



信息通告

中国民用航空局飞行标准司

编 号：IB-FS-MED-012

下发日期：2025 年 11 月 18 日

民航机组成员定期疗养 工作指南

民航机组成员定期疗养工作指南

一、目的

为规范机组成员疗养管理工作，有效缓解飞行疲劳，增强机组成员体质和心理韧性，督促矫治慢性疾病，引导建立健康生活方式，保证飞行安全，延长飞行年限，制定本工作指南。

二、依据

《大型飞机公共航空运输承运人运行合格审定规则》（CCAR-121-R8）第 121.481 条、第 121.576 条；《大型飞机公共航空运输航空卫生工作要求》（AC-121-FS-101R2）第 9.7 条。

三、定义

健康疗养：主要面向健康或亚健康状态机组成员，旨在通过自然康养及生活方式调整，帮助个体维持或恢复健康状态，达到缓解飞行疲劳，促进机组成员身心健康的目的。

强制疗养：主要面向健康高风险飞行机组成员，在航空医师的指导下落实针对性疗养计划，通过自然疗愈与医疗、运动、饮食等多维度措施，达到消除飞行疲劳、放松身心、增强体质、提升心理韧性、辅助习得健康生活方式、督促矫治慢性疾病的效果。

自然疗养因子：指自然界中具有医疗保健价值的物理化学因子、生物因子，可通过物理、化学或生物作用调节人体生理和心理状态。包括日光、气候、海水、矿泉、湖滨、治疗用泥、森

林、草原及自然景观等，此外，人文、心理、音乐、体育运动等也属于疗养因子。

疗养机构：以自然疗养因子为基础，具备整合健康指导、心理干预及生活保障资源的专业能力，为特定人群提供疾病预防、康复治疗及健康促进等服务的机构或疗养院。

疗养员：指参加强制疗养的飞行机组成员。疗养员为在体检鉴定、潜在疾病风险及运行环境的综合评估下，航空医师或体检医师认为有必要重点关注的人员，主要包括患有动脉粥样硬化性心血管疾病（ASCVD）、糖尿病、高风险中枢神经系统疾病、患有临床疾病需开展计划性矫治、重大疾病愈后需观察随访、心理疾病愈后、疲劳高风险等人员。

四、组织实施

航空公司建立公司疗养制度，细化操作细则，明确机组健康疗养和强制疗养的标准及保障要求，督促航卫、空勤等部门按制度抓好落实。鼓励航空公司之间开展疗养工作研讨交流，探索联合疗养模式，建立疗养资源共享机制，不断优化改进疗养工作。

（一）航空卫生部门：根据飞行员的健康分级及身心健康状况，评估需参加强制疗养的人员；确定并动态调整健康疗养和强制疗养点，制定有针对性的疗养方案；对各单位空勤人员疗养执行情况及效果实行监督管理。选择合适的健康疗养和强制疗养地点，根据疗养机构实际情况制定疗养方案，监督疗养机构落实飞行员强制疗养的具体实施以及全程服务及安全保障工作。

(二) 空勤部门：根据疗养制度判定空勤人员健康疗养资格，落实空勤人员健康疗养计划，飞行部门负责合理安排飞行员的强制疗养。

(三) 机组成员：自觉落实“每一个人是自己健康的第一责任人”理念，按照所在单位疗养管理规定，办理疗养申请的相关手续并落实疗养要求，参加强制疗养人员需配合航医执行疗养计划。

五、健康疗养

(一) 工作目标

健康疗养以缓解飞行疲劳为目标，可由航空公司统一组织，也可根据机组成员个人需要灵活安排。

(二) 地点选择

健康疗养地点应选择交通便捷、卫生环境及医疗条件良好，能够使机组成员脱离职业环境，放松身心，充分休息，优先考虑具备自然疗养因子干预的条件，且能提供安全、优质服务的疗养点（酒店）或疗养机构，也可根据机组成员个人意愿选择居家或合适的地点进行疗养。

(三) 其他要求

健康疗养情况应在机组成员排班系统中记录备查。

六、强制疗养

(一) 工作目标

强制疗养以督促慢性病防治、缓解疲劳、辅助习得健康生活

方式为目标，由航空公司集中组织开展，配备随行航空医师或其他航卫专业技术人员，疗养期间需落实健康管理、健康促进及医疗保障工作。

（二）工作原则

1. 科学性：运用医学多维度评估体系量化身体机能状态，结合健康评估与身心访谈，通过航空医学、营养学、康复医学、心理学等多学科协作，制定强制疗养计划，引导疗养员在身心放松的环境中，建立可持续的健康生活方式。为确保健康管理措施有效落实，建议疗养员与带队航医人数比例不高于 20：1。

