

中医体质分类与判定自测表及 体质调养方法(标准版)

中医体质分类与判定自测表及体质调养方法（标准版）

（中华中医药学会标准）

第一部分：测试表格

测试方法：根据九个表格中的问题，选择相对应的数字分值，最后相加得到每型的总分。

（A 型）平和质

	没有 (基本不)	很少 (有一点)	有时 (有些)	常常 (相当)	总是 (十分)
(1) 您精神充分吗?	1	2	3	4	5
(2) 您容易疲惫吗? *	1	2	3	4	5
(3) 您说话声响有力吗? *	1	2	3	4	5
(4) 您感到心花怒放吗? *	1	2	3	4	5

受不了冰冷（冬天的冰冷，夏天的冷空调、电扇）吗？*					
（6）您能顺应外界自然和社会环境的变化吗？	1	2	3	4	5
（7）您容易失眠吗？*	1	2	3	4	5
（8）您容易忘事（健忘）吗？*	1	2	3	4	5
总分：					

（注：标有*的条目逆向计分，即：1→5 分，2→4 分，3→3 分，4→2 分，5→1 分）

(B 型) 气虚质

	没有(基 本不)	很少(有 一点)	有时 (有 些)	常常 (相当)	总是 (十 分)
(1) 你容易疲惫 吗?	1	2	3	4	5
(2) 您容易气短 (呼吸急促, 接不 上气吗?)	1	2	3	4	5
(3) 您容易心慌 吗?	1	2	3	4	5
(4) 容易头晕或 站起时晕眩吗?	1	2	3	4	5
(5) 您比他人容 易患感冒吗?	1	2	3	4	5
(6) 您喜欢安静、 懒得说话吗?	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5

(7) 您说话声响有力吗?					
(8) 您活动量就容易出虚汗吗?	1	2	3	4	5
总 分:					

(C 型) 阳虚质

	没有(基本不)	很少(有一点)	有时有些)	常常(相当)	总是十分)
(1) 您手脚发凉吗?	1	2	3	4	5
(2) 您胃腕部、背部或腰膝部怕冷吗?	1	2	3	4	5
3 您感到怕冷衣服比他人穿得多吗?	1	2	3	4	5
(4) 您比普通人不了冰冷(冬天的冰冷,夏天的冷空调、电扇等。	1	2	3	4	5
(5) 您比他人容易	1	2	3	4	5

患感冒吗？					
-------	--	--	--	--	--

(6) 您吃（喝）凉的东西会感到不舒适或许怕吃（喝）凉东西吗？	1	2	3	4	5
(7) 你受凉或吃（喝）凉的东西后，容易腹泻（拉肚子）吗？	1	2	3	4	5
总分：					

(D 型) 阴虚质

	没有(基本不)	很少(有一点)	有时(有些)	常常(相当)	总是(十分)
(1) 您感到手脚心发热吗？	1	2	3	4	5
(2) 您觉得身体、脸上发热吗？	1	2	3	4	5
(3) 您皮肤或口唇干吗？	1	2	3	4	5

(4) 您口唇的颜色比普通人红吗?	1	2	3	4	5
(5) 您容易便秘或大便枯燥吗?	1	2	3	4	5
(6) 您面部两潮红或偏红吗?	1	2	3	4	5
(7) 您感到眼睛干涩吗?	1	2	3	4	5
(8) 您活动量稍大容易出虚汗吗?	1	2	3	4	5
总分:					

(E) 痰湿质

	没有(基 本不)	很少(有 一点)	有时(有 些)	常常 (相当	总是(十 分)
(1) 您感到胸 闷或腹部胀满 吗?	1	2	3	4	5
(2) 您感身体 不轻松或不直 爽?	1	2	3	4	5
(3) 您腹部肥 满坚实吗?	1	2	3	4	5

() 您有额部 油脂分泌多景 象吗?	1	2	3	4	5
(5) 您上眼睑 比他人肿(仍细 微隆起的景象) 吗?	1	2	3	4	5
(6) 您嘴里有 黏黏的觉得吗?	1	2	3	4	5
(7) 您平常痰 多,特别是咽喉 部总感到有痰 堵着吗?	1	2	3	4	5
(8) 您舌苔厚 腻或有舌苔厚 厚的觉得吗?	1	2	3	4	5
总分:					

(F) 湿热质

	没有（基本不）	很少（有一点）	有时（有些）	常常（相当）	总是（十分）
（1）您面部或鼻部有清淡感或许油亮发光吗？	1	2	3	4	5
（2）你容易生痤疮或疮疖吗？	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5

(3) 您感到口苦或嘴里有异味吗?					
(4) 您大使黏滯不爽、有解不尽的觉得吗?	1	2	3	4	5
(5) 您小便时尿道有发热感、尿色浓（深）吗?	1	2	3	4	5
(6) 您带下色黄（白带颜色发黄）吗？（限女性答复）	1	2	3	4	5
(7) 您的阴囊部位湿润吗？（限男性答复）	1	2	3	4	5
总分：					

(G) 血瘀质

	没有（基 本不）	很少（有 一点）	有时 （有些	常常 （相当	总是（十 分）
--	-------------	-------------	-----------	-----------	------------

(1) 您的皮肤在不知不觉中会呈现青紫瘀斑(皮下出血)吗?	1	2	3	4	5
(2) 您两颧部有纤细红丝吗?	1	2	3	4	5
(3) 您身体上哪里疼痛吗?	1	2	3	4	5
(4) 您面色晦黯或容易呈现褐斑吗?	1	2	3	4	5
(5) 您容易有黑眼圈吗?	1	2	3	4	5
(6) 您容易忘事(健忘)吗	1	2	3	4	5
(7) 您口唇颜色偏黯吗?	1	2	3	4	5
总分:					

(H) 气郁质

	没有(基本不)	很少(有一点)	有时(有些)	常常(相当)	总是(十分)
(1) 您感到闷闷不乐、情绪低落吗?	1	2	3	4	5
(2) 您容易肉体紧张、焦虑不安吗?	1	2	3	4	5
(3) 您多愁善感、感情软弱吗?	1	2	3	4	5
(4) 您容易感到惧怕或遭到惊吓吗?	1	2	3	4	5
(5) 您胁肋部或乳房腹痛吗?	1	2	3	4	5
(6) 您事出有因叹息吗?	1	2	3	4	5

	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

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/306030035000010210>