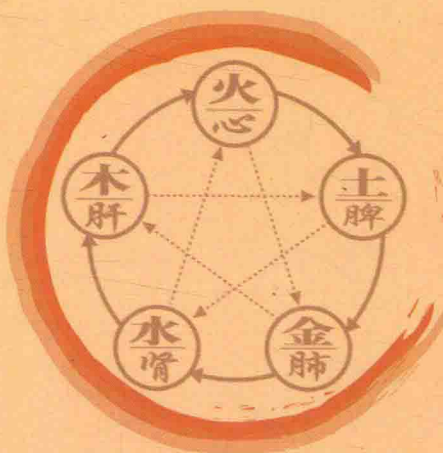


谨以此书献给热爱生活的人们

九种体质 养生美食

(第二版)



唐兴官◎编著



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

九种体质养生美食

(第二版)

唐兴官 编著



中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

九种体质养生美食 / 唐兴官编著 . — 2 版 . — 北京 : 中国中医药出版社 , 2018.11

ISBN 978 - 7 - 5132 - 5256 - 0

I . ① 九… II . ① 唐… III . ① 食物养生 — 菜谱 IV . ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 235837 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

三河市同力彩印有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 710 × 1000 1/16 印张 11.25 字数 193 千字

2018 年 11 月第 2 版 2018 年 11 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 5256 - 0

定价 68.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

前言

每个人的身体状况不同，体质也不同。中华中医药学会颁布了《中医体质分类与判定标准》，将中国人分为了九种不同的体质，即阳虚体质、阴虚体质、气虚体质、痰湿体质、湿热体质、血瘀体质、特禀体质、气郁体质、平和体质。

调理和改善体质的方法很多，例如骑自行车、散步、打太极拳、沟通、改善饮食等。本书中主要给读者介绍如何通过食物来改善体质。

关于膳食的调理，早在2000多年以前我们的祖先就提出了“五谷为养，五果为助，五菜为充，五畜为益，气味合而服之”的饮食养生原则。笔者在本书中以肉食、海鲜、豆类、蔬菜、水果等不同的原料，运用卤、烧、炒、炖、蒸、拌、烩、熘、滑等多种烹调方法，教读者如何根据自己和家人的体质制作养生美食。

本书分为两个部分，第一部分对人体的九种体质进行讲解，并附上“九种体质分类与判定自测表”；第二部分奉献了400余道养生美食，根据各个不同体质分类。

本书内容通俗易懂，真心期望它能成为您的好朋友，帮助您走向健康之路。

编者

2010年10月



目录

CONTENTS

走进九种体质 / 1

九种体质分类与判定自测表 / 3

第一章 阳虚体质

西红柿拌牛肉丁 / 10
土豆丝炸虾 / 10
浓香牛筋 / 10
香葱炒羊肉 / 11
芽菜炒海参 / 11
巴戟天卤羊排 / 12
凉拌驴肉 / 12
牛鞭鸡肉汤 / 13
青椒海参 / 13
美极鲜牛肉 / 13
韭菜炒虾仁 / 14
龙眼炒雪里红 / 14
大蒜炒刀豆 / 14
玫瑰花炒韭菜 / 15
韭菜炒海参片 / 15
胡桃牛肉丁 / 15
松仁炒河虾 / 16
砂仁爆猪肚 / 16
腰果爆鸡丁 / 16
清炒南瓜 / 17
丁香烧带鱼 / 17
肉蔻烧驴肉 / 17
白蔻烧羊肉 / 18
草果烧大虾 / 18

青笋烩虾仁 / 18
火腿烩牛尾 / 19
酱烧山药 / 19
八角烧肥肠 / 19
芋儿烧土鸡 / 20
龙眼烧猪脚 / 20
白术烧大肠 / 20
桃仁爆羊腰 / 21
土豆烧羊肉 / 21
韭菜炒里脊 / 21
南瓜白菜汤 / 22
狗肉豆蔻汤 / 22
羊肉生姜汤 / 22
丁香牛肉汤 / 23
龙眼鸡肉汤 / 23
红枣鱼片汤 / 23
胡桃排骨汤 / 23
韭菜拌鸡片 / 24
核桃仁拌鸡丁 / 24
丁香白肉 / 24
洋葱拌牛肉 / 24
柠檬胡桃茶 / 25
龙眼饮 / 25
沙苑子枸杞茶 / 25
牛肉粥 / 25
驴肉粥 / 25
羊肉粥 / 26
河虾粥 / 26
鱿鱼粥 / 26
鳝鱼肉桂粥 / 26

