂志, 2022, 37(10): 6112-6114.
- [9] 张晶芳, 曾圆圆, 赵静, 等. 早发冠心病危险因素及中医体质类型的相关性研究[J]. 中国中医急症, 2023, 32(8): 1368-1372.
- [10] 陈顺琪, 资艳, 宗玉涵, 等. 基于中医体质三论的中医体质学与心理学研究的相关性探讨[J]. 北京中医药大学学报, 2023, 46(8): 1088-1093.