

寒熱性體質自我檢測表

請依各題題目比對自身狀況進行判斷，各題計分配比不太相同，請特別留意後填入分數。完成全部題目後請進行加總。

題號	體質	題目	計分欄位	分數
1	寒性	衣服通常穿得比別人多	-3分	
	熱性	衣服通常穿得比別人少	3分	
	無	無法判斷	0分	
2	寒性	較怕冷	-3分	
	熱性	較怕熱	3分	
	無	無法判斷	0分	
3	寒性	四肢發冷、背部、大腿、後腦杓、頭頂等部位常發冷。	-3分	
	熱性	身體頭頂容易發熱	3分	
	無	無法判斷	0分	
4	寒性	臉色較蒼白會枯黃	-3分	
	熱性	臉色常紅潤或面紅耳赤	3分	
	無	無法判斷	0分	
5	寒性	較不渴、喜熱飲	-3分	
	熱性	常口渴、喜冷飲	3分	

	無	無法判斷	0分	
6	寒性	屬於乾性皮膚	-3分	
	熱性	屬於油性皮膚	3分	
	無	無法判斷	0分	
7	寒性	鼻涕、痰液、分泌物較清澈	-3分	
	熱性	鼻涕、痰液、分泌物較濃稠	3分	
	無	無法判斷	0分	
8	寒性	尿液較清澈透明、排尿較多	-3分	
	熱性	尿液較黃、排尿較少	3分	
	無	無法判斷	0分	
9	寒性	大便較軟、較稀、較頻繁	-3分	
	熱性	大便較硬、容易便秘	3分	
	無	無法判斷	0分	
10	寒性	深夜吃涼性食物, 如西瓜、梨子會拉肚子	-3分	
	熱性	吃熱性食物, 如榴槤、龍眼等會覺得煩躁	3分	
	無	無法判斷	0分	
11	寒性	有甲狀腺低下的傾向或病史	-3分	
	熱性	有甲狀腺亢進的傾向或病史	3分	

	無	無法判斷	0分	
12	寒性	蓋厚被子比較好睡	-3分	
	熱性	蓋薄被子比較好睡	3分	
	無	無法判斷	0分	
13	寒性	常感到疲倦嗜睡	-3分	
	熱性	總覺得精力旺盛	3分	
	無	無法判斷	0分	
14	寒性	情緒平平或低落	-3分	
	熱性	情緒亢奮或煩躁	3分	
	無	無法判斷	0分	
總分合計				

【檢測結果說明】

檢測結果對照表：

總分區間	檢測結果
總分大於2, (3、4、5....等)	熱性體質
總分小於-2, (-3、-4、-5...等)	寒性體質
總分位於2~-2(2、1、0、-1、-2)	平性體質或寒熱錯雜體質