海参粥 / 26
核桃莲子粥 / 27

第二章 阴虚体质

肉末面条 / 30
茶树菇炒螺肉 / 30
天冬猪耳 / 30
清蒸螺肉 / 31
红枣枸杞雪蛤汤 / 31
青瓜鸡中宝 / 31
蘸水兔肉 / 32
美味八爪鱼 / 32
西芹扇贝 / 33
鲜汤烩响皮 / 33
红烧带鱼 / 34
酸菜鱼肉片 / 34
芥菜鱼肚 / 34
百合炒空心菜 / 35
蒜泥马齿苋 / 35
蒜泥炒花菜 / 35
清炒油菜 / 35
莼菜肉片 / 36
清炒青笋丝 / 36
蕨菜火腿丝 / 36
清炒竹笋 / 36
竹笋炒虾仁 / 37
苦瓜炒猪肉 / 37
黄瓜炒里脊 / 38
清炒芦笋 / 38
莲藕炒兔肉 / 38

黄花炒鸭脯 / 39
香菇烩豆腐 / 39
番茄炒鸭肉 / 39
虾仁炒冬瓜 / 39
清炒佛手瓜 / 40
蒜泥蒸排骨 / 40
捞拌苋菜 / 40
芹菜鸡肉丝 / 40
捞拌花菜 / 41
百合拌苦瓜 / 41
沙参拌菠菜 / 41
蒜泥茄条 / 42
柠檬冬瓜条 / 42
橙汁鲜藕片 / 42
凉拌枸杞叶 / 42
粟米粥 / 42
百合青菜粥 / 43
花菜鲫鱼粥 / 43
冬瓜虾仁粥 / 43
莲藕排骨粥 / 43
马蹄山药粥 / 43
黄花粳米粥 / 44
黄花酸菜汤 / 44
竹笋火腿汤 / 44
芦笋鱼片汤 / 44
黄豆猪尾汤 / 44
丝瓜鸭肉汤 / 45
雪梨西米羹 / 45
马蹄青瓜羹 / 45
西瓜杨桃汁 / 45
苹果枇杷饮 / 46

柚子金橘茶 / 46
草莓甜瓜汁 / 46
猕猴桃汁 / 46

第三章 气虚体质

红豆拌桃仁 / 48
红枣蒸鸡块 / 48
党参螺丁 / 48
菌菇面条 / 49
花旗参鸭舌 / 49
橙汁山药 / 50
锅巴牛肉粒 / 50
参片炒虾仁 / 50
山药烧鸡肉 / 51
红枣蒸南瓜 / 51
青笋炒木耳 / 52
肉粒炒豆腐 / 52
香菇炒鸡肉 / 52
清炒金针菇 / 53
牛里脊炒瓜片 / 53
胡桃炒猪腰 / 53
黄芪烧鸡肉 / 54
萝卜烧牛肉 / 54
香菇烧排骨 / 55
豆腐烧鲫鱼 / 55
香菇鲈鱼汤 / 55
生菜鸽蛋汤 / 56
花生百合汤 / 56
芡实炖排骨 / 56
竹荪兔肉汤 / 56
蒜泥拌木耳 / 57

百合拌银耳 / 57
葱丁拌鸡肉 / 57
红油拌鳝鱼 / 58
甜椒拌肉片 / 58
生泡花生米 / 58
芥兰拌玉米 / 58
红油萝卜干 / 59
西芹拌木耳 / 59
香菜拌双耳 / 59
香油拌豆腐 / 59
皮蛋拌豆腐 / 60
凉拌海参片 / 60
姜汁拌肚片 / 60
双椒肚丝 / 61
当归卤鸡块 / 61
草果卤全鸡 / 61
陈皮卤乳鸽 / 62
枸杞卤鸡蛋 / 62
鱼皮枸杞粥 / 63
鱼头粥 / 63
鱼肚粥 / 63
竹荪糯米粥 / 63
扁豆昆布粥 / 63
莲子扁豆粥 / 64
红豆糯米粥 / 64

