

中医体质辨别及养生

主讲人：刘俊宏

中醫



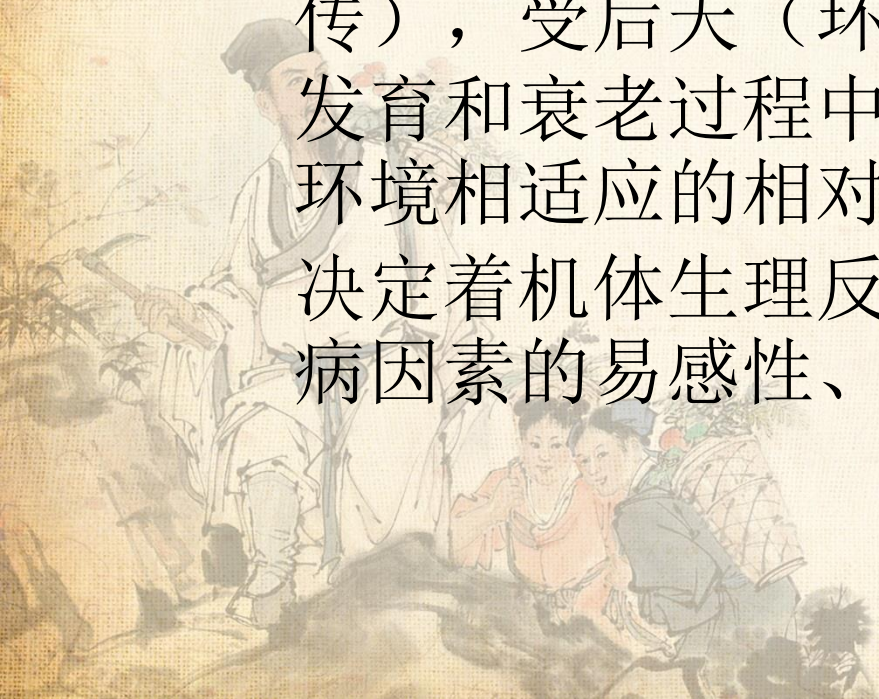


前言

人是形与神的统一体。不同的个体在形质、机能、心理上又存在着各自的特殊性，这种个体在生理上的身心特性便称为体质。体质影响着人对自然、社会环境的适应能力和对疾病的抵抗能力，以及发病过程中对某些致病因素的易感性和病理过程中疾病发展的倾向性等，进而还影响着某些疾病的证候类型和个体对治疗措施的反应性，从而使人体的生、长、壮、老、已等生命过程，带有明显的个体特异性。

