

ICS 67.020
X 80



团体标准

T/ZGYSYJH 004—2024

偏头痛人群食养药膳调理指南

The Guidelines of Improving Migraine by Mediated Diets of
Traditional Chinese Medicine

2024-10-31 发布

2024-12-1 实施

中国药膳研究会 发布

目 次

前言	II
引言	III
偏头痛人群食养药膳调理指南	1
1 范围	1
2 规范性引用文件	1
3 名词与术语	1
4 一般要求	2
5 偏头痛中医辨体标准	2
6 药膳制作	3
6.1 平和质药膳	3
6.2 气虚质药膳	4
6.3 阳虚质药膳	5
6.4 阴虚质药膳	6
6.5 痰湿质药膳	7
6.6 湿热质药膳	8
6.7 血瘀质药膳	9
6.8 气郁质药膳	11
6.9 特禀质药膳	12
附录 A（资料性） 偏头痛人群食养药膳配方的理论依据	14
参考文献	17

前 言

本文件按照 GB/T1.1—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。

本文件由中国药膳研究会提出。

本文件由中国药膳研究会标准化工作委员会归口。

本文件起草单位：北京中医药大学、山西中医药大学、长春中医药大学、山东中医药大学、河南中医药大学、甘肃省第二人民医院、中国药膳研究会药膳技术制作专业委员会。

本文件起草人：赵永烈、李艳彦、尚晓玲、衣华强、余海滨、王艺臻、焦明耀、刘美斯、王青、王一程、王力苇、王玉瑶、左阳、石博文、袁惠民、刘雪颖、林婧婧、温碧红、符浩楠、郭雄波、孙艺函。

本文件指导专家（以姓氏笔画为序）：李玲孺，张聪，曹克刚。

本文件审查专家（以姓氏笔画为序）：王济、王新志、何计国、余瑾、张文高、林海、徐意、焦明耀、赖南沙。

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

目前国内偏头痛呈现发病率高、致残率高、疾病负担重的趋势，部分偏头痛患者对特异性药物治疗依从性差、疗效欠佳，或难以耐受不良反应，存在急性镇痛药滥用和头痛慢性化的情况。现有《中国偏头痛中西医结合防治指南》对急性期及预防期中西医治疗进行详细阐述。偏头痛与饮食关系密切，如巧克力、咖啡、红酒、奶酪等均可能诱发偏头痛，中药中有多种药物可防治偏头痛，但在运用食养药膳调理偏头痛方面尚缺少完善且规范的指南。本文件以“体质学说”为基础，旨在从饮食上调节内在气血阴阳失衡，制订偏头痛人群平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九种体质的食养药膳指南，包括食养药膳的配方组成、用量、制作方法、食养作用、适宜人群、不适宜人群等方面。

依据中医“因人制宜”“未病先防”的理念编制偏头痛食养药膳指南，可以适应偏头痛人群的辅助食养调理需求，具有一定的社会意义及推广价值、参考价值。在促进中医药膳的标准化、规范化方面也可以起到一定作用。

T/ZGYSYJH 004—2024

偏头痛人群食养药膳调理指南

重要提示：本文件所列食养药膳适用于偏头痛人群（普通或有偏头痛倾向、表现的未病人群）的辅助食养调理。本文件所推荐的食养药膳均不能代替药物，不以治疗为目的。

1 范围

本文件规定了偏头痛人群平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九种体质的食养药膳的配方组成、用量、制作方法、食养作用、适宜人群、不适宜人群等。

2 规范性引用文件

下列文件对于本文件的引用必不可少。凡是注日期的引用文件，仅注日期的版本适用于本文件。凡是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。

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

GB/T 16751.1—2023 中医临床诊疗术语 第1部分：疾病

ZYYXH/T 157—2009 中医体质分类与判定

国家药典委员会 2020年版 中华人民共和国药典·一部

中国中西医结合学会神经科专业委员会 2022年版 中国偏头痛中西医结合防治指南

卫生部卫法监发〔2002〕51号文件 附件：既是食品又是药品的物品名单

卫生部 2010年第3号公告 关于批准 DHA 藻油、棉籽低聚糖等7种物品为新资源食品及其他相关规定的公告

卫生部 2012年第17号公告 关于批准人参（人工种植）为新资源食品的公告

卫计委国家标准 GB 19300—2014 坚果与籽类食品

国家卫生健康委、国家市场监督管理总局 2019年第8号公告 附件：当归等6种新增按照传统既是食品又是中药材的物质目录

国家卫生健康委、国家市场监督管理总局 2023年第9号公告 附件：党参等9种新增按照传统既是食品又是中药材的物质目录

国家卫生健康委、国家市场监督管理总局 2024年第4号公告 附件：地黄等4种新增按照传统既是食品又是中药材的物质目录

3 名词与术语

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

偏头痛 Migraine

偏头痛是临床常见的原发性头痛，以发作性的一侧或双侧中、重度搏动样的头痛为特征，可伴有恶心呕吐、畏光怕声等症状，一般持续 4~72 小时。具有反复发作的特点，属于慢性神经血管性疾病。偏头痛属于中医学“头痛”范畴，是以患者自觉头部疼痛为特征的一种常见病证，另有“脑风”“首风”“头风”“厥头痛”之名。

[来源：中国偏头痛中西医结合防治指南（2022 版）]

3.2

中医体质 Constitution of TCM

指人体生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特质。是人类在生长、发育过程中所形成的与自然、社会环境相适应的人体个性特征。

[来源：中医体质分类与判定（2009 版）]