第四章 痰湿体质

番茄汁茄子 / 66
鸭蛋炒螺片 / 66
酱肉蒸山药 / 66
糖醋茼蒿 / 67

- 油菜丸子 / 67
 强身松茸汤 / 68
 糖醋海蜇头 / 68
 藿香烧大鲫鱼 / 68
 辣酱拌莴笋 / 69
 冬瓜文蛤汤 / 69
 马蹄炒鱼片 / 70
 竹笋炒肉片 / 70
 山药炒木耳 / 70
 苦瓜炒鸡蛋 / 71
 黄瓜炒兔肉 / 71
 冬瓜炒鸭肉 / 71
 酱油烧竹笋 / 71
 蚝油冬瓜 / 72
 清炒紫白菜 / 72
 白汤丝瓜 / 72
 山药炒豌豆 / 72
 清炒冬瓜 / 73
 清炒茭白 / 73
 黄瓜炒银耳 / 73
 佛手瓜猪肺汤 / 73
 银耳青瓜汤 / 74
 鱼腥草猪肉汤 / 74
 冬瓜百合汤 / 74
 紫菜鲫鱼汤 / 74
 竹笋煲肉汤 / 75
 薏仁莲子汤 / 75
 香油茭白 / 75
 糖醋紫白菜 / 75
 咸鲜冬瓜 / 75
 糖醋鱼腥草 / 76
 凉拌胡萝卜片 / 76
 百合拌黄瓜 / 76
 枸杞拌扁豆 / 76
 黄瓜西米露 / 76
 薏仁瘦肉粥 / 76
 薏米大米粥 / 77
 燕麦百合粥 / 77
 冬瓜花生粥 / 77
 山药红豆粥 / 77
 莲藕萝卜粥 / 77
 扁豆冬瓜粥 / 78
 笋瓜粥 / 78
 罗汉果饮 / 78
 无花果饮 / 78
 马蹄饮 / 78
 四季豆枸杞饮 / 78
 红薯南瓜饮 / 79
 百合马蹄饮 / 79
 萝卜饮 / 79
 鱼腥草饮 / 79
 谷芽薏仁饮 / 79
 胡萝卜香橼汁 / 79
 雪梨莲藕饮 / 80
 杂果沙拉 / 84
 绿茶清热糕 / 84
 鲜汤芦笋 / 84
 青笋片拌北极贝 / 85
 圣子皇蒸白菜 / 85
 芹菜炒胡萝卜 / 85
 茭白炒四季豆 / 86
 蚝油空心菜 / 86
 酱肉炒蕨菜 / 86
 丝瓜炒肉丝 / 86
 蚝油莼菜 / 87
 火腿熘竹笋 / 87
 腊肉熘豆芽 / 87
 清炒茼蒿 / 87
 蚝油菠菜 / 88
 红烧茄条 / 88
 桑葚烧兔肉 / 88
 桑葚烧鸭肉 / 89
 冬瓜黄豆汤 / 89
 黄豆猪蹄汤 / 89
 菜瓜瘦肉汤 / 89
 黄瓜肉片汤 / 90
 银花鸭肉汤 / 90
 笋瓜蛤蜊汤 / 90
 百合丝瓜汤 / 90
 马蹄拌豆芽 / 91
 姜汁花菜 / 91
 姜汁茼蒿 / 91
 凉拌马齿苋 / 91
 菊花黄瓜丝 / 92
 鱼腥草胡萝卜 / 92

