



中华人民共和国国家标准

GB/T 46939—2025

中医体质分类与判定

Classification and determination of constitution of traditional Chinese medicine

2025-12-31 发布

2026-04-01 实施

国家市场监督管理总局
国家标准化管理委员会 发布

目 次

前言	III
引言	IV
1 范围	1
2 规范性引用文件	1
3 术语和定义	1
4 中医 9 种基本体质类型的特征	1
5 中医体质分类的判定	6
附录 A (规范性) 中医体质分类与判定表	7
参考文献	10

前 言

本文件按照 GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第 1 部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由国家中医药管理局提出。

本文件由全国中医标准化技术委员会(SAC/TC 478)归口。

本文件起草单位：北京中医药大学、中华中医药学会、广东省中医院、国家中医药管理局监测统计中心、长治市中医医院、湖北省中医院、浙江中医药大学、云南省中医医院、南京中医药大学、上海中医药大学附属曙光医院、河南省中医院、南方医科大学、北京中医药大学深圳医院(龙岗)、澳门大学、河北中医药大学、成都中医药大学附属医院、乌鲁木齐市米东区中医医院、江苏省中医院、首都医科大学宣武医院、广东省中医院珠海医院。

本文件主要起草人：王琦、李英帅、王济、白明华、李玲孺、郑燕飞、杨志敏、朱燕波、倪诚、苏祥飞、段笑娇、李宗友、宗倩倩、陈刚、朱爱松、何渝煦、吴承艳、周玉美、张晓天、侯淑涓、杨玲玲、杨正、王怀玉、赵晓山、李绍平、方朝义、伍文彬、翟玉珍、李芳莉、方祝元、曲森、谢长才、梁雪、周开林、王天一、李天星、李竹青。

引 言

2009年中医体质辨识纳入原卫生部颁布的《国家基本公共卫生服务规范》，标志着中医药在国家公共卫生体系中实现了制度化应用。同年，中华中医药学会发布《中医体质分类与判定》(ZYYXH/T 157—2009)对中医体质辨识进行进一步推广。中医体质辨识已在基层医疗卫生机构累计应用超过5.7亿人次，在全国1734家二级以上中医医院的治未病科室得到广泛推广，被纳入20余份国家部委级政策文件，推动体质辨识服务实现了从临床医疗、公共卫生到“大健康”领域的全面覆盖，也在国际范围产生广泛影响，带动了相关教育、科研与产业的协同发展。

为适应当前健康服务新需求，提高体质辨识工作的规范化、标准化水平，解决在实际应用中存在的技术操作不统一、服务品质不均等问题，需确立统一、科学、可操作的体质分类与判定方法，进一步提升其在临床诊疗、疾病预防、公共卫生、慢性病管理及健康促进等多领域的应用质量与效率，从而更好地响应国家健康政策导向，满足人民群众日益增长的健康需求。

中医体质分类与判定

1 范围

本文件规定了中医 9 种基本体质类型的特征、中医体质分类的判定。

本文件适用于中医体质学医疗、公卫、科研、教学以及健康产业中的体质分类与判定,作为临床实践、判定规范及质量评定的重要参考依据;也适用于治未病科(中心)、中医科、中西医结合科、体检中心、健康管理中心、基层医疗机构等相关科室医务人员,基层公共卫生医生及工作人员,中医体质学教学、科研及健康相关工作人员使用。

2 规范性引用文件

本文件没有规范性引用文件。

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件

3.1

中医体质 **constitution of traditional Chinese medicine**

人体生命过程中,在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能、心理状态和适应能力方面综合的、相对稳定的固有特质;是人类在生长、发育过程中所形成的与自然、社会环境相适应的人体个体特征。

