



中醫九型體質分析

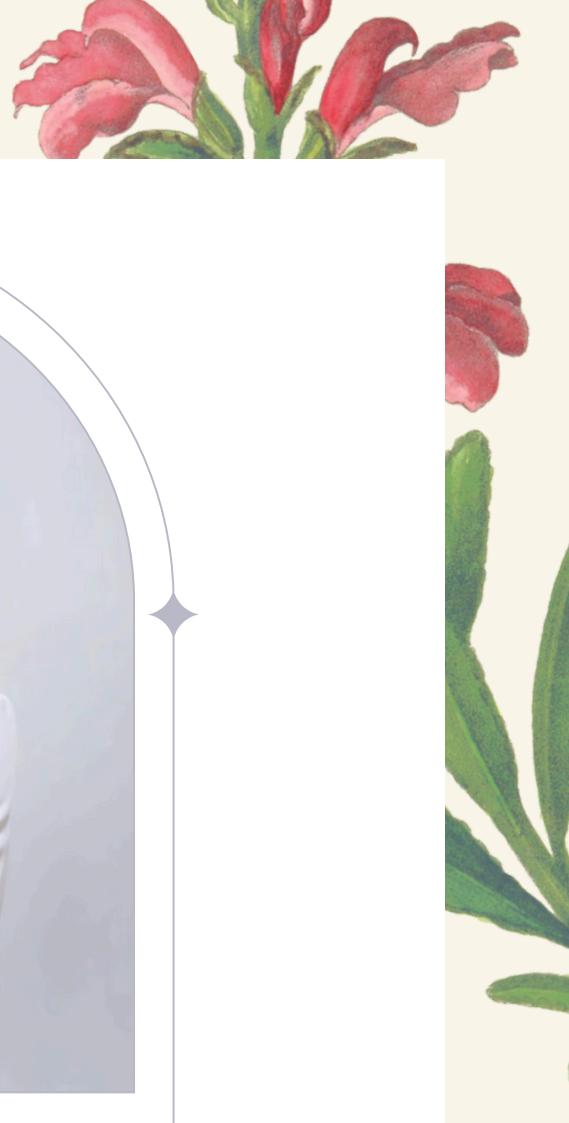
Chinese Medicine Body Constitution Analysis

@TCM.Elizabeth
www.ElizabethYau.com

目錄

- 01 前言
- 02 中醫體質類型
- 03 平和型
- 04 氣虛型
- 05 陽虛型
- 06 陰虛型
- 07 痰濕型
- 08 濕熱型
- 09 氣鬱型
- 10 血瘀型
- 11 特稟型
- 12 總結
- 13 版權聲明





你好，我是邱醫師 ELIZABETH 一位註冊中醫師及運動營養師，目前居於香港

我的目標是分享中醫的智慧，
幫助更多人過上更健康、更平衡、更全面的生活。

這份體質測驗是以自我觀察為基礎，
重點是根據你平時的感覺和身體反應來評估。
所以，請將測驗結果視為有用的參考，而非醫學診斷。

若想要更準確、個人化的評估，還是建議親身諮詢專業的中醫師。

我們會透過把脈、看舌頭，並綜合你整體的身體狀況，
來幫你更全面地了解自己的體質與需要。

中醫體質類型



以下章節將介紹
中醫所說的九大體質類型。

請從和你測驗結果最接近的體質開始閱讀。

如你覺得自己不完全符合某一類的所有特徵，也請別擔心，
大部分人都是多種體質的混合，
這是非常正常的。

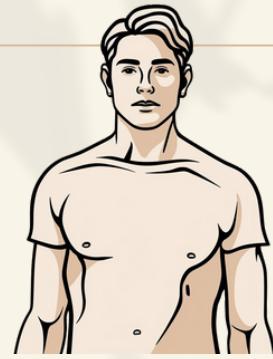
每個人的身體都是獨一無二的。

關鍵在於發現最適合自己的方式——
無論是飲食、運動、生活習慣，還是整體生活方式。

準備好了嗎？讓我們一起探索吧！

平和型

指臟腑功能協調，陰陽平衡，氣血充足，形體勻稱，心理健康，適應能力強，對外界環境有良好應對能力的一種理想體質狀態。



成因：

多由先天體質良好，加之後天保養得當，如飲食均衡、生活規律、運動適量、情緒穩定等，促進機體健康發展

特徵：

- 身體結實勻稱，健壯
- 面色紅潤，頭髮光澤
- 目光有神，聲音洪亮
- 精力充沛，免疫力強

易患疾病：

- 較少患病，即使患病也康復極快
- 無特別易患某種疾病，適應能力強，抵抗力佳

心理特徵：

- 性格開朗，情緒穩定
- 心境平和，適應能力強
- 為人積極進取，處事靈活

調養方法：

@TCM.ELIZABETH

1. 飲食採取中庸之道，不過飽過飢，不吃過冷過熱食物
2. 多吃五穀雜糧、蔬菜瓜果，少量油膩及辛辣之物
3. 年輕人可選擇跑步、打球等強度大運動，老年人適合散步、太極
4. 保持規律作息，避免過度疲勞