第五章 湿热体质

- 番茄鱼丸汤 / 82
 凉拌萝卜条 / 82
 鸡汁煮芥兰 / 82
 皮蛋烧白菜 / 83
 鲜汤烩白灵菇 / 83
 橙汁芥菜 / 83

金银花鸡心 / 92

橙皮马齿苋 / 92

银花白菜丝 / 92

凉拌芥兰 / 93

苦瓜荷兰豆 / 93

香菜拌黄瓜 / 93

芹菜瘦肉粥 / 93

茭白鸭肉粥 / 94

马齿苋粥 / 94

花菜菊花粥 / 94

金银菊花饮 / 94

金莲花饮 / 94

哈密瓜杨桃汁 / 94

黄瓜草莓汁 / 95

西瓜猕猴桃汁 / 95

菊花瓜皮饮 / 95

银花雪梨饮 / 95

马蹄香蕉饮 / 95

草莓杨桃汁 / 96

猕猴桃黄瓜汁 / 96

第六章 血瘀体质

西米排骨 / 98

山楂枸杞炒肉丝 / 98

双花肉丝 / 98

番茄酱烧鱼 / 99

韭菜炒猪肉 / 99

老醋拌海带 / 100

木耳炒肉 / 100

韭菜花炒鸡肉 / 101

酸辣海藻 / 101

韭菜炒腰花 / 101

芹菜炒猪肝 / 102

丹参炒里脊 / 102

桃仁炒玉米 / 102

桃花炒鸡丁 / 103

桃花炒牛腰 / 103

韭菜炒羊肉丝 / 103

月季花炒瘦肉 / 104

山楂炖猪蹄 / 104

山楂炖牛尾 / 104

山楂炖蹄筋 / 104

山楂烩鸡片 / 105

山楂烧羊心 / 105

山楂烧猪排 / 105

山楂烧鸡肉 / 106

茉莉花烩青笋 / 106

蕨菜烩肉皮 / 106

韭菜猪腰汤 / 107

芹菜鸡肝汤 / 107

胡萝卜红花肉片汤 / 107

桃花瘦肉汤 / 107

丹参猪蹄汤 / 108

桃仁鸡爪汤 / 108

荔枝花生汤 / 108

桃花烩肉皮 / 108

山药木耳汤 / 109

山楂拌鸡心 / 109

桃花拌莼菜 / 109

月季花拌猪心 / 109

山楂羊心粥 / 110

蕨菜肉丝粥 / 110

韭菜香菇粥 / 110

红花肉片粥 / 110

丹参排骨粥 / 110

猪肝粳米粥 / 111

韭菜牛肉粥 / 111

橙子鸡心粥 / 111

桃花猪心粥 / 111

韭菜虾仁粥 / 112

杜鹃花饮 / 112

山茶枸杞饮 / 112

山楂饮 / 112

丹参饮 / 112

月季花饮 / 113

金橘山楂饮 / 113

第七章 特禀体质

酱烧乳鸽 / 116

油菜牛筋 / 116

豆豉拌凉皮 / 116

花生米拌猪蹄 / 117

生菜牛肉粒 / 117

凉拌虫草花 / 118

银耳拌木瓜 / 118

天麻乳鸽汤 / 118

白菜炒肉粉 / 119

芦笋酱香鸭舌 / 119

枸杞青笋肉丝 / 120

黄瓜炒木耳 / 120

清炒藕片 / 120

山药炒青笋 / 121

枸杞炒肉丁 / 121

百合蛋花 / 121
 山药炒肚片 / 121
 清炒白菜 / 122
 鸡汁炒花菜 / 122
 枸杞炒木耳 / 122
 芡实炒豆角 / 122
 萝卜炖猪肺 / 123
 胡萝卜炒里脊 / 123
 竹笋炒茭白 / 123
 藿香炒莲藕 / 124
 清炒笋丝 / 124
 腊肉炒白菜 / 124
 白果炒卷心菜 / 124
 清炒鸭丝 / 125
 凉拌白菜丝 / 125
 凉拌青笋丝 / 125
 捞拌二丝 / 125
 枸杞子拌豆芽 / 125
 香油拌银耳 / 126
 橄榄油拌木耳 / 126
 藿香拌猪肉 / 126
 蒜泥拌双耳 / 126
 枸杞拌海带 / 127
 凉拌竹笋 / 127
 凉拌芹菜 / 127
 凉拌金针菇 / 127
 香椿拌蚕豆 / 128
 大蒜拌海带 / 128
 凉拌绿豆芽 / 128
 香葱萝卜丝 / 128
 凉拌荷兰豆 / 128

