

# 基于中医体质辨识的中式茶饮配方优化与应用研究

刘畅<sup>1</sup>, 黄文怡<sup>2</sup>, 赖欣怡<sup>3</sup>, 郑传苹<sup>4</sup>, 林佳源<sup>1</sup>, 郭贵<sup>3</sup>, 连彩虹<sup>1</sup>, 顾杨卓<sup>1\*</sup>

(<sup>1</sup> 西华大学 社会工作与健康管理学院, 四川 成都 610000; <sup>2</sup> 西华大学 法学院, 四川 成都 610000; <sup>3</sup> 西华大学 食品生物工程学院, 四川 成都 610000; <sup>4</sup> 西华大学 经济学院, 四川 成都 610000)

**摘要:** “因人施茶”是中医“辨证论治”理念在饮品层面的延伸。近十年, 中式茶饮正由于、传统冲泡转向“功能化、个性化、标准化”。中医体质学为中式茶饮的个性化开发提供了核心理论依据, 中医体质辨识也被普遍引入产品研发与市场推广。本文旨在系统梳理中医体质辨识的理论基础与分类体系, 综述其中式茶饮配方优化中的研究进展与应用现状。通过分析不同体质类型的生理病理特点及饮食调护原则, 探讨如何针对性选用中药材与茶叶进行科学配伍, 以形成体质适配的茶饮配方, 促进中式茶饮在健康服务领域的深入应用。

**关键词:** 体质辨识; 中式茶饮; 配方优化

**DOI:** <https://doi.org/10.71411/smn.2025.v1i1.1144>

## Research on the Optimization and Application of Chinese Tea Beverage Formulations Based on Traditional Chinese Medicine Constitution Identification

Liu Chang<sup>1</sup>, Huang Wenyi<sup>2</sup>, Lai Xinyi<sup>3</sup>, Zheng Chuanping<sup>4</sup>, Lin Jiayuan<sup>1</sup>, Guo Gui<sup>3</sup>, Lian Caihong<sup>1</sup>, Gu Yangzhuo<sup>1\*</sup>

(<sup>1</sup> Xihua University, School of Social Work and Health Management, Chengdu,

**基金项目:** 2024年“西华杯”大学生创新创业项目《大学生奶茶依赖行为与中药奶茶接受度的关联性研究》(项目编号: xhb2024174); 西华大学“大学生创新创业训练计划”项目《基于声光电多模态神经调控的阿尔茨海默病非侵入式治疗设备研究》(项目编号: 2025129)

**作者简介:** 刘畅(2005-), 女, 四川成都, 本科, 研究方向: 健康服务与管理

黄文怡(2006-), 女, 四川成都, 本科, 研究方向: 法学

赖欣怡(2005-), 女, 四川成都, 本科, 研究方向: 制药工程

郑传苹(2005-), 女, 四川成都, 本科, 研究方向: 会计学

郭贵(2005-), 男, 四川成都, 本科, 研究方向: 食品质量与安全

林佳源(2004-), 男, 四川成都, 本科, 研究方向: 健康服务与管理

连彩虹(2006-), 女, 四川成都, 本科, 研究方向: 健康服务与管理

顾杨卓, 四川成都, 博士助理研究员, 研究方向: 免疫治疗

**通讯作者:** 顾杨卓, 通讯邮箱: yangzhuo\_gu@163.com

Sichuan, 610000, China; <sup>2</sup> Xihua University, School of Law, Chengdu, Sichuan, 610000, China; <sup>3</sup> Xihua University, College of Food and Bioengineering, Chengdu, Sichuan, 610000, China; <sup>4</sup> Xihua University, School of Economics, Chengdu, Sichuan, 610000, China)

**Abstract:** "Tailoring tea to the individual" extends the TCM principle of "treatment based on pattern differentiation" to the beverage realm. Over the past decade, Chinese-style tea drinks have shifted from traditional infusion toward "functionalization, personalization, and standardization." TCM constitutionology provides the core theoretical basis for this personalization; constitution identification is now routinely embedded in product R&D and marketing. This paper systematically reviews the theoretical foundations and classification systems of TCM constitution identification, summarizing research progress and current applications in the optimization of Chinese-style tea formulas. By analyzing the physiological-pathological characteristics and dietary care principles of different constitutions, we discuss how to select Chinese medicinal materials and tea leaves scientifically and combine them compatibly to create constitution-matched tea beverages, thereby promoting the deeper integration of Chinese-style tea drinks into health-service sectors.