穴位按摩：太溪穴

- 功效：為腎經原穴，可補腎益氣，強身健體
- 位置：內踝尖與跟腱之間的凹陷處
- 方法：每日1次，每次5分鐘，以有酸脹感為宜，用拇指點壓或輕揉

氣虛型

因元氣不足，以氣息低弱，機體、臟腑功能狀態低下為主要特徵的一種體質狀態。



成因：

先天本弱，後天失養或病後氣虧。

如家族成員多較弱，或早產，或餵養不當，或偏食、厭食，或年老氣衰等

特徵：

- 肌肉鬆軟不實
- 平素語音低弱，氣短懶言
- 容易疲倦，精神不振，四肢乏力
- 排便無力，頭暈，健忘

心理特徵：

- 性格內向
- 情緒不穩定
- 膽小，不喜歡冒險

易患疾病：

- 多感冒，頭暈，抗病能力弱，生病後難以痊癒
- 易患內臟下垂如胃下垂等

調養方法：

@TCM.ELIZABETH

1. 多吃有益氣健脾作用的食物，如雞肉、桂圓、山藥、大棗等
2. 少吃具有耗氣作用的食物，如檳榔、空心菜、生蘿蔔等
3. 以柔緩運動，散步、打太極拳等為主
4. 不宜做大負荷運動和出大汗的運動，忌用猛力和長久憋氣

穴位按摩：膻中穴

- 功效：有「氣會」的說法，可利氣、寬胸
- 位置：當前正中線上，平第4肋間，兩乳頭連線的中央
- 方法：每日1次，每次5分鐘，以有酸脹感為宜，用拇指點壓或輕揉

陽虛型



由於陽氣不足，表現出來的一種偏寒體質狀態，其主要特徵為體內機能活力低下、畏寒怕冷等虛寒表現

成因：

先天不足，或後天失調所致。常見於：

- 家族中有虛寒體質；早產、人工餵養不當
- 常食寒涼食物傷陽；久病陰盛傷陽；年老陽氣自然衰退

特徵：

- 多形體白胖，肌肉不壯
- 背、腰、膝部怕冷，手腳冷
- 易腹瀉，精神不振
- 愛吃熱食，睡眠偏多

易患疾病：

- 傷風感冒、痰濕積聚
- 腫脹、水腫、肚瀉

心理特徵：

- 性格多沉靜、內向
- 情緒較平穩
- 欠缺活力

調養方法：

1. 吃甘溫益氣、溫補脾腎陽氣的食物，如牛肉、蔥、薑、韭菜等
2. 少食生冷黏膩食物，如冰水、冰淇淋、冰西瓜等
3. 注意足下、背及下腹保暖，避免風扇直吹，室內外溫差不宜過大
4. 做慢跑、散步、打太極拳等舒緩運動
5. 夏季進行20次日光浴，每次15-20分鐘，有助提升耐寒力

穴位按摩：氣海穴

- 功效：補益元氣，理氣助陽，調和臟腑
- 位置：在下腹部，前正中線上，臍下1.5寸(約兩橫指下)
- 方法：每日1次，每次5分鐘，以有酸脹感為宜，用拇指點壓或輕揉

陰虛型

由於體內津液、精血等物質虧少，
以組織器官失養和內熱現象為主要特徵的體質狀態。



成因：

先天不足，或後天耗損所致。常見情況包括：

- 家族體質偏瘦、陰虛；孕育時父母體弱，或高齡懷孕、早產
- 久病耗陰、出血過多；過勞不息、夜生活過度

特徵：

- 手足心發熱，午後面部潮紅
- 潮熱盜汗，喜冷飲
- 口乾、喉乾、眼乾、皮膚乾燥
- 體形偏瘦，舌紅少苔

心理特徵：

- 性情急躁
- 外向好動，活潑

易患疾病：

- 失眠，虛勞症，慢性乾咳，乾燥症
- 甲狀腺亢進，更年期症候群

調養方法：

@TCM.ELIZABETH

1. 多吃滋陰養液食物，如百合、蜂蜜、銀耳、甘蔗、黑芝麻、枸杞
2. 忌辛辣燥熱食物，如蔥、薑、蒜、韭菜、辣椒等
3. 避免熬夜、劇烈運動及高溫環境，適合中低強度運動
4. 建議培養靜態嗜好，如練書法、下棋，聽舒緩音樂，平穩情緒

