

中国传统文化促进会

中传函〔2024〕76号

关于《子午觉养生综合指南》团体标准 立项公告

各有关单位：

为深入贯彻落实中共中央办公厅、国务院办公厅《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》，弘扬子午觉养生文化，助力“健康中国”的实现，依据《中华人民共和国标准化法》《团体标准管理规定》《关于促进团体标准规范优质发展的意见》《中国传统文化促进会团体标准管理办法》，我会标准管理办公室对《子午觉养生综合指南》团体标准项目进行立项审查，标准的申报符合立项条件，现批准立项，特此公告。

在中国传统文化中，养生被视为重要的生活方式，睡子午觉是养生的关键方法之一。《子午觉养生综合指南》标准的设立，对于解决中国约3亿睡眠障碍人群的健康问题意义重大。该标准将涵盖子午觉的文化内涵、科学原理、适宜人群、最佳睡眠时间、睡眠环境要求、睡前准备要点、睡眠姿势建议、睡眠质量评估以及特殊人群的注意事项、子午觉文化的推广等多方面，旨在为广大民众，特别

是在职职工、青少年等重点人群，提供权威、科学且实用的养生健康指导及解决方案，助力养成良好睡眠习惯，提升生活质量与健康水平。

我们诚挚邀请相关政府部门、科研院所、企事业单位、社会组织的专家和代表积极参与，按照有关规定和要求组织开展团体标准制定工作，严把标准质量关，增强标准的适用性和有效性，强化编制过程中的质量管理，加强组织协调，确保高质按期完成标准编制任务。特此公告。

联系人：方进宝 康永召

手机：13911370668 15321037700

邮箱：bz@tcpc.org.cn

地址：北京市东城区东四南大街15号雪莲亮点文创园
二层



附件：

中国传统文化促进会团体标准立项名单

序号	标准名称	计划编号	立项时间	立项单位	联系人
1	子午觉养生综合指南	T/TCPC-JH003-2024	20240708	中国传统文化促进会健康工作委员会 任督二脉（海南）健康集团有限公司 益万年（北京）健康科技有限公司	方进宝 13911370668 康永召 15321037700