**中医体质9种基本类型与特征**  
**1 平和质(A型)** 1.1 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。  
 1.2 形体特征：体形匀称健壮。  
 1.3 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。  
 1.4 心理特征：性格随和开朗。  
 1.5 发病倾向：平素患病较少。  
 1.6 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。  
**辨识与调节方法：**正常的体质。调节：饮食有节制，不要常吃过冷过热或不干净的食物，粗细粮食要合理搭配  
  
**2 气虚质(B型)** 2.1 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。  
 2.2 形体特征：肌肉松软不实。  
 2.3 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。  
 2.4 心理特征：性格内向，不喜冒险。  
 2.5 发病倾向：易患感冒、内脏下垂等病；病后康复缓慢。  
 2.6 对外界环境适应能力：不耐受风、寒、暑、湿邪。  
**辨识与调节方法：**肌肉松软，声音低，易出汗，易累，易感冒。调节：多食用具有益气健脾作用的食物，如黄豆、白扁豆、鸡肉等。少食空心菜、生萝卜等。  
  
**3 阳虚质(C型)** 3.1 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。

3.2 形体特征：肌肉松软不实。

3.3 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。

3.4 心理特征：性格多沉静、内向。

3.5 发病倾向：易患痰饮、肿胀、泄泻等病；感邪易从寒化。

3.6 对外界环境适应能力：耐夏不耐冬；易感风、寒、湿邪。

**辨识与调节方法：**肌肉不健壮，常常感到手脚发凉，衣服比别人穿得多，夏天不喜欢吹空调，喜欢安静，性格多沉静、内向。调节：平时可多食牛肉、羊肉等温阳之品，少食梨、西瓜、荸荠等生冷寒凉食物，少饮绿茶。

**4 阴虚质(D型)**

4.1 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。

4.2 形体特征：体形偏瘦。

4.3 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。

4.4 心理特征：性情急躁，外向好动，活泼。

4.5 发病倾向：易患虚劳、失精、不寐等病；感邪易从热化。

4.6 对外界环境适应能力：耐冬不耐夏；不耐受暑、热、燥邪。

**辨识与调节方法：**体形多瘦长，不耐暑热，常感到眼睛干涩，口干咽燥，总想喝水，皮肤干燥，经常大便干结，容易失眠。调节：多食瘦猪肉、鸭肉、绿豆、冬瓜等甘凉滋润之品，少食羊肉、韭菜、辣椒、葵花子等性温燥烈之品。适合太极拳、太极剑、气功等项目。

**5 痰湿质(E型)**

5.1 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。

5.2 形体特征：体形肥胖，腹部肥满松软。

5.3 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。

5.4 心理特征：性格偏温和、稳重，多善于忍耐。

5.5 发病倾向：易患消渴、中风、胸痹等病。

5.6 对外界环境适应能力：对梅雨季节及湿重环境适应能力差。

**辨识与调节方法：**体形肥胖，腹部肥满而松软。易出汗，且多黏腻。经常感觉脸上有一层油。调节：饮食应以清淡为主，可多食冬瓜等。因体形肥胖，易于困倦，故应根据自己的具体情况循序渐进，长期坚持运动锻炼

**6 湿热质(F型)**

6.1 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。

6.2 形体特征：形体中等或偏瘦。

6.3 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。

6.4 心理特征：容易心烦急躁。

6.5 发病倾向：易患疮疖、黄疸、热淋等病。

6.6 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。

**辨识与调节方法：**面部和鼻尖总是油光发亮，脸上易生粉刺，皮肤易瘙痒。常感到口苦、口臭，脾气较急躁。调节：饮食以清淡为主，可多食赤小豆、绿豆、芹菜、黄瓜、藕等甘寒的食物。适合中长跑、游泳、爬山、各种球类、武术等。

**7 血瘀质(G型)**

7.1 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。

7.2 形体特征：胖瘦均见。

7.3 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。

7.4 心理特征：易烦，健忘。

7.5 发病倾向：易患癥瘕及痛证、血证等。

7.6 对外界环境适应能力：不耐受寒邪。

**辨识与调节方法：**皮肤较粗糙，眼睛里的红丝很多，牙龈易出血。调节：多食山楂、醋、玫瑰花等，少食肥肉等滋腻之品。可参加各种舞蹈、步行健身法、徒手健身操等。

8 气郁质(H型)