4 一般要求

4.1 食药物质应符合国家卫生健康委员会、国家市场监督管理总局公布的按照传统既是食品又是中药材物质目录。

4.2 食材应新鲜，禁止使用过期、腐烂变质食材等，辅料、调味品应为正规厂家生产，有合格证明文件，特殊食材还需要检疫合格证，在保质期内，符合《中华人民共和国食品安全法》规定。

4.3 药膳的制作应以标准的日常烹饪技术和手段为基础，按照本文件要求进行选材、加工；作为经营使用的，相关场所、人员、食材、生产过程等应符合 GB 31654-2021《食品安全国家标准餐饮服务通用卫生规范》中的有关规定。

4.4 除另有注明外，配方中各食材（含食药物质）用量为 1 人 1 餐的用量，多人多次餐饮需要按相同组成比例增加各食材量倍数。

4.5 本文件中提供的药膳是在中医理论指导下合理配伍，发挥强身健体的作用，具体制作时应因时、因人、因地辨证施膳，可根据药膳使用对象的具体情况适当调整配方的用量。配方理论依据参见资料性附录 A。

4.6 与适应证类型不符合的人群，对食材过敏，以及严重肝肾损害等危重病者不宜食用，孕妇、哺乳期妇女、儿童、糖尿病患者等特殊人群应当在中医（含中西医结合）执业医师指导下食用。

5 偏头痛中医辨体标准

5.1 平和质

症状：头痛时作，余如常人，精力充沛，耐受寒热，睡眠良好，胃纳佳，二便正常，舌色淡红，苔薄白，脉和缓有力。

5.2 气虚质

症状：头痛隐隐，气短懒言，容易疲乏，易出汗，舌淡红，边有齿痕，苔薄，脉弱。

5.3 阳虚质

症状：头部隐痛或空痛，遇寒发作，手足不温，喜热饮食，精神不振，舌淡白，苔薄，脉沉迟。

5.4 阴虚质

症状：头痛绵绵如灼，手足心热，口燥咽干，喜冷饮，大便干燥，舌红少津，少苔或苔黄，脉细数。

5.5 痰湿质

症状：头痛如裹，肢体困重，胸闷痰多，口黏或甜，喜食肥甘厚味，大便溏稀，舌淡胖，有齿痕，苔腻，脉滑。

5.6 湿热质

症状：头部昏沉胀痛，面垢油光，口苦口干，身重困倦，大便黏滞不畅或燥结，小便短黄，舌质偏红，苔黄腻，脉滑数。

5.7 血瘀质

症状：头痛如刺，痛有定处，肤色晦暗，口唇黯淡，舌暗或有瘀点，舌下络脉增粗，苔薄，脉涩。

5.8 气郁质

症状：头部胀痛，神情抑郁，烦闷不乐，舌淡红，苔薄，脉弦。

5.9 特禀质

症状：头痛偶发，接触过敏原时，可见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等。

6 药膳制作

6.1 平和质药膳

6.1.1 百合山药燕麦粥

6.1.1.1 配方

6.1.1.1.1 食药物质

百合 5g，葛根 9g，天麻 2g，白芷 2g，山药（鲜）30g。

6.1.1.2 主料

燕麦 30g，小米 30g。

6.1.1.3 辅料

T/ZGYSYJH 004—2024

纯净水约 1500ml。

6.1.1.4 调料

冰糖适量。

6.1.1.5 制作方法

- 1) 百合、葛根、天麻洗净后加适量纯净水浸泡 20 分钟。
- 2) 白芷加适量纯净水浸泡 20 分钟后武火煮沸转文火再煮 20 分钟，取汁约 100ml 盛出备用。
- 3) 山药洗净去皮切片，小米、燕麦淘洗干净，葛根、天麻切小粒。
- 4) 小米、燕麦、山药放入砂锅中，加入百合、葛根、天麻及食药物质汁，再加入适量纯净水，武火煮沸后转文火煮 30 分钟，加入冰糖，即可出锅食用。

6.1.1.6 食养作用

调气养血，缓急止痛。

6.1.1.7 适宜人群

头痛时发、余无不适者的辅助食养调理。

6.1.1.8 不适宜人群

面赤心烦、小便短黄者慎用；糖尿病患者慎用。

6.1.2 百合麦芽茶

6.1.2.1 配方

6.1.2.1.1 食药物质

百合 5g，麦芽（炒）6g，白芷 2g，葛根 6g，天麻 2g。

6.1.2.2 主料

无。

6.1.2.3 辅料

纯净水约 700ml。

6.1.2.4 调料

冰糖适量。

6.1.2.5 制作方法

- 1) 纯净水煮沸，取适量热水烫杯。

- 2) 将百合、麦芽、白芷、葛根（切小粒）、天麻（切小粒）倒入杯中，加入沸水冲泡。头汤倒掉，加冰糖，再入沸水冲泡新茶。
- 3) 1剂茶料可冲2泡。

6.1.2.6 食养作用

缓急止痛。

6.1.2.7 适宜人群

头痛时发、余无不适者的辅助食养调理。

6.1.2.8 不适宜人群

情绪急躁、小便短黄者慎用；糖尿病患者慎用。

6.2 气虚质药膳

6.2.1 参芪糯米鸡肉粥

6.2.1.1 配方

6.2.1.1.1 食药物质

党参 6g，黄芪 6g，茯苓 9g，佛手 3g，砂仁 3g，白芷 3g，葛根 6g。

6.2.1.2 主料

鸡肉 150g，糯米 50g。

6.2.1.3 辅料

板栗 100g，纯净水约 1500ml。

6.2.1.4 调料

酱油、料酒、糖、盐、胡椒粉各适量。

6.2.1.5 制作方法

- 1) 糯米淘洗干净加适量纯净水浸泡 3 小时沥干备用，葛根洗净加适量纯净水浸泡 20 分钟，切小粒备用。
- 2) 党参、黄芪、茯苓、佛手、白芷洗净加入适量纯净水浸泡 20 分钟后武火煮沸再转文火煮 20 分钟，取汁约 100ml 盛出备用。
- 3) 板栗背部划十字，放入锅中，加入适量纯净水，煮沸 5 分钟，沥干水分，静置放凉后去皮备用。
- 4) 鸡肉洗净切小块，加入酱油、料酒、胡椒粉、糖、盐拌匀，腌制 1 小时。

