



Queens | 2024.06.08 17:13

紐約中醫學院
中醫九種體質
Nine Body Constitutions
in Traditional Chinese Medicine

7. 血瘀質 (Blood Stasis Constitution)
血行不暢，以青紫晦黯、舌質紫黯等血瘀表現為主要特徵。形體胖瘦均見。易煩、健忘。

8. 氣鬱質 (Qi Stagnation Constitution)
氣機鬱滯，以神情抑鬱、憂慮鬱結等氣鬱表現為主要特徵。形體瘦者為多，性格內向不穩定、敏感多慮。

9. 特稟質 (Inherited Special Constitution or Allergic Constitution)
先天失常，以生理缺陷、過敏反應等為主要特徵。過敏體質者體形一般無特殊，先天稟賦異常者或有畸形，或有生理缺陷。心理特徵隨稟質不同情況各異。

MAXIMUM OCCUPANCY NOT TO EXCEED 148 PERSONS



中醫九種體質
Nine Body Constitutions in Traditional Chinese Medicine

4. 陰虛質 (Yin Deficiency Constitution)
陰虛虧少，以口燥咽乾、手足心熱等虛熱表現為主要特徵。體形偏瘦，性情急躁，外向活躍，易怒。

5. 痰濕質 (Phlegm-Dampness Constitution)
痰濕壅盛，以體形肥胖、胸膈痞滿、口黏苔膩等痰濕表現為主要特徵。體形多偏肥胖，運動減退，性格偏沉鬱，多喜食甜黏、肥膩。

6. 濕熱質 (Damp-Heat Constitution)
濕熱內蘊，以面垢油光、口苦、苔黃膩等濕熱表現為主要特徵。體形多偏肥胖，易發小瘡，易發口瘡。

中醫九種體質
Nine Body Constitutions in Traditional Chinese Medicine

1. 平和質 (Balanced Constitution)
陰陽平和，以體形匀称、精力充沛、飲食睡眠正常、二便調勻、舌淡紅、苔薄白、脈和為特徵。

2. 氣虛質 (Qi Deficiency Constitution)
氣虛不足，以神疲乏力、自汗、氣短、心悸、失眠、健忘、食慾不振、大便溏薄、舌淡、脈弱為特徵。

3. 陽虛質 (Yang Deficiency Constitution)
陽虛不足，以畏寒肢冷、腰膝痠軟、精神不振、食慾不振、大便溏薄、舌淡、脈沉遲為特徵。



中醫九種體質
Nine Body Constitutions in Traditional Chinese Medicine

中醫體質 [Constitution of Traditional Chinese Medicine] 是指人體生命過程中，在先天稟賦和後天獲得的基礎上所形成的形態結構、生理功能和心理狀態方面綜合的、相對穩定的固有特質。是人類在生長、發育過程中形成的與自然、社會環境相適應的人體個性特徵。中醫體質有九種基本類型與特徵，包括平和質、氣虛質、陽虛質、陰虛質、痰濕質、濕熱質、血瘀質、氣鬱質和特稟質。掃描下面的二維碼可以進行自我體質測試。



香囊的妙用

THE MAGICAL USE OF SACHETS

气候转暖，蝇虫飞动，毒气上升，疫病萌发。古人认为人食五谷杂易生百病，病从口入，多为邪气，经口鼻吸入。人们在长期同各种病魔斗争过程中，发现饮雄黄酒、佩戴香包能驱邪解毒，自有它的医理。在春季传染病开始抬头的时候，古人为了确保孩子们的健康，用中药制成香袋拴在孩子们的衣襟和肩衣上。以作祈福之用。如芳香化浊驱瘟的苍术、山奈、白芷、菖蒲、川芎、香附、辛夷等预防（流感）或芳香开窍（提神醒脑）。

香囊可挂在前胸，每日上下午各置于鼻前闻1次，每次1分钟。睡觉时放置枕边或者挂于车中，每周更换一次。

glow
CULTURAL
CENTER
啟揚文化中心
www.glownyc.org

"Enriching community life through
educational, cultural and social programs"



中醫九種體質

Nine Body Constitutions
in Traditional Chinese Medicine

7. 血瘀質 (Blood Stasis Constitution)

血行不暢，以膚色晦黯、舌質紫
瘀表現為主要特徵。形體胖瘦均
煩、健忘。

8. 氣鬱質 (Qi Stagnation Constitution)

氣機鬱滯，以神情抑鬱、憂慮脆弱
鬱表現為主要特徵。形體瘦者為多。
格內向不穩定、敏感多慮。

9. 特稟質 (Inherited Special Constitution or Allergic Constitution)

先天失常，以生理缺陷、過敏反應等為
主要特徵。過敏體質者體形一般無特殊
先天稟賦異常者或有畸形，或有生理
陷。心理特徵隨稟質不同情況各