



专 家 共 识

GS/CACM × × ×—201 ×

代替 × × × × × × ×

五行十态体质量表判定专家共识

Expert Consensus on the Determination of the Five Elements and

Ten States Constitution Scale

(稿件类型: 草案)

(本稿完成时间: 2026 年 06 月 05 日)

201 × - × × - × × 发布

中国民族医药学会 发布

目 次

前 言	1
引 言	2
1 范围	3
2 术语和定义	3
2.1 五行十态体质 Five-Element and Ten-State Constitution	3
2.1.1 胜气 Victorious Qi	3
2.1.2 复气 Restorative Qi	3
2.1.3 郁气 Depressed Qi	3
2.1.4 发气 Eruptive Qi	4
2.2 主次标本关系 Primary-Secondary Manifestation-Relationship	4
3 体质类型的判定依据与特征描述	4
3.1 判定总则	4
3.1.1 判定原则	4
3.1.2 判定依据的构成	4
32种体质类型的判定特征	5
3.2.1 木太过体质判定特征	5
3.2.2 火太过体质判定特征	5
3.2.3 土太过体质判定特征	5
3.2.4 金太过体质判定特征	6
3.2.5 水太过体质判定特征	6
3.2.6 来不及体质判定特征	7
3.2.7 火不及体质判定特征	7
3.2.8 土不及体质判定特征	8
3.2.9 金不及体质判定特征	8
3.2.10 水不及体质判定特征	8
4 《五行十态体质量表》操作规程与判定标准	9
4.1 量表总体结构	9
4.2 条目内容与赋分规则	10
4.2.1 核心证候群赋分	10
4.2.2 相关证候群赋分	10
4.2.3 既往疾病赋分	10
4.2.4 性格特征赋分	10
4.2.5 舌脉特征赋分	10
4.3 计分方法	10
4.3.1 子量表总分计算	10
4.3.2 跨体质直接比较	11
4.3.3 缺失值处理	11
4.4 体质判定标准	11
4.4.1 各体质独立判定阈值	11

4.4.2 复合体质判定	11
4.4.3 平和未分型判定	12
4.5 质量控制要求	12
4.5.1 自评质量控制	12
4.5.2 舌脉判定质量控制	12
附录 A	13
A.1 木太过体质量表	14
A.2 火太过体质量表	15
A.3 土太过体质量表	16
A.4 金太过体质量表	17
A.5 水太过体质量表	18
A.6 木不及体质量表	19
A.7 火不及体质量表	20
A.8 土不及体质量表	21
A.9 金不及体质量表	22
A.10 水不及体质量表	23
参 考 文 献	24

前 言

本共识参照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》以及中国民族医药学会的规定起草。

本共识由广西中医药大学第一附属医院提出。

本共识由中国民族医药学会归口。

本共识起草单位：广西中医药大学第一附属医院、南京中医药大学、辽宁中医药大学、广州中医药大学第一附属医院。

本共识主要起草专家：谢胜、陈涤平、杨鹤翔、胡玲、刘园园、彭柳莹、张丽敏。

本共识专家组（按单位首字笔画顺序）：广东省中医院海南医院程亚伟、广西中医药大学第一附属医院谭金晶、广西中医药大学第一附属医院刘礼剑、广西中医药大学第二附属医院张红星、广西国际壮医医院王强、山西省中医院郝淑兰、山东中医药大学健康学院戴霞、天津中医药大学中医学院袁红霞、中国中医科学院黎元元、中国中医科学院广安门医院马继征、中国中医科学院西苑医院赵迎盼、甘肃中医药大学附属医院刘俊宏、甘肃中医药大学附属医院范娥、北京中医药大学东方医院王志斌、辽宁中医药大学附属医院王莉、四川省第二中医医院马界、安徽中医药大学第二附属医院李学军、江西中医药大学附属医院项凤梅、江西中医药大学附属医院吴国庆、西安市中医医院郝建梅、华中科技大学同济医学院附属协和医院杨胜兰、河北省中医院杜艳茹、河南中医药大学第一附属医院赵敏、河南中医药大学第二附属医院侯江红、昆明市中医医院姜莉云、陕西省中医医院闻新丽、贵州中医药大学第一附属医院欧江琴、柳州市中医医院梁谊深、南京市中医院虞鹤鸣、桂林市中医医院蔡雪玲、浙江中医药大学杨芳、深圳市中医院吴海滨、湖北省中医院杨帆、湖北省中医院胡运莲、湖南中医药大学第一附属医院李晓屏、福建中医药大学附属第二人民医院王文荣、新疆维吾尔自治区维吾尔医医院木巴热克。

