

中医体质分类判定标准及中医 体质分类与判定自测表

《中医体质分类判定标准》

中医体质分类与判定

编者按：中华中医药学会 2009 年 4 月 9 日，《中医体质分类与判定》标准正式发布，该标准是我国第一部指导和规范中医体质研究及应用的文件，旨在为体质辨识及与中医体质相关疾病的防治、养生保健、健康管理提供依据，使体质分类科学化、规范化。

该标准将体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九个类型，应用了流行病学、免疫学、分子生物学、遗传学、数理统计学等多学科交叉的方法，经中医临床专家、流行病学专家、体质专家多次论证而建立的体质辨识的标化工具，并在国家 973 计划“基于因人制宜思想的中医体质理论基础研究”课题中得到进一步完善。

通过 21948 例流行病学调查，该标准具有指导性、普遍性及可参照性，适用于从事中医体质研究的中医临床医生、科研人员及相关管理人员，并可作为临床实践、判定规范及质量评定的重要参考依据。该标准曾在多家“治未病”中心及中医药科研单位以及 26 个省、市、自治区（包括香港特别行政区、台湾地区等）试用。

平和质（A 型）

总体特征：阴阳气血调和，以体态适中、面色红润、精力充沛等为主要特征。

形体特征：体形匀称健壮。

常见表现：面色、肤色润泽，头发稠密有光泽，目光有神，鼻色明润，嗅觉通利，唇色红润，不易疲劳，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。

心理特征：性格随和开朗。

发病倾向：平素患病较少。

对外界环境适应能力：对自然环境和社会环境适应能力较强。

气虚质 (B 型)

总体特征：元气不足，以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征。

形体特征：肌肉松软不实。

常见表现：平素语音低弱，气短懒言，容易疲乏，精神不振，易出汗，舌淡红，舌边有齿痕，脉弱。

心理特征：性格内向，不喜冒险。

发病倾向：易患感冒、内脏下垂等病；病后康复缓慢。

对外界环境适应能力：不耐受风、寒、暑、湿邪。

阳虚质 (C 型)