**Keywords:** constitution identification; Chinese-style tea beverages and formula optimization

## 引言

“健康中国”战略的持续推进，以茶养生、以茶防病的传统理念正逐步回归大众生活。融合中医药理论与实践智慧的传统中式茶饮，正向功能导向更明确更契合个体健康需求的个性化健康产品方向演进。在中医九种体质分类标准下的学术框架，将中医体质辨识方法与中式茶饮研发设计有机结合。基于不同体质的生理特征与健康需求优化茶饮的原料配伍、成分比例与制备工艺，是实现中式茶饮精准发挥健康赋能作用的核心技术路径。

## 1 中医体质辨识理论概述

中医体质辨识理论以《内经》“形神合一”为源，将人群按先天禀赋与后天因素所形成的形态、功能、心理及发病倾向的差异，归纳为九种基本类型，体质相对稳定又可调，通过四诊合参判断其阴阳气血寒热虚实之偏，据“辨体、辨病、辨证”模式，为因人养生、治未病、用药、康复提供个体化依据，旨在调偏返正、阴平阳秘。

### 1.1 中医体质的分类与特征

2006年在《中国临床康复》发表的《中医体质量表的初步编制》以“九分法”为核心<sup>[1]</sup>，将人群划分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、瘀血质、气郁质、特禀质九种基本体质类型<sup>[2]</sup>。回溯王琦2002年在《中国中医基础医学杂志》的研究综述可知，这一九分法是在早期“七分法”基础上结合二十余年文献整理、大样本流调等免疫遗传指标验证后完善而来<sup>[3]</sup>，每种体质均对应明确的代谢、免疫、微循环特征并强调体质的可调性，为基于中医体质辨识的中式茶饮配方优化与应用研究提供茶饮配方的首要依据。

### 1.2 体质辨识的方法

在传统“四诊合参”基础上，现如今的体质辨识方法已演进为结合现代技术的多元化智能路

径。金罡团队针对传统方法主观性强又难以规模化的问题，提出利用大数据结合 AI 进行破局。建立多源合规数据池，融合三模态特征，轻量注意力网络，把复合体质识别率提高到最大程度<sup>[4]</sup>。2025 年，梁洁欣等人系统梳理了智能辨识方法的演进路径，指出当前市场面临数据封闭、类别失衡等瓶颈，提出建设开放数据集、引入生成式增强等发展路径<sup>[5]</sup>。李坤宁团队针对九种体质分类的局限性，提出以八纲辨证为纲领的“15 型体质+逐级规则推理”系统，其揭示出了传统九分法的覆盖度不足<sup>[6]</sup>。翠达康团队则从红外测温角度提出了“人体三焦五穴测温法”，是说通过采集中焦、下焦和上焦五个穴位温度，以温差量化气滞血瘀程度的方法，快速识别上热下寒等体质，这些为中医辨识提供了低成本和可操作的数字化方案<sup>[7]</sup>。另外，山东大学付保辰团队发表的《基于舌象的中医体质自动辨识系统研究》通过人工智能技术构建了从舌象到体质的自动识别流程，开发出移动端诊疗平台，实现了从拍照上传到自动辨识，再到个性化推荐的闭环服务<sup>[8]</sup>。这些方法共同推动了体质辨识向客观智能化与规模化方向发展。

### 1.3 体质辨识的技术进展

在近十年体质辨识的技术进展呈现出“由主观到客观、由单模态到多模态、由量表到智能装备”的跃迁轨迹。在 2006 年，王琦团队发布的《中医体质量表》以体质可分和体病相关为理论核心，通过自评条目将人群划分为平和质与八种偏颇质<sup>[1]</sup>，随后该工具已被纳入《国家基本公共卫生服务规范》并在老年人健康管理中有效应用，其信度和效度也已获国际多中心验证<sup>[9]</sup>。在如今的人工智能时代，深度学习将进一步突破单模态瓶颈，融合舌象、面象与脉诊的多模态模型将宏微观特征统一映射至体质空间，有效降低了繁杂信息并提升鲁棒性<sup>[10]</sup>。面向即时动态的无创场景时，吴浩然团队在关于中医体质辨识技术中研究发现呼出气挥发性有机物谱为“呼气识体质”提供可移植的数字化标准<sup>[11]</sup>。至此，体质辨识技术已形成量表、多组学、AI、呼出气的立体矩阵，其为中式茶饮配方从“经验调剂”转向“因人因时因证”的精准干预奠定了方法学基础。通过总结 2002—2025 年期间该领域突现强度最高的 20 个关键词，也可直观看到早期体质学说到近期中医体质和养生茶等热点的更替轨迹（见图 1）。