本共识工作组：谢胜、刘园园、彭柳莹、张丽敏、黎丽群。

引 言

本文中所有的“共识”均指《五行十态体质量表判定专家共识》。

中医体质学在“体质可分”“体病相关”“体质可调”三大核心理论的指导下取得了长足发展，已在临床预防、疾病干预和健康管理中得到广泛应用。然而，随着重大慢病、疑难重症及复合共病发病率的不断上升，现有体质分类方法在应对复杂疾病状态时逐渐暴露出若干瓶颈：一是当前体质判定多以症状问卷和舌脉为基础，未体现症候之间的病理动态演化关联；二是复合体质状态中不同要素之间的主次标本关系尚未厘清，缺乏系统性的综合评价体系；三是体质分类的脏腑定位性不强，难以深入反映脏腑之间的生克制化关系及气机升降规律，制约了“体质—疾病”相关性的精准解读与临床应用。

本共识编写组基于《黄帝内经》五运六气理论，历经近二十年临床实践与科研探索，创新构建“五行十态体质”体系。该体系包含木太过、木不及、火太过、火不及、土太过、土不及、金太过、金不及、水太过、水不及十种体质类型。临床研究证实，“五行十态体质”体系能够有效反映复合体质状态下阴阳五行要素之间的主次标本关系，在复杂体质、重叠性疾病及多种慢性病共存的判定中，展现出优于单一维度分类的客观性与科学性，为重大慢病、疑难重症及共病的“合病共治”提供了理论支撑和决策依据。

然而，目前本体系在临床应用中仍存在判定难度高、标准不统一、量表条目不精细等问题，制约了其进一步推广与标准化应用。为此，本共识编写组基于《黄帝内经·素问·气交变大论篇》《运气要诀》等经典理论溯源，在系统总结临床应用经验的基础上，结合现有循证医学证据，采用德尔菲法及共识讨论会，制定《五行十态体质量表判定专家共识》，旨在统一“五行十态体质”的理论基础、分类边界及量化判定标准，为中医临床决策、中西医结合精准医疗及个性化健康管理提供可操作、可重复的体质辨识工具，推动五行十态体质学的标准化与精准化发展，提升其在现代健康服务体系中的学术价值与应用转化能力。

五行十态体质量表判定专家共识

1 范围

本共识适用于以下场景及人群：

适用场景：中医体质辨识、治未病干预前评估、慢性病筛查与管控、中西医结合精准医疗决策、健康管理（含体重管理）、中医体质相关科研与教学活动。

适用机构及科室：各级医疗机构的治未病科（中心）、中医科、针灸推拿科、中医内科、中西医结合科、体检中心、全科医学科、健康管理中心，以及基层医疗卫生服务机构。

适用人员：从事中医学、中医体质辨识、健康状态评估的执业医师、中西医结合医师、经过标准化培训的健康管理师及公共卫生服务人员；参与慢性病管理人员；从事中医类教学、科研工作的相关人员。

2 术语和定义

下列术语和定义适用于本共识。

2.1 五行十态体质 Five-Element and Ten-State Constitution

五行十态体质体系，是融合基础体质与后天体质状态的动态体质分类方法。该体系以五行（木、火、土、金、水）为基本属性，以五行的“太过”与“不及”为基本分型维度，将体质划分为十种类型：木太过、木不及、火太过、火不及、土太过、土不及、金太过、金不及、水太过、水不及。

其中，基础体质指个体在生命始生之时，受当令五运六气格局影响，以某一行的太过或不及为主体特征的五行偏颇体质。后天体质状态则是在基础体质之上，个体与后天时空流转的气运持续交互，经由“胜复郁发”机制（即某一行的太过或不及诱发胜气、复气、郁气、发气等继发气化反应链），形成相对稳定的体质动态演化格局，表现为某一行的太过或不及为主体，兼有其余四行强弱差异的同体多态特征。