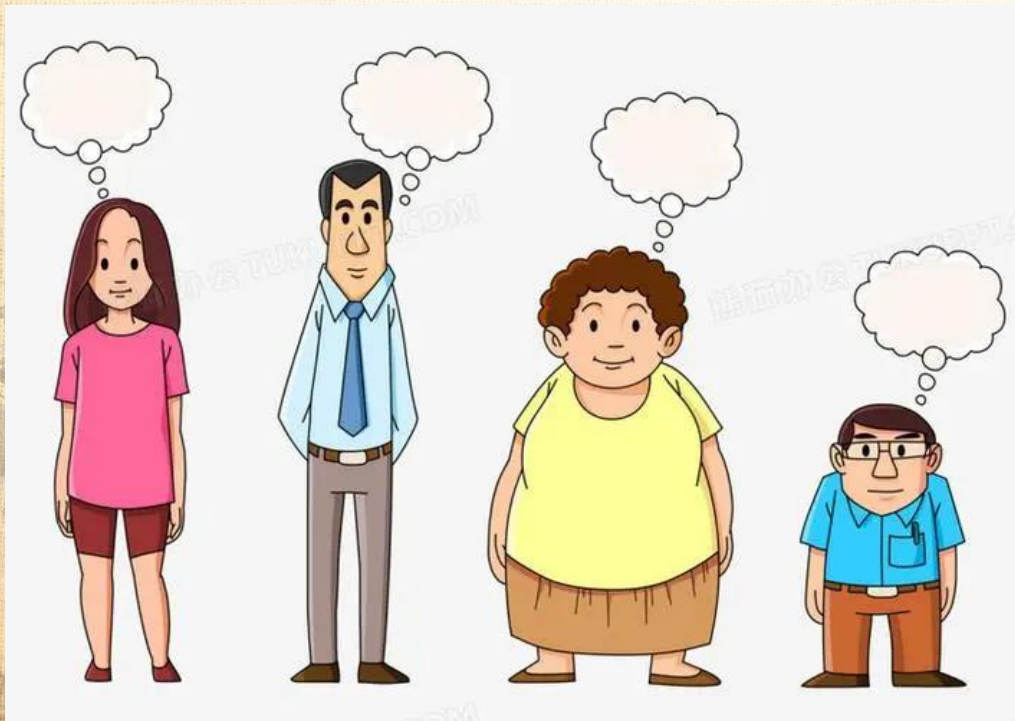
什么是体质？

体质是人群中的个体，禀受于先天（遗传），受后天（环境）影响，在其生长、发育和衰老过程中所形成的与自然、社会环境相适应的相对稳定的人体个性特征。决定着机体生理反应的特异性、对某些致病因素的易感性、病变过程的倾向性。



你是什么体质呢？

大千世界，人有百态



每个人都秉承了父母不同的遗传特征，具有不同的生活环境和生活习惯，因此每个人都是一个特殊的个体。都有他独特的体质特点。

人的体质不同，养生的方法
也不同。你知道自己是什么
体质吗？



辨识体质重要性

因人施养

辨识体质有助于了解个体差异性，从而制定针对性的养生方案，做到因人施养。

未病先防

通过辨识体质，可以及时发现潜在的健康问题，采取相应措施进行干预，实现未病先防。

已病防变

对于已经患病的人群，辨识体质有助于判断疾病发展趋势，制定有效的治疗方案，防止病情恶化。

体质的特点

- 1.先天遗传性：人之始生，以母为基，以父为楯。
- 2.差异多样性：个体差异
- 3.形神一体性：形神合一
- 4.群类趋同性：东方之域，天地之所始生也，鱼盐之地，海滨傍水，其民食鱼而嗜咸，皆安其处，美其食，鱼者使人热中，盐者胜血，故其民皆黑色疏理，其病皆为痈疡，其治为砭石。西方者...，北方者...，南方者...，中央者...。
- 5.相对稳定性：遗传与环境
- 6.动态可变性：年龄、环境
- 7.连续可测性：有特殊的固有发展演变规律
- 8.后天可调性：既相对稳定又动态可变，且连续可测，为改善体质的偏颇，防病治病提供了可能