Top 20 Keywords with the Strongest Citation Bursts



图 1 国内有关体质辨识的中式茶饮关键词突变图谱

## 2 中式茶饮与中医体质的关系

中式茶饮与中医体质理论存在着十分紧密的关联，其核心要义便是强调养生层面的平衡状态

需要遵循“因人饮茶”的原则。针对中医划分的九种不同体质类型，应当为其个性化匹配不同性味的茶饮，以此来调和人体的阴阳平衡。与此同时，茶饮本身所具备的温热寒凉等不同属性，也需要与人体体质的偏颇之处形成对应，这样才能有效避免虚寒体质人群过量饮用凉性茶饮而损伤体内阳气<sup>[9]</sup>。这种被称为“辨证施饮”的茶饮饮用理念，让茶饮的性味与人体体质的偏颇之处相互调适，进而辅助身体逐步趋向气血调和、阴阳平衡的理想健康状态。

## 2.1 不同体质适宜的茶饮原料与配方

朱耀彬团队于 2025 年在发表研究中系统梳理了与中医九种体质类型相对应的各类中药茶饮配方，明确指出，这些茶饮配方的应用均需严格遵循因人制宜的原则<sup>[12]</sup>。同年吴杨娟团队也提出了相似的观点，该团队指出，中药代茶饮在饮用过程中极易出现补养过度，或是因茶饮本身的寒凉之性损伤脾胃的问题，主张要先由专业中医师对饮用者的体质进行寒热虚实的准确辨证，之后再结合具体的健康需求选择适宜的药材制作茶饮。基于此，吴杨娟团队强调中药代茶饮的调配与饮用应当以“因人因时因地制宜”作为核心原则，提示春季花茶、夏季清热、秋季果类润燥、冬季温热助阳，还有北方偏润、江南偏清<sup>[13]</sup>。徐划萍团队在同年发表的研究以王琦九体分型为标准，用“稳族炉人星人族玉”七字口诀给出对应茶饮，其核心观点是“茶贵对体”，要结合四时作息与平和心态，方能真正养生<sup>[14]</sup>。

## 2.2 茶饮在中医体质调理中的作用

2016 年谢斌等人以社区老年原发性高血压患者为研究对象，依据 2013 版《老年版中医体质分类与判定》辨识为气虚、阳虚、阴虚、痰湿、血瘀、平和六型，且改变条件随机均分变成观察组与对照组研究，结论提示基于中医体质辨识个体化中药代茶饮可协同西药改善临床症状并调节体质，且口味适中、服用便利，适于社区推广<sup>[15]</sup>。刘红双团队通过网络问卷对居民开展“茶疗养生健康素养”调查，指出居民茶疗热情高而专业性低，应加强基于中医体质的科学茶疗宣教与全科指导，避免滥用，以提升茶疗安全性和有效性<sup>[16]</sup>。南京中医药大学梁木子系统梳理历代古籍与现代研究，进行文献学、药性学及现代化学三重考证，归纳出六大茶类的性味、归经与功效，还总结“三因制宜”饮茶方案，梁木子认为本研究首次将茶性系统纳入中药四气五味归经框架，构建“辨体、择茶、因人因地因时”养生体系，为慢病预防、茶产品研发及中医体质辨识提供理论依据<sup>[17]</sup>。再以南京市鼓楼区凤凰社区 65 岁及以上 2 型糖尿病患者为对象，同校鱼苏苏团队先横断面调查其中医体质分布，再对占比最高的痰湿、阴虚、气虚三型进行中药代茶饮干预，观察体质与糖脂代谢指标变化。总结出结论社区老年糖尿病 2 型患者以痰湿、阴虚、气虚三型为主，体质与肥胖及血糖控制不佳密切相关，并且个体化中药代茶饮可安全、有效地改善体质偏颇并协同降糖，尤以痰湿质综合获益最大，值得在基层公共卫生服务中推广<sup>[18]</sup>。