糖醋藕片 / 129
 蒜泥茼蒿 / 129
 二豆粥 / 129
 百合糯米粥 / 129
 黑米莲子粥 / 129
 小米粥 / 130
 赤豆大米粥 / 130
 荞麦粥 / 130
 玉米南瓜粥 / 130
 土豆排骨粥 / 130
 藿香粥 / 130
 莲子荞麦粥 / 131

第八章 气郁体质

香菇瘦肉饺子 / 134
 香葱圣子皇 / 134
 香菜拌白肉 / 134
 萝卜炖猪排 / 135
 陈皮炒肉片 / 135
 葱末牛黄喉 / 136
 清爽萝卜汤 / 136
 陈皮回锅肉 / 136
 陈皮柳叶饺 / 137
 凉拌水萝卜 / 137
 蘑菇鲜肉煎饺 / 138
 清炒雪里红 / 138
 蒜泥炒菠菜 / 139
 清炒黄花菜 / 139
 瓜皮炒肉片 / 139
 鸡茸滑豆腐 / 139
 炆炒黄豆芽 / 140

清炒扁豆 / 140
 虾仁萝卜丝 / 140
 苹果炒黄瓜 / 140
 腊肉炒豌豆 / 141
 香葱炒大头菜 / 141
 金橘炒肉丝 / 141
 清炒红薯 / 142
 大蒜炒豆芽 / 142
 蘑菇肉片 / 142
 菠菜肉片汤 / 142
 蚝油雪里红 / 143
 黄花鸡肉汤 / 143
 腰果滑豆腐 / 143
 大蒜拌雪里红 / 143
 姜汁拌菠菜 / 144
 陈皮拌白菜丝 / 144
 麻辣大头菜 / 144
 香油拌香菇 / 144
 凉拌萝卜皮 / 145
 糖醋玫瑰花 / 145
 捞拌豆芽菜 / 145
 花生米拌豆腐干 / 145
 蚝油洋葱 / 146
 红枣拌扁豆 / 146
 糖醋柚子 / 146
 橙汁拌苹果 / 146
 橙汁拌金橘 / 146
 茉莉花拌莲藕 / 146
 香油萝卜皮 / 147
 芒果沙拉 / 147
 西瓜百合汁 / 147