- 5) 锅中放入适量纯净水，加入糯米、板栗、鸡肉、葛根、食药物质汁，搅拌均匀，武火煮沸后转文火煮 20 分钟，加入砂仁（放入无纺布包）再煮 10 分钟即可出锅食用。

6.2.1.6 食养作用

益气升阳，和中止痛。

6.2.1.7 适宜人群

头部隐痛、空痛，劳累诱发或加重，以及神疲乏力、中气不足者的辅助食养调理。

6.2.1.8 不适宜人群

急躁易怒、口干口苦者慎用；对药膳中物质过敏者忌用。

（注：参芪糯米鸡肉粥为 2 份量，每人每次食用 1 份）

6.2.2 芪葛龙眼茶

6.2.2.1 配方

6.2.2.1.1 食药物质

黄芪 6g，葛根 6g，龙眼肉 3g，麦芽（炒）6g、白芷 2g。

6.2.2.2 主料

无。

6.2.2.3 辅料

纯净水约 700ml。

6.2.2.4 调料

饴糖适量。

6.2.2.5 制作方法

- 1) 纯净水煮沸，取适量热水烫杯。
- 2) 将黄芪、葛根（切小粒）、龙眼肉、麦芽、白芷倒入杯中，加入沸水冲泡。头汤倒掉，加入饴糖，再加入沸水冲泡新茶。
- 3) 1 剂茶料可冲 2 泡。

6.2.2.6 食养作用

补中益气止痛。

6.2.2.7 适宜人群

头痛绵绵、心悸气短、言语低怯者的辅助食养调理。

6.2.2.8 不适宜人群

心情烦躁、口苦目赤者慎用；糖尿病患者慎用。

6.3 阳虚质药膳

6.3.1 桂芷羊肉羹

6.3.1.1 配方

6.3.1.1.1 食药物质

肉桂 1g，白芷 3g，益智仁 3g，肉豆蔻 3g，小茴香 3g，天麻 3g。

6.3.1.1.2 载入《药典》的传统食物

核桃仁 10g。

6.3.1.2 主料

羊肉 150g。

6.3.1.3 辅料

香菇 50g，纯净水约 2000ml。

6.3.1.4 调料

酱油、料酒、淀粉、盐、生姜、胡椒粉、葱各适量。

6.3.1.5 制作方法

- 1) 羊肉洗净切成绿豆大小颗粒备用，香菇洗净切小粒，天麻洗净加适量纯净水浸泡 20 分钟后切小粒，生姜去皮切片，葱切段，淀粉加入适量清水搅拌均匀备用。
- 2) 肉桂、白芷、益智仁、肉豆蔻、小茴香洗净加入适量纯净水浸泡 20 分钟后武火煮沸转文火再煮 20 分钟，取汁约 100ml 盛出备用。
- 3) 锅中加入适量纯净水煮沸，加入羊肉、香菇、姜片、葱段，放入料酒，煮 3 分钟，捞出备用。
- 4) 核桃仁洗净放入锅底，放入羊肉、香菇、天麻，加入食药物质汁，倒入适量纯净水，武火煮沸后，放入适量盐、酱油，转文火炖煮 20 分钟后加入水淀粉搅匀，再煮 5 分钟撒入胡椒粉即可出锅食用。

6.3.1.6 食养作用

温中散寒，补肾壮阳。

6.3.1.7 适宜人群

头痛隐隐、遇寒发作、精神不振、喜热饮食、畏寒肢冷者的辅助食养调理。

6.3.1.8 不适宜人群

口舌生疮、大便干结者慎用。

（注：桂枝羊肉羹为 2 份量，每人每次食用 1 份）

6.3.2 肉桂姜香茶

6.3.2.1 配方

6.3.2.1.1 食药物质

肉桂 1g，干姜 2g，丁香 1g，龙眼肉 6g，白芷 2g，大枣 5g。

6.3.2.2 主料

无。

6.3.2.3 辅料

纯净水约 700ml。

6.3.2.4 调料

饴糖适量。

6.3.2.5 制作方法

- 1) 纯净水煮沸，取适量热水烫杯。
- 2) 将肉桂、干姜、丁香、龙眼肉、白芷、大枣等倒入杯中，加入沸水冲泡。头汤倒掉，加入饴糖，再加入沸水冲泡新茶。
- 3) 1 剂茶料可冲 2 泡。

6.3.2.6 食养作用

温中补血，散寒止痛。

6.3.2.7 适宜人群

头部隐痛、恶风畏寒、手足不温、神疲乏力者的辅助食养调理。

6.3.2.8 不适宜人群

口干舌燥、咽喉肿痛、大便干结者慎用；糖尿病患者慎用。

6.4 阴虚质药膳

6.4.1 杞精阿胶糕

6.4.1.1 配方

6.4.1.1.1 食药物质

枸杞子 20g, 黄精 30g, 阿胶 30g, 桑椹 30g, 黑芝麻 30g, 橘皮 6g, 天麻 10g, 白芷 20g。

6.4.1.2 辅料

黄酒 120ml, 冰糖 60g。

6.4.1.3 调料

食用油适量。

6.4.1.4 制作方法

- 1) 阿胶敲碎放入盆中, 加入黄酒, 保鲜膜密封浸泡 24 小时。
- 2) 黄精、橘皮、天麻、白芷磨粉过细筛, 枸杞子、桑椹洗净沥干, 黑芝麻放入锅中炒熟备用。
- 3) 阿胶、黄酒混合物倒入锅中, 开小火熬至阿胶融化成膏状加入冰糖, 小火加热同时不停搅拌至挂旗。
- 4) 关火后依次加入枸杞子、桑椹、黑芝麻、食药物质粉, 放入食材同时迅速搅拌均匀。
- 5) 方形容器中铺油纸, 刷食用油, 倒入搅拌好的阿胶糕, 再盖一层油纸按压塑形, 冷却至室温后即可切片食用。