穴位按摩：三陰交 (孕婦忌按)

- 功效：活血調經、益氣健脾、培補肝腎
- 位置：小腿內側，足內踝尖上3寸（約四指幅），脛骨內側緣後方
- 方法：每日1次，每次5分鐘，以有酸脹感為宜，用拇指點壓或輕揉

痰濕型

由於脾虛失運、水液代謝障礙，致痰濕內生、滯留於體內，出現身體沉重、濕濁黏滯等現象



成因：

先天脾胃虛弱，水濕代謝失常；或後天飲食偏好肥甘厚味；或缺乏運動，久坐久臥；或長期處於潮濕環境；或陰雨天氣未注意避濕

特徵：

- 體型肥胖，腹部鬆軟，油性皮膚
- 胸悶痰多，口中黏膩，舌苔白膩
- 身體沉重，動作遲緩
- 易睏倦、嗜睡、不愛活動

心理特徵：

- 性格溫和穩重
- 待人恭謙，忍耐力強
- 情緒較少波動

易患疾病：

- 肥胖、糖尿病、痰濕積聚
- 眩暈、中風、心血管疾病

調養方法：

1. 清淡飲食為主，忌暴食，少食炸物、甜品、濃湯等肥膩厚味之物
2. 適量食用祛濕化痰食材，如：冬瓜、荷葉、薏仁、扁豆、赤小豆等
3. 穿著透氣衣物，避免潮濕環境，有必要的時候用除濕機
4. 規律曬太陽、運動出汗，促進水濕代謝，如快走等中等強度有氧運動

穴位按摩：豐隆穴

- 功效：化痰除濕，調理脾胃，通暢氣機
- 位置：位於小腿外側，外踝尖上 8 寸，脛骨前緣外側 1.5 寸處
具體找法- 從外踝到膝蓋連線的中點，往脛骨外側約兩指寬
- 方法：每日1次，每次5分鐘，以有酸脹感為宜，用拇指點壓或輕揉

濕熱型

以濕熱內蘊為主要特徵的體質狀態，
出現油膩皮膚，易長痤瘡等現象。



成因：

可由先天體質所致，亦可由後天失調引發。常見情況包括：

- 先天稟賦偏濕熱；長期居住在潮濕炎熱的環境
- 飲食過於油膩厚味，如甜食、炸物、燒烤等；長期酗酒、吸菸

特徵：

- 面鼻油膩，易長痤瘡、粉刺
- 口乾口苦，舌紅苔黃膩
- 心煩懈怠，身沉疲倦，大便黏滯
- 男性易陰囊潮濕，女性易帶下增多

易患疾病：

- 各種瘡癤（紅腫疼痛的膿包）
- 尿道感染、皮膚病、濕疹、黃疸

心理特徵：

- 情緒波動大
- 容易煩躁不安
- 易感壓力

調養方法：

1. 飲食清淡，多吃清熱利濕的食物，如赤小豆、薏苡仁、蓮子、茯苓等
2. 避免助濕生熱的食物，如辛辣、煎炸、燒烤或油膩食物
3. 忌菸酒，慎防暴飲暴食與進食過快
4. 適合大運動量鍛煉，如慢跑、游泳、行山
5. 避免熬夜與過度勞累，暑濕季節應減少外出

穴位按摩：足三里

- 功效：健脾化濕、清熱利氣、提升免疫力
- 位置：膝蓋下3寸（約四橫指）的位置，脛骨前脊旁開一橫指
- 方法：每日1次，每次5分鐘，以有酸脹感為宜，用拇指點壓或輕揉

氣鬱型

由於長期情志不暢，氣機鬱滯所形成的一種體質狀態，
主要表現為情緒不穩定、敏感多疑等



成因：

可能源於先天體質因素，或後天精神刺激、驚恐過度、長期抑鬱、
思慮過度、欲望受挫等情志因素所致

特徵：

- 精神憂鬱、情緒低落，常常歎氣
- 易感胸脅脹悶 或 走竄疼痛
- 食慾不振，咽間有異物感（梅核氣）
- 睡眠不佳，經前乳房脹痛

心理特徵：

- 內向不穩定
- 憂鬱脆弱，敏感多疑
- 神情煩悶不樂

易患疾病：

- 憂鬱症、焦慮症、失眠、梅核氣、甲狀腺結節

調養方法：

@TCM.ELIZABETH

1. 多食疏肝理氣食物，如佛手、海帶、金橘、山楂、陳皮等
2. 忌辛辣刺激性食物，如辣椒、濃茶、咖啡，少食油膩厚味
3. 增加戶外活動，如跑步、登山、游泳等
4. 建議培養靜態嗜好，如練書法、下棋，聽舒緩音樂，平穩情緒