芒果西瓜汁 / 147

玫瑰苹果汁 / 147

西米苹果羹 / 148

萝卜红薯羹 / 148

合欢花饮 / 148

陈皮红枣饮 / 148

厚朴花饮 / 148

玫瑰花饮 / 149

枸杞橙子饮 / 149

第九章 平和体质

凉拌牛肚 / 152

豆瓣蚕豆 / 152

竹笋烧鳝鱼 / 152

豆瓣烧鱼 / 153

美人椒炒猪脚 / 153

香甜糯米卷 / 154

青椒黑毛肚 / 154

凉拌花生米 / 154

五香卤鸡爪 / 155

五香带鱼 / 155

芹菜炒里脊 / 156

黄瓜炒鸡片 / 156

青笋炒鸭肉 / 156

粉丝炒腊肉 / 157

清炒芥菜 / 157

蒜泥西兰花 / 157

蒜泥空心菜 / 157

蒜香西生菜 / 158

蛋花炒韭菜 / 158

韭菜炒牛肉 / 158

粉条烧牛肉 / 158

青笋烧羊肉 / 159

莲藕烧排骨 / 159

香菇烧鸡 / 159

金针烧豆腐 / 160

玉兰排骨汤 / 160

鸡片野菌汤 / 160

山药乌鸡汤 / 160

鸡汁青菜汤 / 161

麻酱鸡片 / 161

麻酱拌生菜 / 161

青椒鸭脯 / 161

蒜泥拌肉片 / 162

鲜香虾仁 / 162

辣椒醉虾 / 162

红油拌猪耳 / 162

麻辣鸡丁 / 163

椿芽豆腐丝 / 163

酱香牛肉片 / 163

芽菜毛肚 / 164

红椒拌贡菜 / 164

糖醋瓜片 / 164

香菜拌洋葱丝 / 164

蒜泥腰片 / 164

葱末竹笋 / 165

回味肉丝 / 165

糖醋萝卜丝 / 165

鳝鱼粳米粥 / 165

山药鱼鳔粥 / 166

鲈鱼粥 / 166

羊肉黑豆大米粥 / 166

枸杞鸡肉粥 / 166

鸡肝红枣粥 / 166

木瓜猪腰粥 / 167

桂圆乌鸡粥 / 167

虾仁竹笋粥 / 167



走进九种体质

体质是人身体的质量。每个人的体质是不同的。2009年4月，中华中医药学会颁布了《中医体质分类与判定标准》。在此标准中，较为科学地将中国人分为九种体质，即阳虚、阴虚、气虚、痰湿、湿热、血瘀、特禀、气郁、平和等九种体质。

造成体质差异主要有如下几个方面的因素：

1. 父母给予的先天之因

人是父亲和母亲的精子和卵子结合后形成的。孩子的性格、皮肤、身体形态、面貌、身体的抵抗力、智商都是父母的遗传形成或者与之相关。父母给予的，我们称之为先天因素。先天禀赋越好，身体就越健康；反之，就会出现体质偏颇的状况。

2. 生长环境

俗话说：“一方水土养一方人。”在我国南方地区的人大多体形瘦小；北方地区的人则体形高大。各个地区的水质、气候、生活条件等不同就会形成不同的体质。

3. 生活习惯

有的人热爱运动，喜欢步行、跑步、游泳等，可以增强身体的抵抗力，促进新陈代谢。有的人懒惰，总是喜欢躺着或者坐着，就容易生病。有的人喜欢在夜晚工作，就是现代年轻人说的夜猫族，违背了大自然的养生法则，身体的抵抗力就降低了。有的人长期大量喝酒，加重肝脏的负担，对胃刺激过强，就会出现肝脏病和胃出血。

4. 年龄大小

人出生后，经过婴幼儿期、青少年期、成人期、中年期，到老年期，身体经历了发育到衰退的过程，新陈代谢功能由强到弱。体质也在发生着变化，例如婴幼儿到青少年期，身体正处于发育阶段，需要的营养能量要大于成年人，如果摄取的营养不足，就会出现发育不良、生长迟缓等状况；老年时期，身体的各方面功能减弱，气血虚少，血动无力，就会出现血瘀血虚的状况。

5. 营养状况

人体是由数十亿不同的细胞组成，不同的细胞构成组织，组织形成器官和系统，从而发挥不同的作用。细胞是由蛋白质构成的，它不停地再生、成熟和死亡，需要机体提供营养素。人体需要的营养素中，蛋白质约占体重的17%，脂肪约占体重的13.8%，糖类约占体重的1.5%，水约占体重的60%，矿物质约占体重的6.2%。这些营养素都需要我们从食物中获取，如果营养不足，就影响到机体的功能。

其实影响人体质的因素很多，只要我们遵循大自然的规律，使得阴阳平衡，身体就会很健康。

九种体质分类与判定自测表

1. 判定方法

回答《中医体质分类与判定自测表》中的全部问题，每一问题按5级评分，计算原始分及转化分，依标准判定体质类型。

原始分=各个条目的分值相加

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。

平和质与偏颇体质判定标准表

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分	
	转化分≥60分	基本是
	其他8种体质转化分均<40分	
	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之间，可判定为痰湿质倾向，故此人最终体质判定结果基本是平和质，有痰湿质倾向。

4. 表格

阳虚质					
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 ☐ 倾向是 ☐ 否					

阴虚质

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) 您感到口干咽燥、总想喝水吗？	1	2	3	4	5
判断结果： ☐ 是 ☐ 倾向是 ☐ 否					

气虚质

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
判断结果： ☐ 是 ☐ 倾向是 ☐ 否					

痰湿质

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 ☐ 倾向是 ☐ 否					

湿热质

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亮发光吗？	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 ☐ 倾向是 ☐ 否					

血瘀质

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
判断结果: ☐ 是 ☐ 倾向是 ☐ 否					

特禀质

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 ☐ 倾向是 ☐ 否					