

中医体质分类与判定表

平和质（A型）特征与判定问卷

请根据一年的体验和感觉，回答下列问题	没有 (根本不)	很少 (有一点)	有时 (有些)	经常 (相当)	总是 (非常)
(1) 您精力充沛吗?	1	2	3	4	5
(2) 您容易疲乏吗?	5	4	3	2	1
(3) 您说话低弱无力吗?	5	4	3	2	1
(4) 您感到闷闷不乐、情绪低沉吗?	5	4	3	2	1
(5) 您比一般人耐受不了寒冷吗?	5	4	3	2	1
(6) 您能适应外界环境和社会环境的变化吗?	1	2	3	4	5
(7) 您容易失眠吗?	5	4	3	2	1
(8) 您容易忘事吗?	5	4	3	2	1
原始分（各条目相加）					
转化分数=（原始分-8）/8*4*100					
判定结果					

气虚质（B型）分类与判定问卷

请根据一年的体验和感觉，回答下列问题	没有 (根本不)	很少 (有一点)	有时 (有些)	经常 (相当)	总是 (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) 您容易头晕或站起来眩晕吗?	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
原始分（各条目相加）					
转化分数=（原始分-8）/8*4*100					
判定结果					

阳虚质（C型）分类与判定问卷

请根据一年的体验和感觉，回答下列问题	没有 (根本不)	很少 (有一点)	有时 (有些)	经常 (相当)	总是 (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，衣服比别人穿的多吗?	1	2	3	4	5
(4) 您比一般人耐受不了寒冷吗?	1	2	3	4	5
(5) 您比别人容易患感冒吗?	1	2	3	4	5
(6) 您吃喝凉东西会感到不舒服或怕吃喝冷东西吗?	1	2	3	4	5
(7) 您受凉或吃喝凉东西后，容易腹泻吗?	1	2	3	4	5
原始分（各条目相加）					
转化分数=（原始分-7）/7*4*100					
判定结果					

阴虚质（D型）分类与判定问卷

请根据一年的体验和感觉，回答下列问题	没有 (根本不)	很少 (有一点)	有时 (有些)	经常 (相当)	总是 (非常)
(1) 您感到手脚心发热吗?	1	2	3	4	5
(2) 您感到身体、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) 您面部两颊潮红或偏红吗?	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
原始分（各条目相加）					
转化分数=（原始分-8）/8*4*100					
判定结果					

痰湿质（E型）分类与判定问卷

请根据一年的体验和感觉，回答下列问题	没有 (根本不)	很少 (有一点)	有时 (有些)	经常 (相当)	总是 (非常)
(1) 您感到胸闷或腹部胀满吗?	1	2	3	4	5
(2) 您感到身体沉重不放松或不爽快吗?	1	2	3	4	5
(3) 您腹部肥满松软?	1	2	3	4	5
(4) 您额部油脂分泌过多吗?	1	2	3	4	5
(5) 您上眼睑比别人肿吗?	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
原始分（各条目相加）					
转化分数=（原始分-8）/8*4*100					
判定结果					

湿热质（F型）分类与判定问卷

请根据一年的体验和感觉，回答下列问题	没有 (根本不)	很少 (有一点)	有时 (有些)	经常 (相当)	总是 (非常)
(1) 您面部或鼻部有油腻感或油光发亮吗	1	2	3	4	5
(2) 您容易生痤疮或疮疖吗?	1	2	3	4	5
(3) 您感到口苦或嘴里有异味吗?	1	2	3	4	5
(4) 您大便粘滞不爽、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) 您带下色黄吗?（女性）	1	2	3	4	5
(7) 您阴囊部位潮湿吗?（男性）	1	2	3	4	5
原始分（各条目相加）					
转化分数=（原始分-7）/7*4*100					
判定结果					

血瘀质（G型）分类与判定问卷

请根据一年的体验和感觉，回答下列问题	没有 (根本不)	很少 (有一点)	有时 (有些)	经常 (相当)	总是 (非常)
(1) 您的皮肤会 <u>不知不觉</u> 中出现青紫瘀斑吗?	1	2	3	4	5
(2) 您面额部有细微红丝吗?	1	2	3	4	5
(3) 您身体上哪里有疼痛吗?	1	2	3	4	5
(4) 您面部晦暗或容易出现褐斑吗?	1	2	3	4	5
(5) 您容易有黑眼圈吗?	1	2	3	4	5
(6) 您容易忘事吗	1	2	3	4	5
(7) 您口唇颜色偏黯吗?	1	2	3	4	5
原始分（各条目相加）					
转化分数=（原始分-7）/7*4*100					
判定结果					

气郁质（H型）分类与判定问卷

请根据一年的体验和感觉，回答下列问题	没有 (根本不)	很少 (有一点)	有时 (有些)	经常 (相当)	总是 (非常)
(1) 您感到闷闷不乐、情绪低沉吗	1	2	3	4	5
(2) 您容易神经紧张、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) 您肋肋部或乳房胀痛吗?	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
原始分（各条目相加）					
转化分数=（原始分-7）/7*4*100					
判定结果					

特禀质（I 型）分类与判定问卷

请根据一年的体验和感觉，回答下列问题	没有 (根本不)	很少 (有一点)	有时 (有些)	经常 (相当)	总是 (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、温度变化或异味而咳嗽吗?	1	2	3	4	5
(4) 您容易(对药物、食物、气味、花粉或在季节交替、气候变化时)过敏吗?	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(紫红色瘀斑)吗?	1	2	3	4	5
(7) 您的皮肤一抓就红，并出现划痕吗?	1	2	3	4	5
原始分(各条目相加)					
转化分数= (原始分-7) / 7*4*100					
判定结果					