影响因素



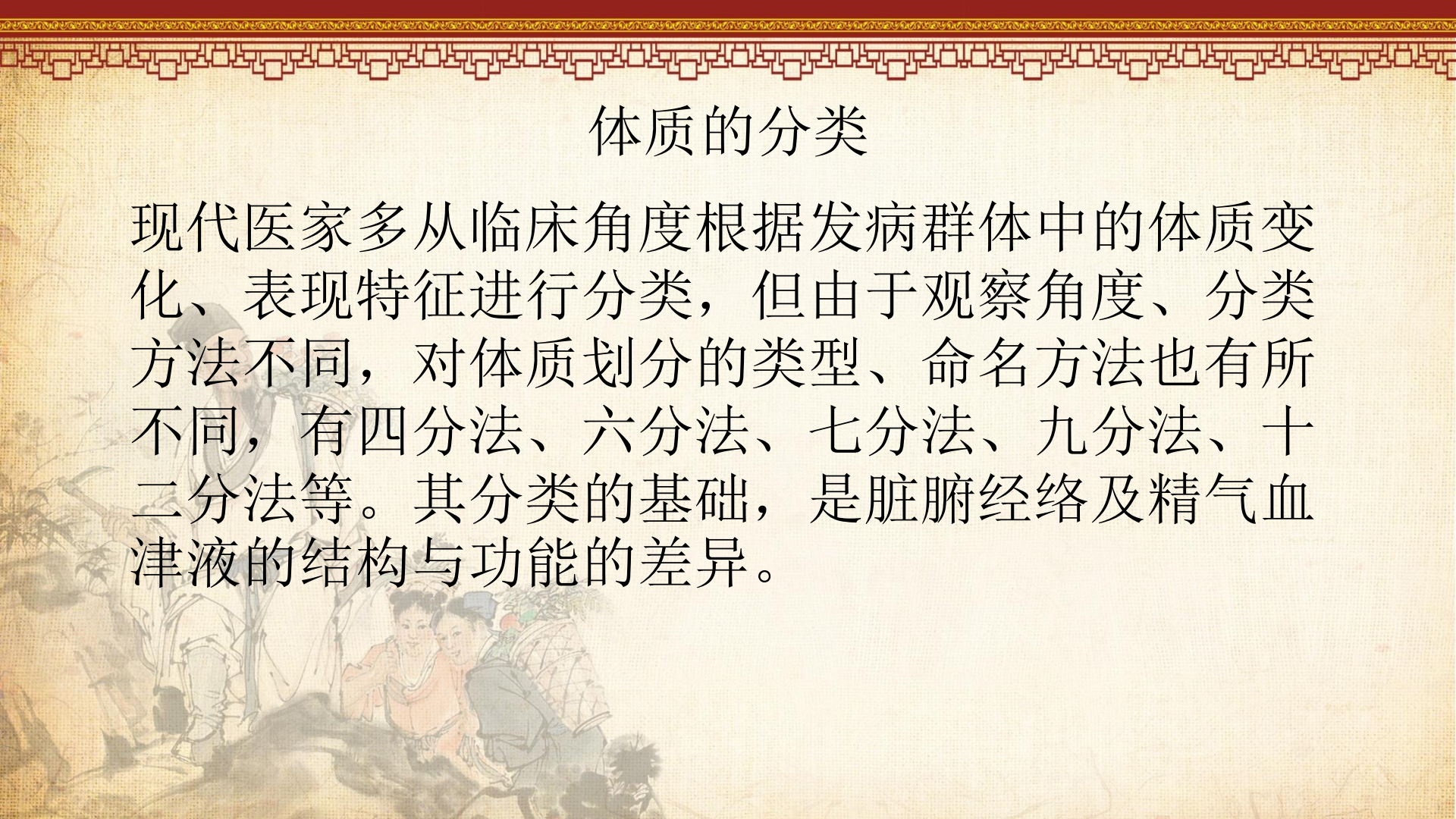
先天禀赋、
年龄、性别
、饮食、劳
逸、情志、
地理环境、
疾病、针药
等均可影响
体质的形成

体质的分类

中医体质学的分类，是以整体观念为指导思想，以阴阳五行学说为思维方法，以藏象及精气血津液神为理论基础而进行的。古今医家从不同角度对体质做了不同的分类。《内经》曾提出阴阳划分法、五行划分法、形态与机能特征分类法、心理特征分类法（刚柔、勇怯、形态苦乐...），张介宾藏象阴阳分类法，叶天士阴阳属性分类...

体质的分类

现代医家多从临床角度根据发病群体中的体质变化、表现特征进行分类，但由于观察角度、分类方法不同，对体质划分的类型、命名方法也有所不同，有四分法、六分法、七分法、九分法、十二分法等。其分类的基础，是脏腑经络及精气血津液的结构与功能的差异。



调整原则

根据体质类型及影响因素，采取综合措施进行调整，包括饮食调养、运动锻炼、情志调摄、环境调适等。



根据中华中医药学会标准，九种常见体质分法

平和质	气虚质	阳虚质
阴虚质	痰湿质	湿热质
血瘀质	气郁质	特禀质



平和质-健康稳定

平和质一较正常

平和体质人群阴阳气血调和，属于几种体质人群中最为健康的一种。以体态适中、匀称健壮，面色红润，精力充沛、心态平和等为主要特征。平和体质大多饮食正常、大小便通畅；平时很少患病，不易疲乏，有很好的自我调节能力；且性格开朗，对外界环境适应能力强。

平和体质的人在养生上应该保持“中庸之道”，不宜药补（对冬季“流行”的膏方，平和体质的人可不吃或少吃，以免补过，出现长痘、便秘等“上火”症状。），饮食上注意“4不”（不过饱、不过饥、不过热、不过冷），多吃五谷杂粮、蔬菜瓜果。坚持规律作息，保证充足睡眠，注意劳逸结合。平时应顺应自然界的四时阴阳变化而平衡自身，增强体质，正本固元，保持平和。