2.1.1 胜气 Victorious Qi

胜气是在五行气化失衡中，因某一行的气化太过（或不及状态下被乘）而出现的亢盛、偏胜之气。胜气是引发体质演化的初始动力，可乘其所胜、侮其所不胜，致使他行气化受抑而生郁气，进而引发郁极乃发或复气来制。

2.1.2 复气 Restorative Qi

复气是五行气化受胜气过度抑制后，由被胜气克制的五行之子（即胜气所不胜之子）所发起的、用以制约胜气的报复性反向调节力量。复气既能平抑胜气，恢复五行平衡；亦可因复气失度而为病，致使病情趋于复杂。

2.1.3 郁气 Depressed Qi

郁气由胜气乘侮所致。胜气亢盛，令被制一行气机郁滞、气化失司，既可出现“郁气”郁极乃发，亦可引动复气以制衡。郁气是疾病迁延不愈、症状反复发作的核心病机环节，其郁积程度与持续时间直接影响发气的暴发强度与病变性质。

2.1.4 发气 Eruptive Qi

发气是郁气蓄积至极，复逢时空气运触动，导致气机亢逆，突破抑制而骤然暴发的病理状态。发气即所不胜之气郁极乃发，表现为病证急性加重、急危变证，或宿疾周期性暴发。常伴随生风、化火、成毒等病理演变。

2.2 主次标本关系 Primary-Secondary Manifestation-Relationship

本，指体质中居于主导地位的五行属性；标，指其余四行因生克乘侮、胜复郁发所形成的五行气化偏颇与继发状态。无论单一体质还是复合体质，皆以某一五行为本、其余四行为标，共同构成该体质的标本格局。若同时符合两种及以上五行十态体质，以主导体质为本，兼夹体质为标。明晰标本主次关系，可辨析病机与病势演变，指导临床遵循“急则治其标，缓则治其本”或标本同治的施治原则。

3 体质类型的判定依据与特征描述

3.1 判定总则

3.1.1 判定原则

动态整体原则：体质判定应基于个体当前五脏气化的整体状态，而非单一症状或局部表现。需综合评估五行各行的盛衰偏颇及其生克乘侮关系，避免孤立判断某一脏腑。

主次标本原则：体质判定应明确主次标本关系。以五行中某一行为主导（本），其余四行为辅（标）。本行偏颇为核心病机，其他四行受其影响出现相应的气化偏颇，形成该体质状态的整体标本格局。在同时符合两种及以上体质判定标准时，主导体质为“本”，兼夹体质为“标”。明确标本有助于判断病机演化方向及治疗次序。