6.4.1.5 食养作用

滋阴养血, 柔肝止痛。

6.4.1.6 适宜人群

头痛隐隐或灼痛, 劳累诱发或加重, 以及口燥咽干、潮热盗汗者的辅助食养调理。

6.4.1.7 不适宜人群

脘腹痞满、大便黏滞者慎用; 糖尿病患者慎用。

(注: 杞精阿胶糕配方为 10 份量, 每人每次食用 1 份)

6.4.2 枸杞玉竹茶

6.4.2.1 配方

6.4.2.1.1 食药物质

枸杞子 3g, 玉竹 3g, 黄精 3g, 乌梅 6g, 百合 5g, 葛根 9g, 白芷 2g。

6.4.2.2 主料

T/ZGYSYJH 004—2024

无。

6.4.2.3 辅料

纯净水约 700ml。

6.4.2.4 调料

蜂蜜适量。

6.4.2.5 制作方法

- 1) 纯净水煮沸，取适量热水烫杯。
- 2) 将枸杞子、玉竹、黄精、乌梅、百合、葛根（切小粒）、白芷倒入杯中，加入沸水冲泡。头汤倒掉，再加入沸水、蜂蜜冲泡新茶。
- 3) 1 剂茶料可冲 2 泡。

6.4.2.6 食养作用

滋肝益肾，柔肝止痛。

6.4.2.7 适宜人群

头部隐痛或空痛，以及口舌咽干、五心烦热、大便秘结者的辅助食养调理。

6.4.2.8 不适宜人群

腹胀暖气、便溏者慎用。

6.5 痰湿质药膳

6.5.1 薏仁荷叶鲫鱼汤

6.5.1.1 配方

6.5.1.1.1 食药物质

薏苡仁 9g，郁李仁 3g，茯苓 6g，荷叶 6g，橘皮 6g，白芷 3g，砂仁 3g。

6.5.1.2 主料

鲫鱼 300g。

6.5.1.3 辅料

冬瓜 50g，绿豆芽 30g，纯净水约 1500ml。

6.5.1.4 调料

食用油、酱油、料酒、盐、葱、胡椒粉各适量。

6.5.1.5 制作方法

- 1) 薏苡仁洗净加适量纯净水浸泡 2 小时，郁李仁洗净加适量纯净水浸泡 20 分钟。
- 2) 鲫鱼去腮刮鳞，去除内脏及腹内黑膜后，表面切花刀，洗净沥干水分，冬瓜去皮切片，葱切段。
- 3) 茯苓、荷叶、橘皮、白芷加适量纯净水浸泡 20 分钟后武火煮沸后转文火再煎煮 20 分钟，取汁约 100ml 盛出备用。
- 4) 锅中加油，放入鲫鱼，中火煎至两面金黄色。锅中加入适量沸水，加入葱段、料酒、酱油、盐，放入薏苡仁、郁李仁，大火煮约 10 分钟至汤色变白，改文火再煮 10 分钟。
- 5) 加入食药物质汁、砂仁（放入无纺布包）、冬瓜、豆芽，文火煮 10 分钟后撒入胡椒粉，即可出锅食用。

6.5.1.6 食养作用

燥湿健脾，理气止痛。

6.5.1.7 适宜人群

头痛如裹、昏痛，酒后或阴雨天诱发或加重，以及全身困重、胃脘痞满者的辅助食养调理。

6.5.1.8 不适宜人群

潮热盗汗、五心烦热者慎用；孕妇忌用。

（注：薏苡仁荷叶鲫鱼汤为 3 份量，每人每次食用 1 份）

6.5.2 橘皮扁豆花茶

6.5.2.1 配方

6.5.2.1.1 食药物质

橘皮 2g，白扁豆花 3g，荷叶 2g，白芷 2g，麦芽（炒）9g。

6.5.2.2 主料

无。

6.5.2.3 辅料

纯净水约 700ml。

6.5.2.4 调料

无。

6.5.2.5 制作方法

- 1) 纯净水煮沸，取适量热水烫杯。
- 2) 将橘皮、白扁豆花、荷叶、白芷、麦芽倒入杯中，加入沸水冲泡。头汤倒掉，再加入沸水冲泡新茶。
- 3) 1剂茶料可冲2泡。

6.5.2.6 食养作用

祛湿理气止痛。

6.5.2.7 适宜人群

头痛昏沉、腹部胀满、口黏便溏者的辅助食养调理。

6.5.2.8 不适宜人群

口燥咽、面颊潮红者慎用；孕妇忌用。

6.6 湿热质药膳

6.6.1 薏仁苦瓜通脊汤

6.6.1.1 配方

6.6.1.1.1 食药物质

薏苡仁 9g，决明子 6g，茯苓 6g，郁李仁 6g，芦根 5g，葛根 9g，白芷 3g。

6.6.1.2 主料

苦瓜 100g，猪通脊 100g。

6.6.1.3 辅料

藕 100g，纯净水约 2000ml。

6.6.1.4 调料

料酒、盐、葱适量。

6.6.1.5 制作方法

- 1) 薏苡仁洗净加适量纯净水浸泡 2 小时，郁李仁、葛根洗净加适量纯净水浸泡 20 分钟。
- 2) 决明子、芦根、茯苓、白芷加适量纯净水浸泡 20 分钟后武火煮沸再转文火煎煮 20 分钟，取汁约 100ml 盛出备用。
- 3) 猪通脊切片，藕洗净去皮切片，苦瓜洗净去除白色内膜及籽后切片，葱切段，葛根切小粒。
- 4) 锅中加入猪通脊片，放入料酒、葱段，加入适量纯净水，武火煮 3 分钟，捞出猪通脊片备