总体特征：阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征。

形体特征：肌肉松软不实。

常见表现：平素畏冷，手足不温，喜热饮食，精神不振，舌淡胖嫩，脉沉迟。

心理特征：性格多沉静、内向。

发病倾向：易患痰饮、肿胀、泄泻等病；感邪易从寒化。

对外界环境适应能力：耐夏不耐冬；易感风、寒、湿邪。

阴虚质（D 型）

总体特征：阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征。

形体特征：体形偏瘦。

常见表现：手足心热，口燥咽干，鼻微干，喜冷饮，大便干燥，舌红少津，脉细数。

心理特征：性情急躁，外向好动，活泼。

发病倾向：易患虚劳、失精、不寐等病；感邪易从热化。

对外界环境适应能力：耐冬不耐夏；不耐受暑、热、燥邪。

痰湿质（E 型）

心理特征：性格多沉静、内向。

发病倾向：易患痰饮、肿胀、泄泻等病；感邪易从寒化。

对外界环境适应能力：耐夏不耐冬；易感风、寒、湿邪。

阴虚质（D 型）

总体特征：阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征。

形体特征：体形偏瘦。

常见表现：手足心热，口燥咽干，鼻微干，喜冷饮，大便干燥，舌红少津，脉细数。

心理特征：性情急躁，外向好动，活泼。

发病倾向：易患虚劳、失精、不寐等病；感邪易从热化。

对外界环境适应能力：耐冬不耐夏；不耐受暑、热、燥邪。

痰湿质（E 型）

总体特征：痰湿凝聚，以形体肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等痰湿表现为主要特征。

形体特征：体形肥胖，腹部肥满松软。

常见表现：面部皮肤油脂较多，多汗且黏，胸闷，痰多，口黏腻或甜，喜食肥甘甜黏，苔腻，脉滑。

心理特征：性格偏温和、稳重，多善于忍耐。

发病倾向：易患消渴、中风、胸痹等病。

对外界环境适应能力：对梅雨季节及湿重环境适应能力差。

湿热质（F 型）

总体特征：湿热内蕴，以面垢油光、口苦、苔黄腻等湿热表现为主要特征。

形体特征：形体中等或偏瘦。

常见表现：面垢油光，易生痤疮，口苦口干，身重困倦，大便黏滞不畅或燥结，小便短黄，男性易阴囊潮湿，女性易带下增多，舌质偏红，苔黄腻，脉滑数。

心理特征：容易心烦急躁。

发病倾向：易患疮疖、黄疸、热淋等病。

对外界环境适应能力：对夏末秋初湿热气候，湿重或气温偏高环境较难适应。

血瘀质（G 型）

总体特征：血行不畅，以肤色晦黯、舌质紫黯等血瘀表现为主要特征。

形体特征：胖瘦均见。

常见表现：肤色晦黯，色素沉着，容易出现瘀斑，口唇黯淡，舌黯或有瘀点，舌下络脉紫黯或增粗，脉涩。

心理特征：易烦，健忘。

发病倾向：易患癥瘕及痛证、血证等。

对外界环境适应能力：不耐受寒邪。

气郁质

(H 型)

总体特征：气机郁滞，以神情抑郁、忧虑脆弱等气郁表现为主要特征。

形体特征：形体瘦者为多。

常见表现：神情抑郁，情感脆弱，烦闷不乐，舌淡红，苔薄白，脉弦。

心理特征：性格内向不稳定、敏感多虑。

发病倾向：易患脏躁、梅核气、百合病及郁证等。

对外界环境适应能力：对精神刺激适应能力较差；不适应阴雨天气。

特禀质 (I 型)

总体特征：先天失常，以生理缺陷、过敏反应等为主要特征。

形体特征：过敏体质者一般无特殊；先天禀赋异常者或有畸形，或有生理缺陷。

常见

表现：过敏体质者常见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等；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。

心理特征：随禀质不同情况各异。

发病倾向：过敏体质者易患哮喘、荨麻疹、花粉症及药物过敏等；遗传性疾病如血友病、先天愚型等；胎传性疾病如五迟（立迟、行迟、发迟、齿迟和语迟）、五软（头软、项软、手足软、肌肉软、口软）、解颅、胎惊等。

对外界环境适应能力：适应能力差，如过敏体质者对易致过敏季节适应能力差，易引发宿疾。

中医体质分类的判定

判定方法：回答《中医体质分类与判定表》中的全部问题，每一问题按 5 级评分，计算原始分及转化分，依标准判定体质类型。

中医体质标准化量表

平和质

- 1.您精力充沛吗？**
- 2.您容易疲乏吗？***
- 3.您说话声音低弱无力吗？***

4.您感到闷闷不乐、情绪低沉吗？*

5.您比一般人耐受不了寒冷（冬天的寒冷，夏天的冷空调、电扇等）吗？*

6.您能适应外界自然和社会环境的变化吗？

7.您容易失眠吗？*

8.您容易忘事（健忘）吗？*

气虚质

- 1.您容易疲乏吗？**
- 2.您容易气短（呼吸短促，接不上气）吗？**
- 3.您容易心慌吗？**
- 4.您容易头晕或站**

起时晕眩吗？

5.您比别人容易感冒吗？

6.您喜欢安静、懒得说话吗？

7.您说话声音低弱无力吗？

8.您活动量稍大就容易出虚汗吗？

阳虚质

1.您手脚发凉吗？

2.您胃脘部、背部或腰膝部怕冷吗？

3.您感到怕冷、衣服比别人穿得多吗？

4.您冬天更怕冷，夏天不喜欢吹电扇、空调吗？

5.您比别人容易患感冒吗？

6.您吃（喝）凉的东西会感到不舒服或怕吃（喝）凉的吗？

7.您受凉或吃（喝）凉的东西后，容易腹泻、拉肚子吗？

阴虚质

1.您感到手脚心发热吗？

2.您感觉身体、脸上发热吗？

3.您皮肤或口唇干吗？

4.您口唇的颜色比一般人红吗？

5.您容易便秘或大便干燥吗？

6.您面部两颧潮红或偏红吗？

7.您感到眼睛干涩吗？

8.您感到口干咽燥、总想喝水吗？

痰湿质

1.您感到胸闷或腹部胀满吗？

2.您感到身体沉重不轻松或不爽快吗？

3.您腹部肥满松软吗？

4.您有额部油脂分泌多的现象吗？

5.您上眼睑比别人肿（上眼睑有轻微隆起的现象）吗？

6.您嘴里有黏黏的感觉吗？

7.您平时痰多，特别是感到咽喉部总有痰堵着吗？

8.您舌苔厚腻或有舌苔厚厚的感觉吗？

湿热质

1.您面部或鼻部有油腻感或者油亮发光吗？

2.您脸上

容易生痤疮或皮肤容易生疮疖吗？

- 3.您感到口苦或嘴里有异味吗？**
- 4.您大便黏滞不爽、有解不尽的感觉吗？**
- 5.您小便时尿道有发热感、尿色浓（深）吗？**
- 6.您带下色黄（白带颜色发黄）吗？（限女性回答）**
- 7.您的阴囊潮湿吗？（限男性回答）**

