**附件1：**

中西医健康调理师考试大纲

**一、中医基础理论**

（一）中医基础理论

中医学理论体系形成与发展、中医学的基本特点。

（二）阴阳学说

阴阳的基本概念、阴阳的对立统一关系、阴阳学说在中医学中的应用。

（三）五行学说

五行的基本概念、五行学说的基本内容、五行学说在中医学中的应用。

**二、健康与疾病预防**

（一）健康的概念

健康的基本定义、健康的内涵、健康的维度、影响健康的因素。

（二）生活方式与健康

生活方式概述、健康生活方式的构成要素、不良生活方式的危害、生活方式的改善与行为干预。

（三）疾病预防

疾病三级预防的定义、疾病三级预防的策略、疾病三级预防的具体应用。

**三、营养与膳食调理**

（一）营养学基础

营养素的分类与功能、能量代谢与需求、膳食参考摄入量。

（二）各类营养素的详细功能与需求

 蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质的详细功能与需求。

1. 膳食结构与平衡

膳食结构的类型与特点、平衡膳食的基本原则、膳食指南与食物金字塔。

1. 特殊人群的营养需求

儿童与青少年、孕妇与乳母、老年人的营养需求。

1. 营养相关疾病的预防与治疗

肥胖、糖尿病、心血管疾病、骨质疏松的预防与治疗。

**四、常见慢性病预防**

（一）慢性病的定义与分类

慢性病的定义、常见慢性病的分类。

（二）慢性病的危险因素

 生活方式因素、环境因素、遗传因素、精神因素。

（三）慢性病的预防措施

 健康教育与健康促进、早期筛查与诊断、生活方式干预。

1. 慢性病的治疗策略

 高血压、糖尿病、心脑血管疾病、恶性肿瘤、慢性呼吸系统疾病的治疗策略。

**五、中医体质养生与健康调理**

（一）中医体质学概述

中医体质学的基本概念、体质的形成与影响因素。

1. 中医体质分类

 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。

1. 中医体质辨识

 体质辨识的原则与内容、体质类型的辨识、体质辨识的工具。

1. 体质与治疗

 体质与治则、辨体-辨病-辨证诊疗模式、体质调治、体质与养生、体质与营养。

**六、中医药膳调理**

（一）中医药膳学概述

中医药膳学的基本概念、中医药膳学的基本内容。

1. 中医药膳的特点、分类与应用原则

 中医药膳的特点、中医药膳的分类、中医药膳的应用原则。

1. 中医药膳学的理论基础

 中医药膳学的基础理论、中医药膳学的药性理论、中医药膳学的配伍理论、中医药膳学的治法理论。

1. 中医药膳制作的基本技能

 中医药膳原料的炮制、中医药膳制作工艺。

1. 药膳原料

 食物类原料、药物类原料。

1. 中医药膳的临床应用

 常见疾病的食疗指导、不同体质的养生原则及药膳、四季养生的特点及药膳选择。