用。

- 5) 锅中加适量纯净水煮沸后加入苦瓜、藕，放入适量盐，煮 1 分钟，捞出备用。
- 6) 将猪通脊片、苦瓜、藕、薏苡仁、葛根、郁李仁放入锅中，加入食药物质汁及适量纯净水，武火煮沸后放盐转文火炖煮 30 分钟，即可出锅食用。

6.6.1.6 食养作用

清热利湿，除烦止痛。

6.6.1.7 适宜人群

头痛而胀，以及头重、口苦口黏、身重困倦、大便黏滞燥结、小便短黄者的辅助食养调理。

6.6.1.8 不适宜人群

纳呆便溏、乏力畏寒者慎用；孕妇忌用。

（注：薏仁苦瓜通脊汤配方为 2 份量，每人每次食用 1 份）

6.6.2 决明菊花茶

6.6.2.1 配方

6.6.2.1.1 食药物质

决明子 6g，菊花 3g，荷叶 6g，淡竹叶 3g，夏枯草 3g，葛根 6g，白芷 2g。

6.6.2.2 主料

无。

6.6.2.3 辅料

纯净水约 700ml。

6.6.2.4 调料

无。

6.6.2.5 制作方法

- 1) 纯净水煮沸，取适量热水烫杯。
- 2) 将决明子、菊花、荷叶、淡竹叶、夏枯草、葛根（切小粒）、白芷倒入杯中，加入沸水冲泡。头汤倒掉，再加入沸水冲泡新茶。
- 3) 1 剂茶料可冲 2 泡。

6.6.2.6 食养作用

清热祛湿止痛。

6.6.2.7 适宜人群

头部胀痛而昏重，以及口苦急躁、大便不畅者（本药膳也适用于肝阳上亢所致偏头痛者）的辅助食养调理。

6.6.2.8 不适宜人群

脘腹痞满、食少便溏、四肢不温者慎用；孕妇忌用。

6.7 血瘀质药膳

6.7.1 桃仁山楂炖排骨

6.7.1.1 配方

6.7.1.1.1 食药物质

桃仁 6g，山楂 15g，郁李仁 6g，当归 3g，葛根 6g，白芷 3g。

6.7.1.2 主料

猪排骨 250g。

6.7.1.3 辅料

冬菇 20g，冬笋 20g，纯净水约 2000ml。

6.7.1.4 调料

料酒、盐、葱、胡椒粉各适量。

6.7.1.5 制作方法

- 1) 葱切段、山楂洗净备用，郁李仁、葛根洗净加适量纯净水浸泡 20 分钟。
- 2) 桃仁、当归、白芷洗净加适量纯净水浸泡 20 分钟后武火煮沸再转文火煮 20 分钟，取汁约 100ml 盛出备用。
- 3) 锅内倒入适量纯净水，加入猪排骨，放入葱段、料酒，煮沸约 3 分钟去血沫，捞出洗净备用，葛根切小粒备用。
- 4) 砂锅中放入猪排骨、山楂、冬菇、冬笋、郁李仁、葛根、食药物质汁，武火煮沸，加入盐，转文火煮 1 小时撒入胡椒粉即可出锅食用。

6.7.1.6 食养作用

活血行气，化瘀去痛。

6.7.1.7 适宜人群

头痛如针刺、固定不移，以及面色晦暗、口唇紫暗者的辅助食养调理。

6.7.1.8 不适宜人群

头部空痛、少气懒言、神疲乏力、新近外伤者慎用；孕妇忌用。

（注：桃仁山楂炖排骨配方为3份量，每人每次食用1份）

6.7.2 山楂玫瑰饮

6.7.2.1 配方

6.7.2.1.1 食药物质

山楂 6g，玫瑰花 3g，橘皮 2g，葛根 6g，白芷 2g。

6.7.2.2 主料

无。

6.7.2.3 辅料

纯净水约 700ml。

6.7.2.4 调料

蜂蜜适量。

6.7.2.5 制作方法

- 1) 纯净水煮沸，取适量热水烫杯。
- 2) 山楂、玫瑰花、橘皮、葛根（切小粒）、白芷倒入杯中，加入沸水冲泡。头汤倒掉，加入蜂蜜，再加入沸水冲泡新茶。
- 3) 1剂茶料可冲2泡。

6.7.2.6 食养作用

活血化瘀，行气消滞。

6.7.2.7 适宜人群

头痛如针刺、固定不移，以及面色晦暗、口唇紫暗者的辅助食养调理。

6.7.2.8 不适宜人群

头痛隐隐、神疲乏力、新近外伤者慎用；孕妇忌用。

6.8 气郁质药膳

6.8.1 玉糝佛香解郁粥

6.8.1.1 配方

T/ZGYSYJH 004—2024

6.8.1.1.1 食药物质

佛手 2g，香橼 2g，薄荷 2g，玫瑰花 2g，白芷 2g。

6.8.1.1.2 主料

玉米糝 60g。

6.8.1.1.3 辅料

纯净水约 1500ml。

6.8.1.1.4 调料

无。

6.8.1.1.5 制作方法

- 1) 薄荷、玫瑰花洗净备用，玉米糝洗净浸泡 30 分钟。
- 2) 佛手、香橼、白芷洗净后加适量纯净水浸泡 20 分钟后武火煮沸改文火再煮 20 分钟，取汁约 100ml 盛出备用。
- 3) 锅中加入适量纯净水，放入玉米糝及食药物质汁，武火煮沸后改文火煮 10 分钟，加入玫瑰花、薄荷，再以文火煎煮 10 分钟，即可出锅食用。

