

# 東華三院王澤森上醫館

## 中醫九種體質分類

治未病 弘養生



TWGHS Centre of Integrated Health Management

東華三院王澤森上醫館

地址 東華三院王澤森中醫藥治療中心  
九龍窩打老道25號廣華醫院北翼6樓  
電話 3517-7622 (敬請電話預約)  
傳真 3517-7628  
網址 [www.tungwah.org.hk](http://www.tungwah.org.hk)



## 中醫體質辨識

北京中醫藥大學王琦教授等經過多年的研究，總結人的體質可分為九種：平和質、氣虛質、陽虛質、陰虛質、痰濕質、濕熱質、血瘀質、氣鬱質及特稟質。不同的體質有不同的特徵及患病傾向，通過體質辨識，了解自己所屬體質，施以相應的調養方案，有助調整偏頗失衡的狀態，促進健康。

「上醫館」設有中醫體質辨識服務，助您瞭解自己的體質類型，及制訂相應的養生調理方案。



【形體特徵】 體形勻稱健壯。

【常見表現】 面色及肌膚潤澤，頭髮濃密而有光澤，目光有神，鼻色明潤，嗅覺通利，唇色紅潤。精力充沛，不易疲倦，耐受寒熱；睡眠及食慾良好，大小二便正常。

【心理特徵】 性格隨和開朗。

【發病傾向】 平素患病較少。

參考資料：

王琦，2005年，〈9種基本中醫體質類型的分類及其診斷表述依據〉，《北京中醫藥大學學報》，第28卷，第04期，北京：北京中醫藥大學。

王琦主編，2007年，《中醫治未病解讀》，北京：中國中醫藥出版社。

An illustration of a group of people's faces in a circular frame. One person in the foreground is highlighted with a yellow and green circle, showing a sad expression and a hand on their forehead, representing Qi deficiency. The background shows other faces in a faded, grid-like pattern.

## 氣虛質

【形體特徵】肌肉不健壯。

【常見表現】肢體容易疲倦，精神不振，說話聲音低弱，容易氣促，常出虛汗，面色偏黃或淡白，頭髮無光澤，口淡。容易頭暈、健忘。大便正常或稀爛，便後仍覺“沒拉完”；小便正常或量、次數偏多。

【心理特徵】性格內向、情緒不穩定、膽小、不愛冒險。

【發病傾向】平素體質虛弱，易患感冒；病後易遷延不癒；易患內臟下垂。

An illustration of a group of people's faces in a circular frame. One person in the foreground is highlighted with a blue and pink circle, showing a sad expression and a hand on their forehead, representing Yang deficiency. The background shows other faces in a faded, grid-like pattern.

## 陽虛質

【形體特徵】多形體白胖，肌肉不結實。

【常見表現】平時怕冷，手足不溫，喝冷飲或吃涼的食物後易感不適。面色淡白，唇色淡，頭髮容易脫落。精神不振，睡眠偏多，易出汗，大便稀爛，小便顏色清、量多。

【心理特徵】性格多沉靜、內向。

【發病傾向】發病多為寒證，易患水腫、腹瀉、陽痿等。



【形體特徵】體形瘦長。

【常見表現】經常感覺身體、手足心發熱，易口燥咽乾，喜冷飲，常感眼睛乾澀，容易面頰潮紅或臉上發熱，皮膚偏乾，因而容易生皺紋，容易失眠，大便乾結，小便短而不暢。

【心理特徵】性情急躁，外向好動、活潑。

【發病傾向】易患有陰虧燥熱的病變，或病後易表現為陰虧症狀。



【形體特徵】體形肥胖，腹部肥滿鬆軟。

【常見表現】面部經常有油膩感，出汗多而黏膩。痰多、胸悶，經常感到身重困倦。面色淡黃而暗，眼瞼微浮腫，嘴裡常有黏膩、發甜的感覺。嗜甜及肥膩的食物。大便正常或略為稀爛，小便量不多或稍為渾濁。

【心理特徵】性格偏溫和穩重、謙恭，多善於忍耐。

【發病傾向】易患糖尿病、中風、冠心病、高脂血症等。



【形體特徵】 體形偏胖或偏瘦。

【常見表現】 平素面油多，易生暗瘡粉刺。經常口苦口乾，或有口氣，身重困倦。容易感到心煩，眼球紅絲多。大便燥結或黏滯不爽，小便短而顏色深，男性陰囊較潮濕多汗，女性則帶下色黃量多。

【心理特徵】 性格多急躁易怒。

【發病傾向】 易患瘡癤、黃疸、火熱等病症。



【形體特徵】 瘦人居多。

【常見表現】 面色晦暗，或伴有色斑，皮膚偏暗或色素沉著，容易出現瘀斑、易患疼痛，眼眶暗黑，鼻部暗滯，皮膚乾及粗糙。女性多見痛經、閉經，或經血中多血塊，或經色紫黑；有出血傾向。

【心理特徵】 容易心情煩躁，健忘。

【發病傾向】 易患出血、中風、冠心病等。



【形體特徵】瘦人較多。

【常見表現】平素多愁善感，經常情緒低落，容易緊張、焦慮，易受驚。平時苦著臉，胸部（乳房）及兩脅有脹滿感，或伴有疼痛，痛處不定。常嘆氣、打嗝，咽喉常有異物感，睡眠較差，食慾減退，易心慌心悸；健忘，痰多。

【心理特徵】性格內向不穩定、憂鬱脆弱、敏感多疑。

【發病傾向】易患失眠、抑鬱症、神經官能症等。



【形體特徵】無特殊，或有畸形，或有先天生理缺陷。

【常見表現】過敏性體質，容易對食物、氣味、花粉、塵埃、藥物、動物、化學物品等過敏；並非感冒也經常鼻塞、打噴嚏、流鼻水，容易氣管敏感或哮喘；容易出風團，或因過敏出現紫紅色瘀斑；皮膚常一抓就紅，並出現抓痕。

【心理特徵】因應稟質特異情況而不同。

【發病傾向】易患過敏性疾病，如鼻敏感、哮喘、蕁麻疹、過敏性紫癜等。