8.1 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。

8.2 形体特征：形体瘦者为多。

8.3 常见表现：神情抑郁，情感脆弱，烦闷不乐，舌淡红，苔薄白，脉弦。

8.4 心理特征：性格内向不稳定、敏感多虑。

8.5 发病倾向：易患脏躁、梅核气、百合病及郁证等。

8.6 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。

**辨识与调节方法：**体形偏瘦，常感到闷闷不乐、情绪低沉，常有胸闷，经常无缘无故地叹气,易失眠。调节：多食黄花菜、海带、山楂、玫瑰花等具有行气、解郁、消食、醒神作用的食物。气郁体质的人不要总待在家里，要多参加群众性的体育运动项目。

9 特禀质(I型)

9.1 总体特征：先天失常，以生理缺陷、过敏反应等为主要特征。

9.2 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。

9.3 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。

9.4 心理特征：随禀质不同情况各异。

9.5 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；遗传疾病如血友病、先天愚型等；胎传疾病如五迟（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、胎痫等。

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

**辨识与调节方法：**这是一类体质特殊的人群。其中过敏体质的人易对药物、食物、气味、花粉、季节过敏。调节：多食益气固表的食物，少食荞麦(含致敏物质荞麦荧光素)、蚕豆等。居室宜通风良好。保持室内清洁，被褥、床单要经常洗晒，可防止对尘螨过敏。

**中医体质分类的判定**

**1 判定方法**

回答《中医体质分类与判定表》中的全部问题（见附录），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。

原始分=各个条目分值相加

转化分数＝[(原始分－条目数)/(条目数×4)]×100

**2 判定标准**

平和质为正常体质，其他8种体质为偏颇体质。判定标准见下表。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 体质类型 | 条件 | 判定结果 |
| 平和质 | 转化分≧60分 | 是 |
| 其他8种体质转化分均<30 |
| 转化分≦60分 | 基本是 |
| 其他8种体质转化分均<40 |
| 不满足上述条件者 | 否 |
| 偏颇体质 | 转化分40分 | 是 |
| 转化分30～39分 | 倾向是 |
| 转化分<30分 | 否 |

**3 示例**

示例1：某人各体质类型转化分如下：平和质75分，气虚质56分，阳虚质27分，阴虚质25分，痰湿质12分，湿热质15分，血瘀质20分，气郁质18分，特禀质10分。根据判定标准，虽然平和质转化分≥60分，但其他8种体质转化分并未全部<40分，其中气虚质转化分≥40分，故此人不能判定为平和质，应判定为是气虚质。

示例2：某人各体质类型转化分如下：平和质75分，气虚质16分，阳虚质27分，阴虚质25分，痰湿质32分，湿热质25分，血瘀质10分，气郁质18分，特禀质10分。根据判定标准，平和质转化分≥60分，且其他8种体质转化分均<40分，可判定为基本是平和质，同时，痰湿质转化分在30～39分之间，可判定为痰湿质倾向，故此人最终体质判定结果为基本是平和质，有痰湿质倾向。

**中医体质分类与判定表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **平和质（A型）** | 没有 | 很少 | 有时 | 经常 | 总是 |
| 请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题 | （根本不） | （有一点） | （有些） | （相当） | （非常） |
| （1）您精力充沛吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （2）您容易疲乏吗？\* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （3）您说话声音低弱无力吗？\* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （4）您感到闷闷不乐，情绪低沉吗？\* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （5）您比一般人耐受不了寒冷（冬天的寒冷，  夏天的空调，电扇等）吗？\* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （6）您能适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 |
| 判断结果：□是 □基本是 □否 | | | | | |