6.8.1.1.6 功效

疏肝理气，解郁止痛。

6.8.1.1.7 适宜人群

头部胀痛或闷痛，情志诱发或加重，以及神情抑郁、胸胁胀满者的辅助食养调理。

6.8.1.1.8 不适宜人群

疲劳乏力、潮热盗汗者慎用。

6.8.2 玫瑰菊花饮

6.8.2.1 配方

6.8.2.1.1 食药物质

玫瑰花 2g，菊花 3g，薄荷 2g，佛手 2g，白芷 2g。

6.8.2.1.2 主料

无。

6.8.2.1.3 辅料

纯净水约 700ml。

6.8.2.4 调料

蜂蜜适量。

6.8.2.5 制作方法

- 1) 纯净水煮沸，取适量热水烫杯。
- 2) 将玫瑰花、菊花、薄荷、佛手、白芷等倒入杯中，加入沸水冲泡。头汤倒掉，加入蜂蜜，再加入沸水冲泡新茶。
- 3) 1 剂茶料可冲 2 泡。

6.8.2.6 食养作用

疏肝解郁止痛。

6.8.2.7 适宜人群

头部胀痛或闷痛，情志诱发或加重，以及神情抑郁、胸胁胀满者的辅助食养调理。

6.8.2.8 不适宜人群

神疲气短、咽干口渴者慎用。

6.9 特禀质药膳

6.9.1 乌梅燕麦粥

6.9.1.1 配方

6.9.1.1.1 食药物质

山药（鲜）30g，百合 5g，莲子 5g，乌梅 5g，灵芝 3g，黄芪 6g，天麻 2g，白芷 2g。

6.9.1.2 主料

粳米 30g，燕麦片 30g。

6.9.1.3 辅料

纯净水约 1500ml。

6.9.1.4 调料

无。

6.9.1.5 制作方法

T/ZGYSYJH 004—2024

- 1) 山药洗净去皮、切片，百合、莲子、乌梅、天麻洗净放入盆中加水浸泡 20 分钟。
- 2) 灵芝、黄芪、白芷洗净加适量纯净水浸泡 20 分钟后武火煮沸转文火再煮 20 分钟，取汁约 100ml 盛出备用。
- 3) 将粳米、燕麦淘洗干净，加水浸泡 30 分钟，加入百合、莲子、乌梅、天麻（切小粒）、山药、食药物质汁，武火煮沸后转文火再煮 30 分钟即可出锅食用。

6.9.1.6 功效

益气生津，扶正固表。

6.9.1.7 适宜人群

头痛时发，以及平素接触过敏原易哮喘、咽痒、鼻塞者的辅助食养调理。

6.9.1.8 不适宜人群

无。

6.9.2 脱敏固表饮

6.9.2.1 配方

6.9.2.1.1 食药物质

乌梅 5g，葛根 6g，紫苏 3g，灵芝 3g，黄芪 6g、白芷 2g。

6.9.2.2 主料

无。

6.9.2.3 辅料

纯净水约 700ml。

6.9.2.4 调料

蜂蜜适量。

6.9.2.5 制作方法

- 1) 纯净水煮沸，取适量热水烫杯。
- 2) 将乌梅、葛根（切小粒）、紫苏、灵芝、黄芪、白芷放入杯中，加入沸水冲泡。头汤倒掉，加入蜂蜜，再加入沸水冲泡新茶。
- 3) 1 剂茶料可冲 2 泡。

6.9.2.6 食养作用

益气生津固表。

6.9.2.7 适宜人群

头痛时发，以及平素接触过敏原易哮喘、咽痒、鼻塞者的辅助食养调理。

6.9.2.8 不适宜人群

无。

附录 A

(资料性)

偏头痛人群食养药膳配方的理论依据

A.1 平和质

平和体质是指先天禀赋良好，后天调养适宜，体态适中，面色红润，精力充沛，脏腑功能良好为主要特征的一种体质状态。其头痛发病多以临时起病，症状轻浅为主，少数亦可见于症状不明显的长期间断性发作，或一过性剧烈头痛，但一般来说对正常生活影响不大。基于平和体质无气血阴阳偏颇的特点，药膳配方以扶正为主。山药味甘性平，入手、足太阴经血分，兼入足少阴经气分，以其平补肺、脾、肾三脏；百合味甘微苦而性平，借其清心安神除烦之能，与山药共用，平调气血以增正气；葛根起阴气，升津液，濡养头窍；天麻息肝风而止头痛；白芷味辛性温，有祛风开窍止痛之效，为头痛之要药；燕麦、小米味甘平，能益气补脾，共入粥品以使药膳平和，诸药相和，扶正气而无阴阳之偏颇。茶饮中麦芽可健脾行气，运中焦以助药力，与百合、白芷、葛根、天麻共入茶饮，平调气血而止头痛。二者虽为平和之品，却有补益之功，故不宜用于有明显热象者，如面赤心烦，小便短黄等症。