平和质—较正常

精力充沛不疲倦，
睡到天亮不失眠。
记忆力好不健忘，
适应外界能力强。

调和脾胃汤

适宜人群：平和体质人群

配料：山药10克、芡实5克、陈皮1小块、扁豆10克、生姜2片、蜜枣2个、猪肉100克。

功效：山药健脾补气，芡实、扁豆健脾祛湿，陈皮行气开胃，姜枣调和气血，猪肉平补气血，全方具有健脾和胃的功效。



气虚质



气虚质——常无力

气虚体质人群由于元气不足，以气息低弱、脏腑功能状态低下为主要特征的体质状态。常伴疲乏、气短、自汗等气虚表现。气虚质人群多肌肉松软不实，常常气短懒言、语音低怯、精神不振、肢体疲乏。且性格内向，情绪不稳定，胆小不喜欢冒险。气虚质人群抵抗力较差，不耐寒、风、暑、湿邪，体质较弱，平时容易感冒，且发病后不容易好转。

调理建议气虚质人群平时要注意补中、益气、培元，补充能量，平时可按摩足三里穴。平时可以多做些舒缓的运动，比如八段锦、五禽戏等传统健身功法，不宜出大汗或做过于剧烈的运动，切记不要用猛力或做长久憋气的动作。可适当多吃的食物：糯米、小米、红枣、龙眼肉、莲子、鸡肉、牛肉、鲫鱼、黄鳝、虾等。应少吃的食物：薄荷、胡椒、大蒜、紫苏、生萝卜、橙子、茶叶及烟酒等。

气虚质——常无力

易患感冒易疲倦，
气短心慌头晕沉。
喜静懒言身无力，
稍一活动汗全身。

益气补虚汤

适宜人群：气虚体质人群

配料：五指毛桃15克、党参5克、生姜2片、蜜枣2个、乌鸡100克。

功效：五指毛桃补气祛湿，党参补气养血，姜枣调和气血，乌鸡温阳补血。全方具有益气补虚的功效。



阳虚质

舌淡胖嫩

精神不振

脉搏较沉
跳动缓慢



喜热饮食

手足不温

畏冷



阳虚质——最怕冷

阳虚体质人群阳气不足，失于温煦，以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征的体质状态。阳虚质人群形体多白胖，肌肉松软，面色淡白而无华。性格多沉静、内向，喜欢安静。耐春夏不耐秋冬，易感风、寒、湿邪。平时很怕冷，上腹部、颈背部或腰膝部尤其怕冷。这类人群喜食热饮，容易出现大便稀溏、小便颜色清而量少的情况。阳虚质大多性格沉静内向。

调理建议阳虚质平时应注意保养阳气，温阳祛寒。可自行按摩气海、足三里、涌泉等穴位或经常艾灸足三里、关元穴。平时要多注意保暖，尤其是腹部、背部和足底。气候温暖的春天和夏天里要注意补气，尽量不要长时间待在空调房。锻炼也要以舒缓为主，避免大汗伤阳。

可适当多吃的食物：羊肉、胡椒、荔枝、茴香、海虾、桂圆等。应少吃生冷、苦寒、黏腻的食物：如梨、西瓜、香蕉、柿子、黄瓜、苦瓜、绿豆、甲鱼、蟹肉、绿茶、冰镇饮料等。

阳虚质——最怕冷

畏寒肢冷易感冒，
怕吹冷风和空调。
穿衣饮食皆需热，
稍冷即觉吃不消。



温阳补肾汤

适宜人群：阳虚体质人群

配料：巴戟5克、杜仲5克、枸杞3-5粒、核桃10克、栗子2个、生姜2片、鸡肉100克。

功效：巴戟、杜仲温补肾阳，核桃补肾填精，栗子健脾补肾，生姜散寒祛湿，枸杞滋阴助阳，鸡肉温补气血。全方具有温阳补肾的功效。



阴虚质



喜冷饮

鼻微干

口燥咽干
舌红少津

手足心热

脉搏较细
跳动较快

大便干燥



不耐暑热



阴虚质——最怕热

阴虚体质人群阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征的体质状态。阴虚质大多体形瘦长，舌质偏红、苔少。常感手心发热，面颊烘热潮红，皮肤也偏干，多有潮热盗汗表现。阴虚质耐冬不耐夏，平时不耐热邪、燥邪，喜食冷饮，容易感到口干舌燥、眼睛干涩、大便干结。大多性情急躁、外向好动、容易失眠。