血瘀质

- 1.您的皮肤在不知不觉中会出现青紫瘀斑（皮下出血）吗？**
- 2.您的两颧部有细微血丝吗？**
- 3.您身体上有哪里疼痛吗？**
- 4.您面色晦黯或容易出现褐斑吗？**
- 5.您会出现黑眼圈吗？**
- 6.您容易忘事（健忘）吗？**
- 7.您口唇颜色偏黯吗？**

气郁质

- 1.您感到闷闷不乐、情绪低沉吗？**
- 2.您精神紧张、焦虑不安吗？**
- 3.您多愁善感、感情脆弱吗？**
- 4.您容易感到害怕或受到惊吓吗？**
- 5.您肋肋部或乳房胀痛吗？**

6.您无缘无故叹气吗？

7.您咽喉部有异物感，且吐之不出、咽之不下吗？

特禀质

1.您没有感冒也会打喷嚏吗？

2.您没有感冒也会鼻塞、流鼻涕吗？

3.您有因季节变化、温度变化或异味等原因而咳喘的现象吗？

4.您容易过敏（药物、食物、气味、花粉、季节交替时、气候变化等）吗？

5.您的皮肤起荨麻疹（风团、风疹块、风疙瘩）吗？

6.您的皮肤因过敏出现过紫癜（紫红色瘀点、瘀斑）吗？

7.您的皮肤一抓就红，并出现抓痕吗？

专家答疑

判断出体质后如何调理？

中医体质课题组成员、北京中医药大学倪诚副

教授：体质是可以调整的。体质既禀成于先天，亦关系于后天。体质的稳定性由相似的遗传背景形成，年龄、性别等因素也可使体质表现出一定的稳定性。然而，体质的稳定性是相对的，个体在生长壮老的生命过程中，由于因受环境、精神、营养、锻炼、疾病等内外环境中诸多因素的影响，会使体质发生变化。体质只具有相对的稳定性，同时具有动态可变性。这种特征是体质可调的基础。

药物及有关治疗方法可纠正机体阴阳、气血、津液失衡，是体质可调的实践基础。比如我们创制的化痰祛湿方能减少体内脂肪积聚，改变脂质代谢，降低血液黏稠度，改善痰湿体质，使病理性脂肪肝得到逆转，并能防止肝纤维性变。

重视不同体质对疾病与证候的内在联系及对方药等治疗应答反应的差异是实施个体化诊疗、贯彻“因人制宜”思想的具体实践，根据不同体质类型或状态，或益气，或补阴，或温阳，或利湿，或开郁，或疏血，以调整机体的阴阳动静、失衡倾向，体现“以人为本”、“治病求本”的治疗原则；及早发现、干预体质的偏颇状态，进行病因预防、临床前期预防、临床预防，实现调质拒邪、调质防病及调质防变，以实践中医“治未病”。如阳虚体质怕冷的人，在饮食上，可多食牛肉、羊肉、韭菜、生姜等温阳之品，少食梨、西瓜、荸荠等生冷寒凉食物，少饮绿茶，还可食当归生姜羊肉汤等。

关于作者：

 **王琦**，江苏高邮人，北京中医药大学教授，中医基础理论专业博士生导师，国家重点学科《中医体质学》学科带头人。现为享受国务院特殊津贴的有突出贡献专家，国家人事部、卫生部、国家中医药管理局遴选的全国五百名著名老中医之一，为国家科技名词审定委员会中医名词审定委员会委员，中华医学会医疗事故技术鉴定专家库成员，中国医师协会理事，中华中医药学会临床药物评审委员会副主任委员，中国性学会医学专业委员会副主任委员，英国皇家医学会会员。国际中医体质研究会主席。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/258021134000006116>