（注：标有\*的条目需要先逆向计分，即：1→5，2→4，3→3，4→2，5→1，再用公式计算转化分）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **气虚质（B型）** | 没有 | 很少 | 有时 | 经常 | 总是 |
| 请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题 | （根本不） | （有一点） | （有些） | （相当） | （非常） |
| （1）您容易疲乏吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （2）您容易气短(呼吸短促，接不上气)吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （3）您容易心慌吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （4）您容易头晕或站起时晕眩吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （5）您比别人容易患感冒吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （6）您喜欢安静、懒得说话吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （7）您说话声音低弱无力吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （8）您活动量稍大就容易出虚汗吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 判断结果：□是 □基本是 □否 | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **阳虚质（C型）** | 没有 | 很少 | 有时 | 经常 | 总是 |
| 请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题 | （根本不） | （有一点） | （有些） | （相当） | （非常） |
| （1）您手脚发凉吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （2）您胃脘部、背部或腰膝部怕冷吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （3）您感到怕冷、衣服比别人穿得多吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （4）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？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （5）您比别人容易患感冒吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （6）您吃(喝)凉的东西会感到不舒服或者怕  吃(喝)凉的东西吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （7）您受凉或吃(喝)凉的东西后，容易腹泻  (拉肚子)吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **判断结果：□是 □基本是 □否** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **阴虚质（D型）** | 没有 | 很少 | 有时 | 经常 | 总是 |
| 请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题 | （根本不） | （有一点） | （有些） | （相当） | （非常） |
| （1）您感到手脚心发热吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （2）您感觉身体、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）您口唇的颜色比一般人红吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （5）您容易便秘或大便干燥吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （6）您面部两颧潮红或偏红吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （7）您感到眼睛干涩吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （8）您感到口干咽燥、总想喝水吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **判断结果：□是 □基本是 □否** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **痰虚质（E型）** | 没有 | 很少 | 有时 | 经常 | 总是 |
| 请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题 | （根本不） | （有一点） | （有些） | （相当） | （非常） |
| （1）您感到胸闷或腹部胀满吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （2）您感到身体沉重不轻松或不爽快吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （3）您腹部肥满松软吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （4）您有额部油脂分泌多的现象吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （5）您上眼睑比别人肿（上眼睑有轻微隆起的 现象）吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （6）您嘴里有黏黏的感觉吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （7）您平时痰多，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感觉吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **判断结果：□是 □基本是 □否** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **湿热质（F型）** | 没有 | 很少 | 有时 | 经常 | 总是 |
| 请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题 | （根本不） | （有一点） | （有些） | （相当） | （非常） |
| （1）您面部或鼻部有油腻感或者油亮发光吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （2）您易生痤疮或疮疖吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （3）您感到口苦或嘴里有异味吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （4）您大便黏滞不爽、有解不尽的感觉吗? | 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 回答） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （7）您的阴囊部位潮湿吗?（限男性回答） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **判断结果：□是 □基本是 □否** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **血瘀质（G型）** | 没有 | 很少 | 有时 | 经常 | 总是 |
| 请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题 | （根本不） | （有一点） | （有些） | （相当） | （非常） |
| （1）您的皮肤在不知不觉中会出现青紫瘀斑 (皮下出血)吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （2）您两颧部有细微红丝吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （3）您身体上有哪里疼痛吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （4）您面色晦黯、或容易出现褐斑吗? | 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 |