调理建议阴虚质平时要注意养阴润燥，可自行按摩内劳宫、历兑穴等。阴虚生内热，阳虚生外寒。阴虚质在饮食上和阳虚质相反，可以适当多吃一些甘凉滋润的食物，比如绿豆、鸭肉、猪肉、猪皮、牛奶、甲鱼、梨、桑葚、银耳、蛤蜊、黑木耳、百合等；不宜嗜食辛辣和性温燥烈之物，如狗肉、大蒜、韭菜、胡椒、辣椒，以及各种炒制品，如炒豆子、爆米花等。也要少食祛湿类食物，最好戒烟酒。平时应遵循“恬淡虚无、精神内守”的原则，注意戒躁，可以多听一些舒缓的音乐，宁静内心，运动上也要以舒缓为主。

阴虚质——最怕热

两颧潮红身烘热，
手心脚心常发烫。
口鼻眼睛皮肤燥，
唇红便秘小便黄。



滋阴益气汤

适宜人群：阴虚体质人群

配料：百合10克、沙参5克、玉竹5克、生姜2片、蜜枣2个、老鸭100克（去油）。

功效：百合养阴润肺，沙参补气养阴，玉竹养胃阴，姜枣调和气血，老鸭滋阴清火。全方具有益气滋阴的功效。



痰湿质

喜食甜腻食物



面部油腻

痰多

舌苔厚腻

胸闷

多汗且黏

形体肥胖



痰湿质——易肥胖

痰湿体质人群体内水液内停而痰湿凝聚，以黏滞重浊、口黏苔腻等为主要特征的体质状态。痰湿质体型肥胖，尤其是腹部，大多腹部肥满松软，易出汗且黏腻。面部容易出油，常感胸闷，嘴里也常感黏腻、多痰，舌苔较厚。痰湿质对梅雨季节及潮湿环境适应能力差，易患湿证。痰湿质大多性格温和、稳重恭谦、善于忍耐。

痰湿质要多注意化痰祛湿，平时可自行按摩或艾灸神阙、关元、中脘、天枢、足三里。饮食上可以适当多吃健脾利湿、化痰祛湿的食物，如玉米、薏苡仁、海带、茯苓、赤小豆、冬瓜、紫菜、黑木耳、芦笋、扁豆、荷叶、鲫鱼等，平时也可以喝一喝赤小豆芡实薏仁茶。但少吃肥肉及甜、黏、油腻食物，如石榴、柚子、砂糖、甲鱼等。要以清淡为主。痰湿质的人要多待在干燥温暖的地方，阴雨天气时应减少外出，避免湿邪侵袭。平时要坚持锻炼，循序渐进，让松散的肌肉变得紧实起来。

痰湿质——易肥胖

满面油光大肚汉，
胸闷腹胀身不舒。
稍动易汗眼睑肿，
痰多口黏咽中堵。



祛湿化痰汤

适宜人群：痰湿体质人群

配料：赤小豆15克、冬瓜100克、薏米10克、陈皮1小块、生姜2片、蜜枣2个、猪肉100克。

功效：赤小豆清热祛湿，冬瓜利尿祛湿，薏米健脾祛湿，陈皮行气燥湿，姜枣调和气血，猪肉平补气血，全方具有祛湿化痰的功效。



湿热质



湿热质——爱出油

湿热体质的人湿热内蕴，以面垢油光、口苦苔黄腻等湿热表现为主要特征的体质状态。湿热质体形中等偏胖，面部尤其是鼻头总是油光发亮，且容易长粉刺痤疮，常感到口干口苦，大便粘腻不畅或燥结，小便短黄，且女性常带下量多。湿热质难适应湿气重或是气温较高的环境，如夏末秋初。湿热质的人大多性格急躁易怒，不善忍耐。

湿热质平时应注意清热化湿，可多按摩阴陵泉、曲池及支沟。饮食上宜以清淡为主，可多食清利湿热的食物：如薏苡仁、莲子、苦瓜、赤小豆、绿豆、鲫鱼、冬瓜、丝瓜、卷心菜、莲藕、空心菜、茯苓等，平时可以用生姜皮或是冬瓜皮泡水喝。应少吃的食物：辣椒、大蒜、大葱、韭菜、蜂蜜、酒、牛肉、狗肉、鹿肉等。