2. 个性化：根据飞行机组成员身体情况及体检诊断结合个体需求制定方案，同时建立动态调整机制，采取“评估—反馈—优化”模式，根据疗养期间生理指标变化实时调整干预措施。

3. 安全性：疗养组织及实施需要严密规划、周密部署，确保环境、设施、人员的安全，避免安全隐患。建立风险防控机制，执行健康筛查（入团评估、疗养中监测、出团前评估），充分了解疗养员的健康风险和用药情况；避免选择攀岩、潜水、极限运动等项目，优先选择徒步、登山、团建、常规体育运动等有助于放松身心且安全系数较高的项目，降低意外伤害风险；制定应急医疗处置预案，确保紧急情况响应时效性；涉及心理支持相关内容，需强调保密性，以维护疗养员隐私与尊严。

（三）主管航医工作要求

1. 疗养开始前，主管航医填写《飞行员强制疗养建议书》，

结合疗养员的身心状况提出合理的疗养建议。

2. 疗养过程中，主管航医负责实施疗养效果跟踪，包括疗养员年度体检情况、特殊疾病的稳定性、身心健康情况、睡眠质量及疲劳缓解情况等。

3. 疗养完成后，主管航医需将疗养情况进行登记和记录，为日常健康管理提供参考。

（四）带队航空医师工作要求

1. 入团体检：根据主管航医提供的健康管理建议，入团后开展基础体格检查，可包括身高、体重/体脂率、腹围、心率、血压、血氧饱和度等，了解疗养员健康状况及健康风险，为疗养期间开展健康指导和制定疗养计划提供参考。

2. 疗养计划和目标：开展有益身心健康、消除疲劳的多项活动，如医疗保健、休闲拓展、放松锻炼、自然疗愈等，同时合理规划休息安排；个体方案及目标需带队航医与疗养员根据个人健康风险，结合整体方案共同商议制定，包括饮食建议、运动指导、心理促进、慢性病防治及行程中需注意的事项等。

3. 日常监测：疗养中监测疗养员身体情况，如有变化及时做好记录和指导，了解生活方式改善情况，督促实施疗养计划，视情开展心理支持及促进工作。

4. 健康讲座或心理团辅：组织开展互动性较强的授课以增进交流提升疗养效果，或组织带领体验、减压放松方面的心理团辅及训练。

5. 运动及饮食管理：制定科学合理的饮食计划，督促落实运动计划，如有变化及时调整，逐步将健康理念和行为内化为持久的生活习惯；对疗养员提出的意见及建议，及时和组织方沟通。

6. 保持规律作息：可通过可穿戴设备观察心率变化、睡眠质量等指标，制定规律作息时间表，帮助疗养员改善睡眠质量，建立良好睡眠习惯。

7. 减压活动及放松训练：如通过组织八段锦、太极、冥想、呼吸训练、团建活动等方式，帮助疗养员减轻压力，释放情绪积累，提高情绪稳定性。

8. 突发事件应对准备：与疗养机构明确突发事件应急处置流程，掌握急救常识及实施要求，熟悉医疗设备药品的使用，做好疗养期间医疗保障工作，处理突发医疗事件。

9. 出团体检：在疗养员返回前开展，监测并记录疗养员血压、体重/体脂率、BMI、睡眠质量、静息心率、运动情况、情绪状态和主观精力水平等基本情况，如患有糖尿病等疾病的疗养员，可视情增加血糖等专项监测，评估疗养目标的完成情况，对疗养过程及效果进行小结，提出下一步健康指导建议，如有特殊情况及时上报。

（五）强制疗养地点要求

强制疗养地点选择交通便捷、卫生环境医疗条件良好，具备必要的体检、康养和体育锻炼的条件，可通过多种疗养因子干预进行治疗，且能提供安全、优质服务的疗养点（酒店）或疗养

机构。

1. 具备自然疗养因子干预治疗的良好条件；
2. 舒适安静、安全卫生、空气质量优良，周边有便捷的医疗资源；参加强制疗养的疗养员按每人一间安排住宿，减少疗养员相互干扰，房间内应有空调、宽带及 24 小时热水供应；
3. 可提供必要的场地和设施，提供康复保健、体育健身、休闲拓展、放松锻炼等疗养安排；配备电子血压计、体温计、体重计等仪器设备，提供健康讲座场地及设备；能提供安全及时的就医护送服务；
4. 可提供卫生、健康、营养搭配合理的餐食，餐食卫生应符合食品卫生相关要求，未发生过重大食品安全事故；
5. 可开展减压放松、情绪调节、团队互动、艺术疗愈、心理团辅等活动；
6. 可提供安全性能良好、干净舒适的车辆，确保出行安全。

七、评估与提升

（一）航空公司每年对本单位疗养制度落实情况及效果进行评估和总结，根据强制疗养实施效果和机组成员满意度，兼顾均衡化布局和个性化需求，动态优化调整疗养点的选择，同时加强对疗养机构及疗养点的监督管理。