A.2 气虚质

气虚体质是以元气不足、脏腑功能状态低下为主要特征的体质状态。其形成多是由于先天禀赋不足，后天调养失当，或病后体虚气亏等造成，头痛特征为隐痛、空痛、钝痛等，常伴少气懒言、疲乏神倦、易感风寒等症。基于气虚质特点，药膳功效以补中益气为主。黄芪甘温，补气升阳，益气固表，入肺脾而补气，走经络而益营；党参甘平，补中益气，生津养血；茯苓甘温，健脾宁心；砂仁辛温，行气化湿温中，入脾胃诸经，性温而不伤于热，行气而不耗气；佛手辛温，理气和胃，使全方补而不滞；葛根味甘辛，起阴气、升津液、开腠止痛；白芷辛温，有祛风开窍止痛之功，为治头痛之要药；鸡肉、糯米、板栗有补中益气之功。以益气之味，加和中之品，益中焦，升清阳，调滞气，运枢轴，使升降相成，清浊得位，脑络畅通，故头痛自除。茶饮中龙眼肉甘温，补心脾，益气血，与黄芪、葛根、炒麦芽、白芷同入茶饮，共奏补益气血，缓急止痛之功。二者适用于气虚体弱，脑络失养者，肝阳上亢、痰热上扰等实证患者不宜食用。

A.3 阳虚质

阳虚体质者是以阳气不足、虚寒内生为主要特征的体质状态，临床多表现为畏寒怕冷、四肢不温、精神不振等症状，常易患痰饮、泄泻等病证，头痛以隐痛、空痛为主，遇风寒加重，得温则痛减，常伴腰膝酸软、畏寒肢冷、小便清长等症。白芷辛温，有祛风开窍止痛之功，为治头痛之要药；肉桂辛甘大热，即补火助阳、引火归元，又温通经脉、散寒止痛；益智仁辛温，暖脾肾，补不足，利三焦，调诸气；小茴香、肉豆蔻辛温，暖肾散寒，治元阳上浮之头痛；核桃仁甘温，补肾阳、润命门；天麻甘平，可息风止痛；羊肉性温，为温补之佳品，药食相合，共行温阳止痛之功。茶饮中龙眼肉甘温，补心脾，益气血；大枣补中和胃；丁香辛温，可暖中焦、助肾阳；干姜辛热，可温中逐寒，助诸药之热力；与肉桂、白芷相合共入茶饮，可温肾阳、止头痛；二者皆有补肾温阳之功，

阳气以复，阴翳自除，故头痛可愈。因辛温药味较多，故阴虚者慎用，如五心烦热，口干便干者。

A.4 阴虚质

阴虚体质是以阴液亏少、虚热内生为主要特征的体质状态。其形成原因多是由于先天禀赋不足，后天失养，纵欲耗精，或曾患出血性疾病等，头痛特征为隐痛、空痛、掣痛等，常有面色潮红，手足心热，口燥咽干，大便干燥等症。药膳以滋阴养血为主，阿胶为血肉有情之品，甘平质润，滋阴养血之佳品；枸杞子入肝肾而填精髓、补真阴；黑芝麻、桑葚色黑入肾，能益精血；黄精养阴润肺，补脾益气，滋肾填精；橘皮行气调中，使全方补而不滞；阴虚则肝风易动，以天麻平息肝风；白芷开窍止痛，诸药相合共行滋阴养血，平肝止痛之功。茶饮中玉竹养阴润燥除烦，养阴而不滋腻；百合养阴润肺，清上焦之虚热；乌梅味酸性平，有养阴生津之功；葛根起阴气，升津液，引精津濡养头窍以止痛，与枸杞子、黄精、白芷相合，共行养阴止痛之功。二者均有滋阴填精，养血柔肝止痛之效，适用于阴虚体质，方中滋阴之品较多，故脾虚难以运化者慎用。

A.5 痰湿质

痰湿体质是以痰湿凝聚为主要特征的体质状态。其形成原因主要是先天遗传，或后天饮食不节，过食肥甘，或久坐不动，体内湿气滞留等。头痛特征为昏痛、头痛如裹，常伴恶心、呕吐痰涎、肢体困重、形体肥胖、胸闷痞满、困倦嗜睡等症。药膳以化湿和中为主，郁李仁下气利水，通泻五脏；橘皮善理气健脾，燥湿化痰；茯苓利水渗湿，健脾宁心；砂仁化湿开胃，除中焦湿滞；薏苡仁善健脾、利水渗湿；白芷辛温，可祛风燥湿止痛；砂仁味辛性温，行气化湿温中；鲫鱼益气健脾、利水消肿；冬瓜利水化痰；绿豆芽利水解毒。药食相合，健中气、利水饮、化痰湿，浊降清升，故头痛自除。茶饮中荷叶化湿气、升清阳；白扁豆花健脾化湿；炒麦芽理气健脾，与橘皮、白芷相配共入茶饮，诸药相合，共奏行气化湿止痛之功。二者均有化痰湿，止头痛之效，方中化湿利水之品较多，故阴虚火旺者慎用。

A.6 湿热质

湿热体质是以湿热内蕴为主要特征的体质状态。常因感受湿热外邪或饮食不节导致，常见于过食肥甘厚腻、辛辣炙博之品或过量饮酒者，也有素体脾虚湿滞，外加情志不和，郁而化火者，湿热体质者形体多较为肥胖，面油，常有口苦，大便粘腻不爽，小便短赤等症，其头痛性质常为胀痛，伴头重昏沉。药膳以清热化湿为主，薏苡仁药性偏凉能清热利水渗湿；决明子甘寒质润，可清热泻火，利水通便；茯苓味甘而淡，为利水渗湿要药；郁李仁味辛苦而甘，可下气利水；苦瓜性寒味苦，可泄热利湿，清心除烦；芦根甘寒，能清热除烦；莲藕甘寒，可利水除湿，清热解毒；猪肉入肾，既消肿利水，又养阴防苦寒之味太过而伤阴血；葛根可助清阳之升发，使药力以达上焦；白芷为祛风止痛之要药。全方共行清利湿热，和络止痛之功。菊花决明茶中菊花甘苦微寒与决明子相配既清肝泻火又平抑肝阳；淡竹叶甘寒，清心除烦而利小便；夏枯草苦寒降泄，善治肝火上攻之头痛；葛根、荷叶相伍，以助清阳之升发；再配白芷以增开窍止痛之功，清升浊降故头痛自除。二方适用于湿热交阻，中焦不和，口苦面赤而头痛者，药膳清热利湿之品较多，故脾阳不足，体虚有寒者慎服。