湿热质——爱出油

油光满面生痤疮，
口苦口臭小便黄。
大便黏滞解不尽，
阴部潮湿白带黄。



利湿消脂汤

适宜人群：湿热体质人群

配料：土茯苓10克、荷叶5克、陈皮1小块、猪肉100克、生姜2片、蜜枣2个。

功效：土茯苓清热祛湿，荷叶清暑祛湿，陈皮行气开胃，猪肉平补气血，姜枣调和气血。全方具有清热利湿、消脂减肥的功效。



血瘀质

易出现斑疹

口唇黯淡

肤色晦黯
色素沉着



血瘀质——易健忘

血瘀体质人群血行不畅，体内有血液运行不畅的潜在倾向或瘀血内阻的病理基础，以肤色晦黯、舌苔紫黯等血瘀表现为主要特征的体质状态。血瘀质人群大多体形较瘦，面色晦黯、色素沉着，皮肤比较粗糙，容易出现淤青。且血瘀质人群大多口唇黯淡、舌有瘀点或片状瘀斑、眼里红血丝多。血瘀质人群不耐受风邪、寒邪，易患消渴、中风等。血瘀质大多性格内郁，性格急躁，容易健忘。

调理建议血瘀质平时要注意活血化淤，平时可自行按摩气海、膈腧、血海等穴位。饮食上，可适当多吃一些活血的食物，比如温通活血的香菜、红花或是清凉活血的黑木耳、茄子等，山楂、红枣、香菜、胡萝卜、醋、玫瑰花、金橘、藕、玉米、生姜、鸡肉、牛肉也可以适当多吃，但要少食肥肉。应少吃食物：蚕豆、甘薯、栗子、柿子、花生米、乌梅、苦瓜等。此外，需控制盐的摄入。

血瘀质——易健忘

面色晦暗斑黄褐，
皮下无故有瘀斑。
唇黯健忘黑眼眶，
身有疼痛常不安。



活血化瘀汤

适宜人群：血瘀体质人群

配料：川芎5克、田七5克、山楂2小片、黑豆10克、猪展肉100克、生姜2片、蜜枣2个。

功效：川芎行气活血，田七、山楂活血化瘀，黑豆养血补肾，猪展肉平补气血，姜枣调和气血，全方具有活血化瘀的功效。



气郁质

舌头淡红
舌苔薄白

神情抑郁

情感脆弱
烦闷不乐



气郁质——爱失眠

气郁体质的人由于长期情志不畅，气机郁滞而形成的，以性格内向不稳定，忧郁脆弱、敏感多疑为主要表现的体质状态。气郁质人群大多体形偏瘦，平时多忧郁面貌，神情多闷闷不乐，性格内向、敏感多虑、多愁善感，对精神刺激适应能力较差，容易紧张焦虑，容易感到胸闷或乳房胀痛，喜欢叹气。不喜欢阴雨天。

调理建议气郁质人群平时要注意疏肝理气，平时可艾灸肩井、膻中、期门、三阴交、太冲、行间等，或是按摩敲打肝经和胆经。平时可以多参加户外活动，有意识地去培养豁达乐观的心态；日常运动也可以多以户外运动为主，如爬山等。可适当多吃的食物：橙子、韭菜、茴香、白萝卜、薄荷、牛奶、大枣等。应少吃的食物：石榴、乌梅、柿子、奶酪、咖啡、浓茶等。

气郁质——爱失眠

闷闷不乐疑神鬼，
焦虑不安易紧张。
多愁善感心脆弱，
唉声叹气常失望。



疏肝解郁汤

适宜人群：气郁体质人群

配料：黄花菜5克、陈皮1小片、佛手2克、海带5克、生姜2片、蜜枣2个、排骨100克。

功效：黄花菜行气解郁，佛手、陈皮疏肝理气，海带软坚散结，姜枣调和气血，排骨平补气血，全方具有疏肝理气解郁的功效。



特禀质



特禀质——易过敏

特禀质人群由于先天禀赋不足和禀赋遗传等因素造成的一种特殊体质，以先天失常、生理缺陷、过敏反应等为主要特征。特禀质人群大多适应能力较差，如过敏体质者对过敏季节适应能力差，易引发宿疾。过敏体质常见哮喘、风团、咽痒、喷嚏、鼻塞等；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。平时即使不感冒也经常鼻塞、打喷嚏、流鼻涕，容易对药物、食物、气味、季节过敏，皮肤一抓就红，并出现抓痕。