穴位按摩：太衝穴 (孕婦忌按)

- 功效： 可疏肝解鬱，寧神安情，理氣止痛
- 位置： 足背，第1、2跖骨結合部之前的凹陷處，相當於從腳大拇指與第二趾之間往上推約2寸（約三指幅）處
- 方法： 每日1次，每次5分鐘，以有酸脹感為宜，用拇指點壓或輕揉

血瘀型

體內血液運行不暢或有瘀血內阻，致氣機不暢，組織器官失養，並表現出一系列瘀阻表現的體質狀態



成因：

可由先天因素或後天損傷所致，常見原因包括：

- 先天血行遲滯；情緒長期鬱結，氣機阻滯，影響血行
- 久病、外傷跌仆，瘀血未清；久坐少動、體寒怕冷，氣機不暢

特徵：

- 膚色晦暗、唇色黯淡，黑眼圈
- 舌質紫黯，舌下靜脈曲張
- 容易瘀青，肌膚乾燥，易脫髮
- 固定性疼痛（如肌肉、頭痛、月經）

心理特徵：

- 性情急躁、易煩
- 健忘
- 情緒波動明顯

易患疾病：

- 痛經、各種慢性痛症
- 心腦血管疾病、出血傾向、中風

調養方法：

@TCM.ELIZABETH

1. 多食活血化瘀、行氣的食物，如：山楂、黑豆、玫瑰花、金橘等
2. 少食肥膩之品；保持充足但不過量的睡眠，避免久臥不動
3. 避免壓抑情緒，建議進行氣血運行的運動，如舞蹈、健走
4. 若運動中出現胸悶不適，應即時就醫檢查

穴位按摩：血海穴

- 功效：活血化瘀、調經止痛、清熱涼血
- 位置：膝蓋內側，髌骨上緣3寸，脛骨內側前緣旁開一橫指處
(尋找方法：屈膝坐下時，大腿內側隆起處即為血海穴)
- 方法：每日1次，每次5分鐘，以有酸脹感為宜，用拇指點壓或輕揉

特稟型

指具有先天性或遺傳性體質特徵，
容易出現過敏反應或某些遺傳疾病的一種體質狀態，
包括先天性免疫缺陷、過敏體質等



成因：

先天體質異常，如家族遺傳或基因缺陷；
後天接觸特定過敏原，如食物、藥物、花粉等；情緒壓力過大或原因不明

特徵：

- 易對食物、藥物、氣味、花粉等過敏
- 季節變換時易氣喘、流鼻水、皮膚紅癢
- 皮膚敏感，常見抓痕或蕁麻疹樣反應
- 天生缺陷，如耳聾、唇裂、氣喘等

易患疾病： • 過敏性鼻炎、氣喘、蕁麻疹、皮膚病氣喘、遺傳性疾病

心理特徵：

- 某些人對環境敏感，
容易緊張或焦慮

調養方法：

1. 飲食應清淡，避免蝦、蟹、貝殼類海鮮、牛奶等常見過敏源
2. 少喝酒類、咖啡、辣椒、濃茶等刺激性食物
3. 保持室內清潔通風，常洗曬床單，減少灰塵、花粉及動物毛髮接觸
4. 春季花粉旺盛時減少戶外活動，出門可戴口罩
5. 根據體質調整衣著，避免受涼誘發過敏
6. 作息有序，避免熬夜與情緒波動，適量運動，提升免疫力

穴位按摩：迎香穴

- 功效：疏風通竅、緩解鼻塞、改善過敏反應
- 位置：鼻翼外側，法令紋（鼻唇溝）上的凹陷處
- 方法：每日1次，每次5分鐘，以有酸脹感為宜，用拇指點壓或輕揉



感謝你的參與！

希望這本小手冊能幫助你，更認識中醫體質的智慧，
及如何用更個人化的方式照顧自己的健康

如果你想進一步了解，歡迎：
追蹤我的 [Instagram: @TCM.Elizabeth](#)
訂閱我們的 [部落格: elizabethyau.com/blog](#)

如果你的家人或朋友也想試試這份中醫體質測驗，
歡迎分享這個連結：[elizabethyau.com/bodytype](#)

讓我們在追求健康與平衡的路上，
一起學習、一起成長！

版權聲明

版權所有 © Elizabeth Yau
保留所有權利。

本出版物之任何部分，
未經作者事先書面許可，
不得以任何形式或任何方式
進行複製、散發或傳播，
包括影印、錄音、電子或機械方式，
唯書評或教育用途中使用之簡短引述除外。