## 3 中式茶饮配方优化策略

中式茶饮的配方策略核心在于基于体质辨识的个性化配伍与科学化调制。具体来看，就是要依据个体的体质特征开展个性化配伍工作，从功效导向、时令搭配、口感优化、剂型与工艺创新这四个核心维度逐步推进，建立起一套从原料种植、质量控制到生产工艺的完整标准体系<sup>[19]</sup>。同时还需要结合消费者的感官评价与客观生化指标，对茶饮配方的功效性、安全性及适口性展开全面的综合验证与持续的迭代完善，最终实现茶饮产品从普适性饮品向精准化健康干预载体的升级转型。

### 3.1 基于体质辨识的茶饮配方设计原则

总的来说概括为“先辨体质，再定茶方”。张继东团队认为以中医辨证为核心，先辨体质再

选药，体轻味甘淡、药食两用的花叶果籽鲜品优先，做到因人、因时、因证选药，安全有效<sup>[20]</sup>。在中国民族医药杂志上刊登吴双团队的论文也认为要以辨证择茶和因人施方为设计核心，先按中医体质分类辨识病机，再据茶性与功效选主茶<sup>[21]</sup>，以上述张继东团队研究为辅，福建医药杂志的朱耀彬团队也指出按中医九种体质分类精准选茶配药<sup>[12]</sup>，组合成茶药结合或以药代茶之方，使茶方寒热归经与个体体质病机精准对应，达到辅助降压、调脂、安神等防治目的。

### 3.2 现代科技在茶饮配方优化中的应用

江苏卫生健康职业学院团队将传统中药代茶饮与现代加工技术深度融合，通过切片、粉碎、破壁等手段增大饮片比表面积，提升有效成分溶出率并减少煎煮损失，还借助科学分析实现活性成分定量与不良反应追踪，成功达成古方新用与数据驱动的配方优化<sup>[22]</sup>。2025 年，浙江大学与北京小罐茶业的合作研究以响应面法为核心，结合智能软件模型与感官大数据精准优化提取液配比，显著提升风味品质，凸显了现代数据建模与精密仪器在配方迭代和健康功能优化中的关键作用<sup>[23]</sup>。此外，食品添加剂在茶饮中的应用呈现创新趋势，行业通过天然甜味剂复配、乳化稳定技术及 AI 风味预测实现“减糖不减味”与质构调控，推动新茶饮向精准营养与全球合规智能化升级<sup>[24]</sup>。宁德师范学院团队建立的智能化拼配系统，可一次性完成多种原料混合拼配，满足立体口感和健康定制需求，让基底茶从“标准复制”转向数据驱动的“无标准创新”，为连锁品牌提供万吨级数字化拼配解决方案<sup>[25]</sup>。这些应用体现了现代科技在茶饮成分提取、功效评价、风味设计及生产智能化的全方位赋能，推动传统茶饮从经验主导向数据驱动的现代化转型。

## 4 结语

综上，中医体质辨识为中式茶饮从经验调剂转向因人施茶的精准化提供了理论根基与方法学支撑。中医九种体质分类与现代技术的结合，使体质判定更客观化更规模化，优化指导了茶饮配伍，实现“辨体选茶、三因制宜”。除此之外，体质适配茶饮有助于改善代谢指标、调节偏颇体质，是成为功能茶饮创新与基层健康服务的重要抓手。提示未来我们需要建立共享体质数据库，构建体质辨识多维度评价体系，推动学科交叉与产业升级，以及提升跨区域协同空间（图 2）。最终形成可持续的个性化茶饮生态，让中式茶饮“以茶养生”走向精准营养与全民健康。

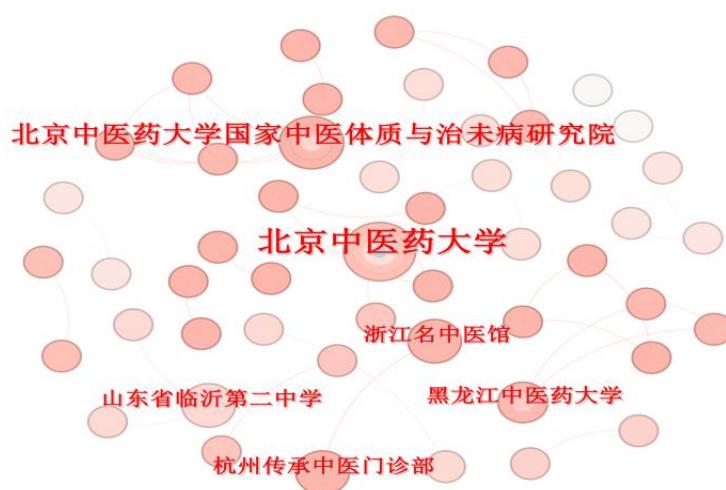


图 2 研究机构共现图谱

### 参考文献:

- [1] 王琦, 朱燕波, 薛禾生, 等. 中医体质量表的初步编制[J]. 中国临床康复, 2006, (03): 12-14.