3.2

体质分类 **constitution classification**

根据人群中的个体各自不同的表现,按照一定的标准,采用一定的方法,通过整理、分析、归纳而进行全面系统的分类,分成若干类型。

3.3

体质辨识 **constitution differentiation**

以人的体质为认知对象,从体质状态及不同体质分类的特性,把握其健康与疾病的整体要素与个体差异,从而为制定防治原则,选择相应的治疗、预防和养生方法奠定基础。

3.4

偏颇体质 **biased constitution**

9 种基本中医体质类型中,除平和质外的其他体质类型。

4 中医 9 种基本体质类型的特征

4.1 平和质

4.1.1 主要特征

阴阳气血调和,以体态适中、面色红润、精力充沛等为主要特征。

4.1.2 形体特征

体形匀称健壮。

4.1.3 常见表现

面色、肤色润泽,头发稠密有光泽,目光有神,鼻色明润,嗅觉通利,唇色红润,不易疲劳,精力充沛,耐受寒热,胃纳佳,睡眠良好,二便正常,舌淡红,苔薄白,脉和缓有力。

4.1.4 心理特征

性格随和开朗。

4.1.5 发病倾向

平素患病较少。

4.1.6 对外界环境适应能力

对自然环境和社会环境适应能力较强。

4.2 气虚质

4.2.1 主要特征

元气不足,以疲乏、气短、自汗等为主要特征。

4.2.2 形体特征

肌肉松软不实。

4.2.3 常见表现

平素语音低弱,气短懒言,容易疲乏,精神不振,易出汗,舌淡红,舌边有齿痕,脉弱。

4.2.4 心理特征

性格内向,不喜冒险。

4.2.5 发病倾向

易患感冒、内脏下垂、肥胖、骨质疏松、老年便秘、慢性疲劳综合征、焦虑症等病;病后康复缓慢。

4.2.6 对外界环境适应能力

不耐受风、寒、暑、湿、热邪。

4.3 阳虚质

4.3.1 主要特征

阳气不足,以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征。

4.3.2 形体特征

肌肉松软不实。

4.3.3 常见表现

平素畏冷,手足不温,喜热饮食,精神不振,舌淡胖嫩,或舌边有齿痕,脉沉迟。

4.3.4 心理特征

性格多沉静、内向。

4.3.5 发病倾向

易患痰饮、肿胀、泄泻、骨质疏松、慢性疲劳综合征、原发性痛经、膝关节炎等病;感邪易从寒化。

4.3.6 对外界环境适应能力

耐夏不耐冬;易感风、寒、湿邪。

4.4 阴虚质

4.4.1 主要特征

阴液亏少,以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征。

4.4.2 形体特征

体形偏瘦。

4.4.3 常见表现

手足心热,眼睛干涩,口燥咽干,鼻微干,喜冷饮,大便干燥,舌红少津,脉细数。

4.4.4 心理特征

性格活泼,性情急躁,外向好动。

4.4.5 发病倾向

易患虚劳、遗精、不寐、骨质疏松症、糖尿病、高血压、偏头痛、功能性便秘、肌少症、干眼症等病;感邪易从热化。

4.4.6 对外界环境适应能力

耐冬不耐夏;不耐受暑、热、燥邪。

4.5 痰湿质

4.5.1 主要特征

痰湿凝聚,以形体肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等为主要特征。

4.5.2 形体特征

体形肥胖,腹部肥满松软。

4.5.3 常见表现

面部皮肤油脂较多,多汗且黏,胸闷,痰多,口黏腻或甜,喜食肥甘甜黏,舌胖大,苔腻,脉滑。

4.5.4 心理特征

性格偏温和、稳重,善于忍耐。

4.5.5 发病倾向

易患消渴、中风、胸痹、失眠、代谢综合征、肥胖、高血压、高脂血症、脂肪肝、肝硬化、高尿酸血症、肠息肉、多囊卵巢综合征等病。

4.5.6 对外界环境适应能力

对梅雨季节及潮湿环境适应能力差。

4.6 湿热质

4.6.1 主要特征

湿热内蕴,以面垢油光、口苦、苔黄腻等为主要特征。

4.6.2 形体特征

形体中等或偏瘦。

4.6.3 常见表现

面垢油光,易生痤疮,口苦口干,身重困倦,大便黏滞不畅或燥结,小便短黄,男性易阴囊潮湿,女性易带下色黄量多,舌质偏红,苔黄腻,脉滑数。

4.6.4 心理特征

容易心烦急躁。

4.6.5 发病倾向

易患痤疮、黄疸、热淋、不寐、消渴、高尿酸血症、非酒精性脂肪性肝病、肝硬化、肠息肉等病。

4.6.6 对外界环境适应能力