调理建议特禀质日常饮食要注意清淡、均衡，粗细搭配适当，荤素配伍合理。不宜食用腥膻发物，要根据自身情况远离过敏源。可适当多吃的食物：山药、红薯、栗子、红枣、花生、黑芝麻、黑米等。应少吃的食物：苦瓜、荸荠、海带、紫菜、香椿、虾、蟹、鲤鱼、辣椒、咖啡、生菜等。

特禀质——易过敏

冷热异味易咳喘，
喷嚏流涕鼻敏感。
皮肤划痕起风团，
或见皮肤有瘀斑。

扶正固本汤

适宜人群：特禀体质人群

配料：红枣10克、党参5克、山药10克、白术3克、生姜2片、枸杞3-5粒、猪展肉100克。

功效：党参、白术健脾益气，山药平补肺脾肾之气阴，枸杞滋阴助阳，姜枣调和气血；全方具扶正固本、调和阴阳的功效。



学到这里，你知道自己
是什么体质了吗？



作业：自己是什么体质？
家人是什么体质？是否
相同？为什么？适用什
么养生方式？有没有改
善。



湿热体质自测表

(中华中医药学会标准)

本测试源自中华中医药学会发布的《**中医体质分类与判定自测表**》，将各种复杂症状综合统一成量化的判断标准，简明实用，可操作性强。您不妨测下，看您是不是**湿热体质**？

请回答下表中的全部问题，每一问题按5级评分。计算**[原始分]**及**[转化分]**，按照**[转化分]**判定是否是湿热体质。

原始分 =即各项得分相加
转化分 = [(原始分-6) / (6X4)] x100

(如不会**计算转化分**，可将**原始分**发送给客服替您计算)

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	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者油光发亮吗	1	2	3	4	5
(2) 您面部容易爆dòu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) 您有大便秘滞不爽、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

湿热体质判断结果：
是(≥40分) 倾向是(30~39分) 否(<30分)

平和体质自测表

(中华中医药学会标准)

本测试源自中华中医药学会发布的《**中医体质分类与判定自测表**》，将各种复杂症状综合统一成量化的判断标准，简明实用，可操作性强。您不妨测下，看您是不是**平和体质**？

请回答下表中的全部问题，每一问题按5级评分。计算**[原始分]**及**[转化分]**，按照**[转化分]**判定是否是平和体质。

原始分 =即各项得分相加
转化分 = [(原始分-8) / (8X4)] x100

(如不会**计算转化分**，可将**原始分**发送给客服替您计算)

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	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) 您说话声音无力吗	5	4	3	2	1
(4) 您感到闷闷不乐吗	5	4	3	2	1
(5) 您比一般人更耐受不了寒冷吗(冬天寒凉，夏天空调、电扇等)	5	4	3	2	1
(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	5	4	3	2	1
(8) 您容易忘事(健忘)吗	5	4	3	2	1

平和体质判断结果：
是(≥60分，且其他体质分数都小于30分) 否(<60分)

气郁体质自测表

(中华中医药学会标准)

本测试源自中华中医药学会发布的《**中医体质分类与判定自测表**》，将各种复杂症状综合统一成量化的判断标准，简明实用，可操作性强。您不妨测下，看您是不是**气郁体质**？

请回答下表中的全部问题，每一问题按5级评分。计算**[原始分]**及**[转化分]**，按照**[转化分]**判定是否是气郁体质。

原始分 =即各项得分相加
转化分 = [(原始分-7) / (7X4)] x100

(如不会**计算转化分**，可将**原始分**发送给客服替您计算)

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	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、情结低沉吗	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

气郁体质判断结果：
是(≥40分) 倾向是(30~39分) 否(<30分)

阴虚体质自测表

(中华中医药学会标准)

本测试源自中华中医药学会发布的《**中医体质分类与判定自测表**》，将各种复杂症状综合统一成量化的判断标准，简明实用，可操作性强。您不妨测下，看您是不是**阴虚体质**？

请回答下表中的全部问题，每一问题按5级评分。计算**[原始分]**及**[转化分]**，按照**[转化分]**判定是否是阴虚体质。

原始分 =即各项得分相加
转化分= [(原始分-8) / (8x4)] x100

(如不会**计算转化分**，可将**原始分**发送给客服替您计算)