| **判断结果：□是 □基本是 □否** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **气郁质（H型）** | 没有 | 很少 | 有时 | 经常 | 总是 |
| 请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题 | （根本不） | （有一点） | （有些） | （相当） | （非常） |
| （1）您感到闷闷不乐、情绪低沉吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （2）您容易精神紧张、焦虑不安吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （3）您多愁善感、感情脆弱吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （4）您容易感到害怕或受到惊吓吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （5）您胁肋部或乳房胀痛吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （6）您无缘无故叹气吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （7）您咽喉部有异物感，且吐之不出、咽之不下吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **判断结果：□是 □基本是 □否** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **特禀质（I型）** | 没有 | 很少 | 有时 | 经常 | 总是 |
| 请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题 | （根本不） | （有一点） | （有些） | （相当） | （非常） |
| （1）您没有感冒时也会打喷嚏吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （2）您没有感冒时也会鼻塞、流鼻涕吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （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？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （4）您容易过敏(对药物、食物、气味、花粉或在季节交替、气候变化时)吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （5）您的皮肤容易起荨麻疹(风团、风疹块、风疙瘩)吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （6）您的皮肤因过敏出现过紫癜(紫红色瘀点、瘀斑)吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| （7）您的皮肤一抓就红，并出现抓痕吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **判断结果：□是 □基本是 □否** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题 | 没有 | 很少 | 有时 | 经常 | 总是 |
| （根本不） | （有一点） | （有些） | （相当） | （非常） |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (1)您精力充沛吗？ |  |  |  |  |  |
| (2)您说话声音低弱无力吗？\* |  |  |  |  |  |
| (3)您感到闷闷不乐，情绪低沉吗？\* |  |  |  |  |  |
| (4)您比一般人耐受不了寒冷（冬天的寒冷，夏天的空调，电扇等）吗？\* |  |  |  |  |  |
| (5)您能适应外界自然和社会环境的变化吗？ |  |  |  |  |  |
| (6)您容易失眠吗？\* |  |  |  |  |  |
| (7)您容易疲乏吗？\* |  |  |  |  |  |
| (8)您容易气短(呼吸短促，接不上气)吗？ |  |  |  |  |  |
| (9)您容易心慌吗？ |  |  |  |  |  |
| (10)您容易头晕或站起时晕眩吗？ |  |  |  |  |  |
| (11)您喜欢安静、懒得说话吗? |  |  |  |  |  |
| (12)您活动量稍大就容易出虚汗吗? |  |  |  |  |  |
| (13)您手脚发凉吗? |  |  |  |  |  |
| (14)您胃脘部、背部或腰膝部怕冷吗？ |  |  |  |  |  |
| (15)您感到怕冷、衣服比别人穿得多吗? |  |  |  |  |  |
| (16)您的皮肤一抓就红，并出现抓痕吗? |  |  |  |  |  |
| (17)您比别人容易患感冒吗? |  |  |  |  |  |
| (18)您吃(喝)凉的东西会感到不舒服或者怕吃(喝)凉的东西吗？ |  |  |  |  |  |
| (19)您受凉或吃(喝)凉的东西后，容易腹泻(拉肚子)吗? |  |  |  |  |  |
| (20)您感到手脚心发热吗? |  |  |  |  |  |
| (21)您感觉身体、脸上发热吗？ |  |  |  |  |  |
| (22)您皮肤或口唇干吗? |  |  |  |  |  |
| (23)您口唇的颜色比一般人红吗? |  |  |  |  |  |
| (24)您容易便秘或大便干燥吗? |  |  |  |  |  |
| (25)您面部两颧潮红或偏红吗? |  |  |  |  |  |
| (26)您感到眼睛干涩吗？ |  |  |  |  |  |
| (27)您感到口干咽燥、总想喝水吗？ |  |  |  |  |  |
| (28)您感到胸闷或腹部胀满吗？ |  |  |  |  |  |
| (29)您感到身体沉重不轻松或不爽快吗? |  |  |  |  |  |
| (30)您腹部肥满松软吗? |  |  |  |  |  |
| (31)您有额部油脂分泌多的现象吗? |  |  |  |  |  |
| (32)您上眼睑比别人肿（上眼睑有轻微隆起的现象）吗? |  |  |  |  |  |
| (33)您嘴里有黏黏的感觉吗? |  |  |  |  |  |
| (34)您平时痰多，特别是咽喉部总感到有痰堵着吗? |  |  |  |  |  |
| (35)您舌苔厚腻或有舌苔厚厚的感觉吗? |  |  |  |  |  |
| (36)您面部或鼻部有油腻感或者油亮发光吗? |  |  |  |  |  |
| (37)您易生痤疮或疮疖吗? |  |  |  |  |  |
| (38)您感到口苦或嘴里有异味吗? |  |  |  |  |  |
| (39)您大便黏滞不爽、有解不尽的感觉吗? |  |  |  |  |  |
| (40)您小便时尿道有发热感、尿色浓(深)吗？ |  |  |  |  |  |
| (41)您带下色黄(白带颜色发黄)吗?（限女性回答） |  |  |  |  |  |
| (42)您的阴囊部位潮湿吗?（限男性回答） |  |  |  |  |  |
| (43)您的皮肤在不知不觉中会出现青紫瘀斑(皮下出血)吗? |  |  |  |  |  |
| (44)您两颧部有细微红丝吗? |  |  |  |  |  |
| (45)您身体上有哪里疼痛吗？ |  |  |  |  |  |
| (46)您面色晦黯、或容易出现褐斑吗? |  |  |  |  |  |
| (47)您容易有黑眼圈吗? |  |  |  |  |  |
| (48)您容易忘事（健忘）吗？\* |  |  |  |  |  |
| (49)您口唇颜色偏黯吗? |  |  |  |  |  |
| (50)您的皮肤因过敏出现过紫癜(紫红色瘀点、瘀斑)吗? |  |  |  |  |  |
| (51)您容易精神紧张、焦虑不安吗? |  |  |  |  |  |
| (52)您多愁善感、感情脆弱吗？ |  |  |  |  |  |
| (53)您容易感到害怕或受到惊吓吗? |  |  |  |  |  |
| (54)您胁肋部或乳房胀痛吗? |  |  |  |  |  |
| (55)您无缘无故叹气吗? |  |  |  |  |  |
| (56)您咽喉部有异物感，且吐之不出、咽之不下吗？ |  |  |  |  |  |
| (57)您没有感冒时也会打喷嚏吗？ |  |  |  |  |  |
| (58)您没有感冒时也会鼻塞、流鼻涕吗? |  |  |  |  |  |
| (59)您有因季节变化、温度变化或异味等原因而咳喘的现象吗？ |  |  |  |  |  |
| (60)您容易过敏(对药物、食物、气味、花粉或在季节交替、气候变化时)吗? |  |  |  |  |  |
| (61)您的皮肤容易起荨麻疹(风团、风疹块、风疙瘩)吗? |  |  |  |  |  |
| (62)您的年龄是 | 28以下 | 28-35 | 35-45 | 45-60 | 60以上 |

注意事项：1性别 男 女

2 带\*号的请逆向计分，即1→5，2→4，3→3，4→2，5→1

3 职业\_\_\_\_\_\_\_