

唐兴官 编著

【谨以此书献给热爱生活的人们】

九种体质

养生

美食

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

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. -- 北京 : 中国中医药出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5132-0183-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 217974 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

北京启恒印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

\*

开本 787×1092 1/16 印张 11.25 字数 193 千字

2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-0183-4

\*

定价 36.00 元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 64065413

书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)



# 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，教导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
- 蕹菜肉片 / 36
- 清炒火腿丝 / 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  
 竹笋兔肉汤 / 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 $\geq 60$ 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 $\geq 40$ 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 $\geq 60$ 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: <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 倾向是 <input type="checkbox"/> 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: <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 倾向是 <input type="checkbox"/> 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: <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 倾向是 <input type="checkbox"/> 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： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 倾向是 <input type="checkbox"/> 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： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 倾向是 <input type="checkbox"/> 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: <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 倾向是 <input type="checkbox"/> 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嗽的现象吗?	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: <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 倾向是 <input type="checkbox"/> 否					