|  |  |
| --- | --- |
| 平和质（A型） | |
| 总体特征 | 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，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） | |
| 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。 |

|  |  |
| --- | --- |
| 血淤质（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 | 易患瘾瘕及痛证、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、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。 |