

中醫體質分型簡介

「體質」的定義

從定義而言，體質是由先天遺傳和後天獲得所形成，在形態結構、功能活動方面固有的，相對穩定的個體特性，並表現為與心理性格的相關性。體質表現惟再生理狀態下對外界刺激的反應和適應上的某些差異性，以及發病過程中對某些致病因子的易罹性，和病態發展過程中的傾向性。

自秦漢時期《內經》的陰陽五行體質分類法，至現代匡調元的六分法和王琦的七分法等，各種各樣的中醫體質分類將近六十種，但迄今為止，除匡調元和王琦的分類法影響較大外，其他分類方法尚未能夠得到學術界的認同。所以，以下就較常用於臨床的匡調元教授所提的六種體質的分類法介紹予大家自我評量，分析看看自己是屬於哪一種體質類型。

1. 正常質：此型稟賦特厚，體壯力強，面色潤澤，胃納佳，能耐寒暑，口微乾，二便正常，睡眠品質佳，脈有力，舌質正常。

2. 倦恍質：中醫臨床所見氣血易虛者常屬此類型，此型常見面色恍白，氣短懶言，乏力，動輒汗出，子宮下墜感，脫肛感，眩暈，心悸健忘，手易麻，失眠，眼花，月經淡少，舌淡，脈細弱無力。

3. 燥紅質：此型為一般民眾所稱的「熱性體質」，常見形弱消瘦，面頰潮紅，口燥咽乾，易便秘，尿黃量少，喜涼飲而飲不解渴，少眠心

煩，五心煩熱，耳鳴耳聾，脈弦細數，舌紅少苔或無苔。

4. 遲冷質：此型為一般民眾所稱的「寒性體質」，常見形體白胖，形寒怕冷，脣淡口和，四肢倦怠，肌冷自汗，面色不華，大便易溏瀉，毛髮易落，夜晚易頻尿，喜熱飲，脈沉遲無力，舌淡胖嫩呈齒痕。

5. 膩滯質：此型為一般民眾所稱的「濕性體質」，常見體形肥胖，身重如裹，口乾而不想喝水，大便呈現軟便而不成形，脈或濡或滑，舌苔多白厚，常可見於好飲酒者。

6. 晦澀質：中醫臨床所見氣血易阻者常屬此類型，常見膚色晦滯，口脣紫暗，眼眶暗黑，爪甲枯槁，肌膚甲錯，身有痛處，或在心胸，或在腰背，或在雙肋，或在小腹。婦女痛經，經血有小塊，舌質青紫，甚至有紫色瘀點，脈沉澀弦緊。

上述第二項至第六項的病理體質不是病，是將病未病的先兆，臨床上單純的體質類型較少見，多見複合型的體質特性，且複合的種類和程度也因人而異。由於體質是先天遺傳與後天環境等因素共同形成的，因此可以透過運動、生活作息的改變、食療、中藥、調理等方法由病理性體質改變成正常質。

衛生保健組關心您