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	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) 您活动量稍大就容易出汗吗	1	2	3	4	5

阴虚体质判断结果：
是 (≥40 分) 倾向是 (30 ~ 39 分) 否 (< 30分)

特禀体质自测表

(中华中医药学会标准)

本测试源自中华中医药学会发布的《**中医体质分类与判定自测表**》，将各种复杂症状综合统一成量化的判断标准，简明实用，可操作性强。您不妨测下，看您是不是**特禀体质**？

请回答下表中的全部问题，每一问题按5级评分。计算**[原始分]**及**[转化分]**，按照**[转化分]**判定是否是特禀体质。

原始分 =即各项得分相加
转化分= [(原始分-7) / (7x4)] x100

(如不会**计算转化分**，可将**原始分**发送给客服替您计算)

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	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嗽的现象吗	1	2	3	4	5
(4) 您易过敏吗(对药物、食物、气味、花粉或季节交替、气候变化时)	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

特禀体质判断结果：
是 (≥40 分) 倾向是 (30 ~ 39 分) 否 (< 30分)

痰湿(寒湿)体质自测表

(中华中医药学会标准)

本测试源自中华中医药学会发布的《**中医体质分类与判定自测表**》，将各种复杂症状综合统一成量化的判断标准，简明实用，可操作性强。您不妨测下，看您是不是**痰湿(寒湿)体质**？

请回答下表中的全部问题，每一问题按5级评分。计算**[原始分]**及**[转化分]**，按照**[转化分]**判定是否是痰湿(寒湿)体质。

原始分 =即各项得分相加
转化分= [(原始分-8) / (8x4)] x100

(如不会**计算转化分**，可将**原始分**发送给客服替您计算)

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	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(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

痰湿(寒湿)体质判断结果：
是 (≥40 分) 倾向是 (30 ~ 39 分) 否 (< 30分)

血瘀体质自测表

(中华中医药学会标准)

本测试源自中华中医药学会发布的《**中医体质分类与判定自测表**》，将各种复杂症状综合统一成量化的判断标准，简明实用，可操作性强。您不妨测下，看您是不是**血瘀体质**？

请回答下表中的全部问题，每一问题按5级评分。计算**[原始分]**及**[转化分]**，按照**[转化分]**判定是否是血瘀体质。

原始分 =即各项得分相加

转化分= [(原始分-7) / (7x4)] x100

(如不会**计算转化分**，可将**原始分**发送给客服替您计算)

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	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

血瘀体质判断结果：
是 (≥40 分) 倾向是 (30 ~ 39 分) 否 (< 30分)

气虚体质自测表

(中华中医药学会标准)

本测试源自中华中医药学会发布的《**中医体质分类与判定自测表**》，将各种复杂症状综合统一成量化的判断标准，简明实用，可操作性强。您不妨测下，看您是不是**气虚体质**？

请回答下表中的全部问题，每一问题按5级评分。计算**[原始分]**及**[转化分]**，按照**[转化分]**判定是否是气虚体质。

原始分 =即各项得分相加

转化分= [(原始分-8) / (8x4)] x100

(如不会**计算转化分**，可将**原始分**发送给客服替您计算)

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	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

气虚体质判断结果：
是 (≥40 分) 倾向是 (30 ~ 39 分) 否 (< 30分)

阳虚体质自测表

(中华中医药学会标准)

本测试源自中华中医药学会发布的《**中医体质分类与判定自测表**》，将各种复杂症状综合统一成量化的判断标准，简明实用，可操作性强。您不妨测下，看您是不是**阳虚体质**？

请回答下表中的全部问题，每一问题按5级评分。计算**[原始分]**及**[转化分]**，按照**[转化分]**判定是否是阳虚体质。

原始分 =即各项得分相加

转化分= [(原始分-7) / (7x4)] x100

(如不会**计算转化分**，可将**原始分**发送给客服替您计算)

请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题	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) 您胃腕部、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)您比一般人更耐受不了寒冷吗(冬天寒凉,夏天空调、电扇等)	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

阳虚体质判断结果：
是 (≥40 分) 倾向是 (30 ~ 39 分) 否 (< 30分)

下节预告：感冒的预防、中医分型、药物选择

这两天感冒了，
想去买点中成药吃。



是不是天冷了易患风寒感冒，
天热了易患风热感冒？



感谢聆听！

中醫