- [2] 王琦. 9 种基本中医体质类型的分类及其诊断表述依据[J]. 北京中医药大学学报, 2005, (04): 1-8.
- [3] 王琦. 中医体质学说研究现状与展望[J]. 中国中医基础医学杂志, 2002, (02): 6-15.
- [4] 金罡. 基于大数据的中医体质辨识智能计算方法研究[J]. 中国信息化, 2025, (09): 38-39.
- [5] 梁洁欣, 冯跃, 李健忠, 等. 中医体质智能辨识方法的研究综述[J]. 计算机科学与探索, 2025, 19(06): 1455-1475.
- [6] 李坤宁, 田恒屹, 李迎, 等. 以虚实寒热为纲领的中医体质智能辨识系统构建与应用[J]. 中国数字医学, 2025, 20(02): 7-13.
- [7] 翟达康, 吕春燕, 曾诗睿, 等. 人体三焦五穴测温法在中医体质辨识中的应用原理[J]. 天津科技, 2024, 51(12): 60-62.
- [8] 付保辰. 基于舌象的中医体质自动辨识系统研究[D]. 济南: 山东大学, 2024.
- [9] 吴浩然, 梁雪, 白明华, 等. 中医体质辨识技术与方向[J]. 世界科学技术-中医药现代化, 2025, 27(08): 2101-2109.
- [10] 杨丰蔚, 李竹青, 张钟文, 等. 中医体质分类辨识技术的回顾和展望[J]. 天津中医药, 2024, 41(03): 398-402
- [11] 王琦. 以九体辨识为核心技术打造中医“治未病”健康工程升级版[J]. 天津中医药, 2019, 36(06): 521-527.
- [12] 朱耀彬. 中医视角下不同体质者的个性化中药茶饮选择[J]. 福建医药杂志, 2025, 47(02): 89-90.
- [13] 吴杨娟. 自配中药代茶饮当心喝出大问题[J]. 健康博览, 2025, (11): 50-51.
- [14] 徐划萍. 九种体质给出的不同茶饮方案喝对茶的关键是找到属于你的那杯茶[J]. 自我保健, 2025, (06): 86-87.
- [15] 谢斌. 不同中医体质予不同中药代茶饮干预社区老年原发性高血压效果[J]. 中国乡村医药, 2016, 23(01): 36-37.
- [16] 刘红双, 杨亚洁, 热依拉·吐尔逊, 等. 茶疗养生健康素养与中医体质认知关系及相关影响因素分析[J]. 西部中医药, 2023, 36(06): 88-94.
- [17] 梁木子. 茶叶的体质养生文献研究[D]. 南京: 南京中医药大学, 2021.
- [18] 鱼苏苏. 社区老年 2 型糖尿病患者中医体质类型分析及中药茶饮干预的疗效分析[D]. 南京: 南京中医药大学, 2025.
- [19] 丁能能, 王珊, 凌海燕. “药食同源”背景下中药代茶饮研究进展与提升策略[J]. 中医药管理杂志, 2025, 33(05): 201-203.
- [20] 张继东. 中药泡茶很简单颇有学问讲究多[C]//2015·中国徐州世界中联药膳食疗研究专业委员会第六届学术年会暨第十一届国际药膳食疗学术研讨会论文集. 2015: 319+321.
- [21] 吴双. 中医茶疗应用探析[J]. 中国民族医药杂志, 2025, 31(01): 35-37.
- [22] 竺文静, 陈雪梅. 中药代茶饮现代化应用——某学院自制药茶饮的实践探析[J]. 保健医学研究与实践, 2019, 16(04): 7-9.
- [23] 盛思杰, 吴媛媛, 叶海波, 等. 响应面法优化铁观音新式茶饮配方的研究[J]. 中国茶叶, 2025, 47(02): 40-45.
- [24] 王斌, 皇甫智燕, 范军营. 食品添加剂在茶饮行业中的应用创新趋势[J]. 现代食品, 2025, (17): 42-45.
- [25] 周珊珊, 陈开梅, 王芳, 等. 茶叶拼配技术及其在新茶饮基底茶中的应用[J]. 中国茶叶, 2025, 47(10): 25-31.