A.7 血瘀质

血瘀体质是体内有血液运行不畅的潜在倾向或瘀血内阻的病理基础，以血瘀表现为主要特征的一种体质状态。常表现面色晦黯，皮肤粗糙有色素沉着，或有紫斑，口唇黯淡。多由七情不畅，寒冷侵袭，或年老体虚、久病未愈等原因造成，常随瘀血阻滞脏腑经络部位不同而出现不同的症状，该体质者平素需注意调护，改善血瘀体质防止疾病发生。本食养方以活血化瘀为主，方中当归性温味甘辛，归肝、心、脾经，有补血活血，调经止痛之功；桃仁性平，味苦甘，归心、肝、大肠经，善活血祛瘀；山楂味酸甘，微温，归脾、胃、肝经，可消食健胃，行气散瘀；血不利则为水，郁李仁味辛苦而甘，性平，可下气利水；再以葛根升发清阳，白芷开窍止痛；诸药佐以猪排骨补气养血，活血而不伤阴，适宜于血瘀日久，气血不足者。茶饮中橘皮味苦辛，性温，归肺、脾经，善理气健脾，燥湿化痰；玫瑰花甘温，可理气和血，与山楂、葛根、白芷相伍共奏行气活血止痛之功。二方活血化瘀之品较多，故气虚、新近外伤者慎用。

A.8 气郁质

气郁体质是因气机郁滞而导致神情抑郁、忧虑脆弱等气郁表现为主要特征的体质状态，平素多忧郁寡欢、胸闷不舒、时欲叹息，或性情急躁、易于激动。其多因先天遗传，或长期情志不畅、精神刺激，或暴受惊恐，所欲不遂，忧郁思虑等导致气机郁滞而成。头痛特征常为胀痛或闷痛，多伴有情绪低落或急躁易怒、胸胁胀痛等症。药膳以行气解郁为主，香附性味辛、微苦、微甘、平，入肝、三焦经，有疏肝理气，调经止痛之功，辛能散，甘能和，既能疏散肝气之郁结，又可降泄肝气之横逆，还可缓肝之急；佛手、香橼即助香附行疏肝理气，还可理气宽中；薄荷辛凉，归肺、肝经，可疏肝行气、清利头目；玫瑰花性温，味甘微苦，行气解郁，和血散瘀；白芷辛温，开窍止痛之要药；玉米可调中开胃，顾护中焦，以防肝气横逆犯脾；诸味相合，共行疏肝理气，解郁止痛之功。茶饮中菊花味辛甘微苦，入肺、肝经，有疏风、清肝明目之功，为头痛头眩常用药，与玫瑰花、薄荷、佛手、白芷相配入茶饮，共调气滞而止头痛。二者均有理气止痛之功，适用于时有头部胀痛，症状可随情绪变化加重或减轻，或伴有肋肋、乳房胀痛者。

A.9 特禀质

特禀体质是由于先天失常而表现为生理缺陷、过敏反应为主要特征的一种特殊体质。多因先天禀赋不足，或后天环境、饮食等因素使机体对某些物质较为敏感而成。过敏体质者常见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等症；患遗传性疾病者有垂直遗传、先天性、家族性特征；患胎传性疾病者具有母体影响胎儿个体生长发育及相关疾病特征。该体质者对外界环境适应能力差，如对过敏季节适应能力差，易引发宿疾。由于先天禀赋、遗传因素，或环境因素，药物因素等的不同影响，特禀质者在形体特征、心理特征、常见表现、发病倾向等方面存在诸多差异，病机各异，常头痛偶发，特征不明显。药膳中乌梅味酸涩性平，有敛肺止咳，涩肠止泻之功，以其酸敛之功，可平过敏诸症；黄芪甘微温，补气升阳，益气固表；山药补脾养胃，益肺补肾；莲子补脾益肾，养心安神；百合味甘微寒，润肺、清心、安神；灵芝益气安神补虚；天麻可平肝止痛；白芷开窍止痛；燕麦、粳米合用可补脾益气，以上诸味相合，共行益气生津，扶正固表之功效，因特禀者多先天禀赋不足，故从食养调补后天以滋先天，改善头痛症状。脱敏固表饮中葛根解肌发表，开腠止痛；紫苏解表散寒，行气和胃，与乌梅、灵芝、黄芪、白芷相合，在抗敏补气之余，加入解表祛风之味，避免特禀质者因部分季节性过敏原侵袭而诱发头痛。二者均有益气生津固表之功，可养后天而补先天禀赋之不足，

以预防特禀质者偏头疼的发生。

参 考 文 献

- [1]中国中西医结合学会神经科专业委员会.中国偏头痛中西医结合防治指南（2022年）[J].中国中西医结合杂志,2023,43(05):517-526.
- [2]国家药典委员会. 中华人民共和国药典临床用药须知：2020年版.中药饮片卷[M].北京： 中国医药科技出版社， 2022.
- [3]王永炎,张伯礼主编.中医脑病学.北京:人民卫生出版社,2007.
- [4]中医体质分类与判定（ZYYXH/T157-2009）[J].世界中西医结合杂志,2009,4(04):303-304.
-