对夏末秋初湿热气候,潮湿或气温偏高环境较难适应。

4.7 血瘀质

4.7.1 主要特征

血行不畅,以肤色晦暗、舌质紫暗等为主要特征。

4.7.2 形体特征

胖瘦均见。

4.7.3 常见表现

肤色晦暗,色素沉着,容易出现瘀斑,口唇色暗,舌暗或有瘀点,舌下络脉紫暗或增粗,脉涩。

4.7.4 心理特征

易烦,健忘。

4.7.5 发病倾向

易患癥瘕、痛证、血证、消渴、心血管疾病(高血压、动脉粥样硬化、冠心病)、突发性耳聋、子宫内膜异位症等。

4.7.6 对外界环境适应能力

不耐受寒邪。

4.8 气郁质

4.8.1 主要特征

气机郁滞,以神情抑郁、忧虑脆弱等为主要特征。

4.8.2 形体特征

形体瘦者为多。

4.8.3 常见表现

神情抑郁,情感脆弱,烦闷不乐,舌淡红,苔薄白,脉弦。

4.8.4 心理特征

性格内向不稳定、敏感多虑。

4.8.5 发病倾向

易患脏躁、梅核气、百合病、郁证(抑郁)、癭瘤、不寐、认知衰弱等。

4.8.6 对外界环境适应能力

对精神刺激适应能力较差;不适应阴雨天气。

4.9 特禀质

4.9.1 主要特征

禀赋不耐,以过敏反应等为主要特征。

4.9.2 形体特征

一般无特殊。

4.9.3 常见表现

常见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等,多见齿痕舌。

4.9.4 心理特征

容易伴随焦虑、紧张。

4.9.5 发病倾向

易患哮喘、荨麻疹、花粉症及药物过敏等。

4.9.6 对外界环境适应能力

适应能力差,对易致敏季节适应能力差,易引发宿疾。

5 中医体质分类的判定

5.1 判定方法

按照附录 A 规定的体质条目与等级计分进行选择,回答中医体质分类与判定表中的全部问题,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=各个条目分值相加

转化分数=[(原始分-条目数)/(条目数×4)]×100

5.2 判定标准

平和质为正常体质,其他 8 种体质为偏颇体质。判定标准按照表 1 规则进行判定。

表 1 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分~39分	倾向是
	转化分<30分	否

附录 A

(规范性)

中医体质分类与判定表

表 A.1 规定了平和质的判定条目与等级计分。

表 A.1 平和质

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)您精力充沛吗?	1	2	3	4	5
(2)您容易疲乏吗?*	1	2	3	4	5
(3)您感到闷闷不乐、情绪低沉吗?*	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
注:标有*的条目需要先逆向计分,即:1→5,2→4,3→3,4→2,5→1,再用公式计算转化分。					

表 A.2 规定了气虚质的判定条目与等级计分。

表 A.2 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

表 A.3 规定了阳虚质的判定条目与等级计分。

表 A.3 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)您胃脘部、背部或腰膝部怕冷吗?	1	2	3	4	5
(2)您感到怕冷、衣服比别人穿得多吗?	1	2	3	4	5
(3)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

表 A.4 规定了阴虚质的判定条目与等级计分。

表 A.4 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)您感觉身体、脸上发热吗?	1	2	3	4	5
(2)您皮肤或口唇干吗?	1	2	3	4	5
(3)您面部两颧潮红或偏红吗?	1	2	3	4	5

表 A.5 规定了痰湿质的判定条目与等级计分。

表 A.5 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)您感到身体沉重不轻松或不爽快吗?	1	2	3	4	5
(2)您腹部肥满松软吗?	1	2	3	4	5
(3)您嘴里有黏黏的感觉吗?	1	2	3	4	5

