## 阳虚体质：

1. 您手脚发凉吗？

a.没有(根本不) b.很少（有一点） c.有时（有些） d.经常 e.总是

1. 您胃脘部、背部或腰膝部怕冷吗？

a.没有(根本不) b.很少（有一点） c.有时（有些） d.经常 e.总是

1. 您感到怕冷、衣服比别人穿得多吗？

a.没有(根本不) b.很少（有一点） c.有时（有些） d.经常 e.总是

1. 您比一般人受不了寒冷（冬天的寒冷，夏天的冷空调、电扇等）。

a.没有(根本不) b.很少（有一点） c.有时（有些） d.经常 e.总是

1. 您比别人容易患感冒吗？

a.没有(根本不) b.很少（有一点） c.有时（有些） d.经常 e.总是

1. 您吃（喝）凉的东西会感到不舒服或者怕吃（喝）凉东西吗？

a.没有(根本不) b.很少（有一点） c.有时（有些） d.经常 e.总是

1. 你受凉或吃（喝）凉的东西后，容易腹泻（拉肚子）吗？

a.没有(根本不) b.很少（有一点） c.有时（有些） d.经常 e.总是

## 阴虚体质：

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. 您面部两潮红或偏红吗？
7. 您感到眼睛干涩吗？
8. 您活动量稍大就容易出虚汗吗？

## 气虚体质

1. 你容易疲乏吗？
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. 您比别人容易患感冒吗？
6. 您喜欢安静、懒得说话吗？
7. 您说话声音无力吗？
8. 您活动量就容易出虚汗吗？

## 痰湿体质：

1. 您感到胸闷或腹部胀满吗？
2. 您感到身体学生不轻松或不爽快吗？
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（仍轻微隆起的现象）吗？
6. 您嘴里有黏黏的感觉吗？
7. 您平时痰多，特别是咽喉部总感到有痰堵着吗？
8. 您舌苔厚腻或有舌苔厚厚的感觉吗？

## 湿热体质

1. 您面部或鼻部有油腻感或者油亮发光吗？
2. 你容易生痤疮或疮疖吗？
3. 您感到口苦或嘴里有异味吗？
4. 您大使黏滞不爽、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. 您的阴囊部位潮湿吗？

## 血瘀体质：

1. 您的皮肤在不知不觉中会出现青紫瘀斑（皮下出血）吗？
2. 您两颧部有细微红丝吗？
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. 您容易有黑眼圈吗？
6. 您容易忘事（健忘）吗？
7. 您口唇颜色偏黯吗？

## 特禀体质

1. 您没有感冒时也会打喷嚏吗？
2. 您没有感冒时也会鼻塞、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（对药物、食物、气味、花粉或在季节交替、气候变化时）吗？
5. 您的皮肤容易起荨麻疹（风团、风疹块、风疙瘩）吗？
6. 您的因过敏出现过紫癜（紫红色瘀点、瘀斑）吗？
7. 您的皮肤一抓就红，并出现抓痕吗？

## 气郁型：

1. 您感到闷闷不乐吗？
2. 您容易精神紧张、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. 您胁肋部或乳房腹痛吗？
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？

## 平和质：

1. 您精力充沛吗？
2. 您容易疲乏吗？\*
3. 您说话声音无力吗？\*
4. 您感到闷闷不乐吗？\*
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）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？\*

中医体质分类判定方法:

按照中医体质类型概念框架确立编制量表, 由平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、瘀血质、气郁质、特禀质9 个亚量表构成, 各个亚量表含有7~ 11 个条目。

计分方法:

回答中医体质分类判定标准中的问题, 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。每个条目原始最低分是1 分, 最高分是5 分, 9 个亚量表分别计算分数。先

计算各亚量表的原始分数, 即原始分数= 各个条目分值相加。计算原始分数后再换算为转化分数, 各亚量表的转化分数为1~ 100 分。

转化分数 =( 原始分- 条目数)÷( 条目数× 4)×100

注：标有\*的条目需先逆向计分，即：1→5，2→4，3→3，4→2，5→1，再用公式转化分。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 | 平和体质转化分≧60分 | 是 |
| 其他8种体质转化分均﹤30分 | 是 |
| 平和体质转化分≧40分 | 基本是 |
| 其他8种体质转化分均﹤40分 | 基本是 |
| 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 |