（二）航卫部门会同空勤部门不定期对强制疗养组织及实施过程开展质量监督，包括出入团体检、疗养计划的实施、突发事件处置、睡眠餐饮质量、住宿环境等情况进行监督，组织开展满

意度调查，确保服务规范、风险可控及持续改进。

重点包括：休息环境是否舒适安静、安全卫生；疗养计划是否科学且按要求执行；身心健康促进活动是否按计划开展；疗养餐食安排是否科学卫生；疗养记录是否如实全面；突发医学事件应急处置流程是否顺畅；强制疗养是否配备常用药药箱，且药品是否在有效期内；车辆安全防护措施是否到位，以及航卫部门认为需要监督的其他事项。

（三）开展问卷调查。收集并综合分析航医和疗养员对疗养的组织安排、实施效果等方面的体验反馈、评价以及意见建议，采取量化打分与意见填写，全面评估疗养服务质量，为优化疗养方案、提升疗养效果提供参考。

附件：1. 疗养点配置建议

2. 飞行员强制疗养建议书（样式）

附件 1

疗养点配置建议

一、健康疗养

环境	周边具备自然疗养因子干预的条件，能够使机组成员脱离职业环境，充分放松休息，且能提供安全、优质服务的疗养点（酒店）或疗养机构。
配套	具备三星及以上或同等标准单间住宿条件*，休息场所应舒适安静、安全卫生、空气质量优良，房间内应有空调、宽带及 24 小时热水供应。
	具备必要的场地和设施，提供体育健身、休闲拓展、放松锻炼等疗养安排；能提供安全及时的就医护送服务。
餐食	可提供卫生、健康、营养搭配合理的餐食，餐食卫生应符合卫生相关要求，未发生过重大食品安全事故。

* 同等标准是指符合以下条件之一的住宿场所：

1. 为国际或国内知名酒店管理集团旗下品牌，且其官方定价与同级三星标准酒店相当。
2. 在主流旅行预订平台，差评率低于行业平均水平，点评数量较多的优质酒店，并能提供正规经营资质与发票。
3. 由航空公司在实地考察或体验后，确认其硬件设施与服务水准符合疗养要求的地点。

二、强制疗养

环境	建议选择气候温和、空气质量优、空气中负氧离子浓度较高，无工业污染或雾霾隐患的区域，具备自然疗养因子干预治疗的良好条件，且能提供安全、优质服务的疗养点（酒店）或疗养机构。
	具备四星及以上或同等标准*单间住宿条件，参加强制疗养的疗养员按每人一间安排住宿，酒店设施配套齐全，房间内应有空调、宽带及 24 小时热水供应。

配套	房间保持高标准的卫生清洁，无高差地面，房间内无台阶、门槛，卫生间铺设防滑地砖，玻璃防爆处理。
	能提供智能体重秤等健康动态监测所需的设备。
	休息场所应提供高品质的床垫和床品，舒适安静、安全卫生。
	具备较高品质的场地和设施，可提供讲座场地及设备。
	周边有便捷的医疗资源，能提供安全及时的就医护送服务。
活动安排	能组织健康讲座，安排医疗保健、体育健身、休闲拓展、减压放松、心理促进、团体沙龙、艺术疗愈等（如理疗、森林浴、温泉、爬山、采摘等）多项有益身心健康、消除疲劳的活动，配备体育锻炼的休闲设施，如大型健身器材、游泳池、球类等。
餐食	需提供卫生、健康、营养搭配合理的餐食，且不得为疗养员提供含酒精类饮品，餐食卫生应符合食品卫生相关要求，未发生过重大食品安全事故。食材应从正规渠道采购，选择新鲜、优质、无污染的原料，工作人员需持有有效健康证明，定期进行健康检查，每餐次的食品成品建议按品种分别留样，并做好留样记录。
车辆	用车需遵循“安全、舒适、卫生”三大标准，车况及性能良好，定期全面检修并保留记录，安排持有对应或更高准驾车型驾驶证，近3年无重大以上交通责任事故记录且具备较长客运大巴车驾驶经历的驾驶员；车辆乘坐舒适，车内空间宽敞，靠背可调节；定期对车厢全面清洁消毒，定期更换空调滤芯，保证车内环境清洁。

* 同等标准是指符合以下条件之一的住宿场所：

1. 为国际或国内知名酒店管理集团旗下品牌，且其官方定价与同级四星标准酒店相当。
2. 在主流旅行预订平台，差评率低于行业平均水平，点评数量较多的优质酒店，并能提供正规经营资质与发票。
3. 由航空公司在实地考察或体验后，确认其硬件设施与服务水准符合疗养要求的地点。

附件 2

飞行员强制疗养建议书（样式）

[illegible]