表 A.6 规定了湿热质的判定条目与等级计分。

表 A.6 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)您小便时尿道有发热感、尿色浓(深)吗?	1	2	3	4	5
(3)您带下色黄(白带颜色发黄)吗?(限女性回答)	1	2	3	4	5
(4)您的阴囊部位潮湿吗?(限男性回答)	1	2	3	4	5

表 A.7 规定了血瘀质的判定条目与等级计分。

表 A.7 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)您身体上有哪些疼痛吗?	1	2	3	4	5
(2)您面色晦暗或容易出现褐斑吗?	1	2	3	4	5
(3)您口唇颜色偏暗吗?	1	2	3	4	5

表 A.8 规定了气郁质的判定条目与等级计分。

表 A.8 气郁质

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)您感到闷闷不乐、情绪低沉吗?	1	2	3	4	5
(2)您容易精神紧张、焦虑不安吗?	1	2	3	4	5
(3)您多愁善感、感情脆弱吗?	1	2	3	4	5

表 A.9 规定了特禀质的判定条目与等级计分。

表 A.9 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
(3)您的皮肤容易起荨麻疹(风团、风疹块、风疙瘩)吗?	1	2	3	4	5
(4)您的皮肤一抓就红,并出现抓痕吗?	1	2	3	4	5

参 考 文 献

- [1] GB/T 20348—2006 中医基础理论术语
- [2] T/CACM 1460—2023 成年人中医体质治未病干预指南
- [3] T/CACM 1459—2023 老年人中医体质治未病干预指南
- [4] 王琦.中医体质学[M].北京:中国中医药出版社,2021.
- [5] 王琦. 9种基本中医体质类型的分类及其诊断表述依据[J].北京中医药大学学报,2005,(4): 1-8.
- [6] Li L, Yao H, Wang J, et al. The Role of Chinese Medicine in Health Maintenance and Disease Prevention: Application of Constitution Theory. *Am J Chin Med.* 2019;47(3):495-506.
- [7] 罗辉,李玲孺,王琦.气虚质与疾病的相关性:基于332项临床研究的文献计量分析[J].天津中医药,2019,36(7):625-630.
- [8] 罗辉,李英帅,李竹青,等.阳虚质与疾病的相关性——基于214项临床研究的文献计量分析[J].中医杂志,2020,61(8):716-720.
- [9] 张亚军,毕力夫,王琦.绝经后骨质疏松症体质因素的病例对照研究[J].中国骨质疏松杂志,2009,15(4):296-298.
- [10] 王雪可,李天星,方旖旎,等.中医体质类型与糖尿病前期相关性研究的系统评价及Meta分析[J].世界中医药,2024,19(10):1419-1427.
- [11] Bai F, Luo H, Wang L, et al. A Meta-Analysis of the Association between Diabetes Mellitus and Traditional Chinese Medicine Constitution. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2021 Aug4;2021:6390530.
- [12] 罗辉,王琦.中医体质类型与代谢综合征相关性研究的系统评价和Meta分析[J].北京中医药大学学报,2016,39(4):325-334.
- [13] 朱燕波,王琦,吴承玉,等.18805例中国成年人中医体质类型与超重和肥胖关系的 Logistic 回归分析[J].中西医结合学报,2010,8(11):1023-1028.
- [14] 朱燕波,王琦,邓棋卫,等.中医体质类型与高血压的相关性研究[J].中西医结合学报,2010,8(1):40-45.
- [15] 陈顺琪,资艳,魏巍,等.血瘀质与疾病的相关性研究——基于135项临床研究的文献计量分析[J].中医杂志,2024,65(5):529-536.
- [16] 白明华,李倩茹,李竹青,等.中医体质量表的国内外研究概述[J].中华中医药杂志,2021,36(10):5993-5996.
- [17] 白明华.《王琦九种中医体质量表(简易版)》的开发与初步应用研究[D].北京:北京中医药大学,2021.
- [18] Bai Minghua, Li Zhuqing, Wang Huaiyu, et al. Development and evaluation of short-form version of the Constitution in Chinese Medicine Questionnaire: study a new and best brief instrument of Chinese medicine for health management. *Chin Med*[J]. 2023 Oct 30;18(1):140.