周期性复判原则：体质具有动态演化性，在重大疾病、生活方式剧变、五运六气转换（如岁运交替、司天在泉变更）后复判，以捕捉体质状态动态演变的规律。

3.1.2 判定依据的构成

本共识判定依据包括五个维度：

核心证候群维度：反映该体质主要的胜复郁发症状，即由胜气、复气、郁气、发气等核心病机环节直接导致的关键临床表现。核心证候群是判定体质类型的核心依据，权重最高。

相关证候群维度：反映该体质次要的胜复郁发症状，即由胜复郁发机制诱发的兼夹或继发临床表现。相关证候群为判定提供辅助依据，权重次之。

舌脉特征维度：包括舌象（舌质、舌苔、舌形、舌态等）和脉象（形态、部位、力度、节律等）。舌脉是判定体质状态的重要客观依据，须由中医执业医师判定。

性格特征维度：包括与该体质相关性高的情志行为模式。性格特征是体质判定的独立维度，由受试者自评或知情者他评。

体病相关维度：包括与该体质相关性高的易感疾病、多发或高发疾病史，以及疾病传变倾向。体病相关维度反映体质与疾病的关联性，有助于验证体质判定的准确性及预判疾病风险。

3.2 十种体质类型的判定特征

3.2.1 木太过体质判定特征

核心证候群 1：泄泻、腹痛、肠鸣

核心证候群 2：纳呆，和（或）脘痞

核心证候群 3：眩晕，和（或）头胀或痛

核心证候群 4：咳嗽（干咳为主），和（或）气短

相关证候群 5：咽干口燥

相关证候群 6：恶心，和（或）呕吐

相关证候群 7：胁肋胀痛或不适

相关证候群 8：腹胀、便秘

相关证候群 9：身体困重，和（或）心烦懊恼

相关证候群 10：急躁易怒

既往疾病 11：飞蚊症，甲状腺功能亢进，特发性震颤或帕金森病震颤，肌肉痉挛，不宁腿综合征等

性格特征 12：果断有力，略显急躁；行动力强，决策快，略欠周全；自信主见，稍欠包容；情绪易激动，起伏明显；精神常亢奋，不易放松

脉象 13：脉弦而有力，左关尤甚

舌象 14：舌边红，舌边隆起、或舌中央凸起，苔薄黄

3.2.2 火太过体质判定特征

核心证候群 1：咳嗽，和（或）气喘；少气，疲乏

核心证候群 2：心烦心悸，口舌生疮，小便短赤

核心证候群 3：身热，和（或）恶热，和（或）喜冷饮

核心证候群 4：暴注下泄

相关证候群 5：口干咽燥

相关证候群 6：出血证，如或衄血、或咳血、或便血等

相关证候群 7：肩背胸胁灼热痛

相关证候群 8：胸背肩臂疼痛

相关证候群 9：耳聋，和（或）耳鸣

相关证候群 10：浸淫疮

既往疾病 11：风湿性心脏病，心肌炎，焦虑症，精神分裂症，肺结核，口疮，舌炎，扁桃体炎，中耳炎，腺样体肥大，肛周脓肿，肛瘘，尿路感染等

性格特征 12：精力充沛，对工作生活充满热情；情感外露，善于表现，好胜心强；敢于尝试，风险预估略欠；主见较强，缺乏耐心；思维跳跃，易凭主观判断

脉象 13：脉洪数有力，左寸盛大；或见脉沉数

舌象 14：舌质红或红绛，苔黄或黄燥

3.2.3 土太过体质判定特征

核心证候群 1：腹冷痛，和（或）便溏，和（或）肠鸣，和（或）腹胀
核心证候群 2：四肢不温，或清冷
核心证候群 3：身体沉重
核心证候群 4：纳呆
相关证候群 5：心烦不悦、懊恼
相关证候群 6：四肢无力
相关证候群 7：肢体萎软
相关证候群 8：肢体酸楚，甚或挛急
相关证候群 9：脚下痛，足跗肿
相关证候群 10：阴火流散诸症，如口疮、和（或）痤疮、和（或）淋证、和（或）崩漏等
既往疾病 11：痛风，脂肪瘤，膝骨关节炎，皮脂溢出症等
性格特征 12：稳重踏实，略显固执；注重实际，略欠想象力；多思虑，易陷入细节纠结；宽于待人、乐于助人；遵循惯例，适应新环境稍缓
脉象 13：脉濡缓或滑，右关尤甚
舌象 14：舌质淡胖，边有齿痕，苔白腻或滑

3.2.4 金太过体质判定特征

核心证候群 1：胁痛，和（或）痛引少腹
核心证候群 2：耳聋，和（或）目赤肿痛、眼眦生疮
核心证候群 3：胸痛引背，和（或）身体转侧不利
核心证候群 4：气逆如咳喘
相关证候群 5：身体困重，和（或）心烦懊恼
相关证候群 6：皮肤干燥、皲裂，和（或）毛发枯槁
相关证候群 7：大便干结，便秘
相关证候群 8：口燥咽干
相关证候群 9：腰骶部、或大腿、或膝盖、或小腿肚、或脚胫的冷痛、重着，或麻木
相关证候群 10：血溢如咳血、便血、鼻衄
既往疾病 11：肺气肿，肺大疱，支气管扩张，慢性鼻窦炎，功能性便秘，阑尾炎，颈、腰椎间盘突出/突出，抑郁，焦虑，躯体运动障碍，慢性湿疹等
性格特征 12：自律严谨，有完美主义倾向；注重边界，人际交往略显疏离；果断坚决，灵活性稍弱；情感内敛，表达偏于含蓄；标准严格，对人对己要求较高
脉象 13：脉内线，偏沉紧或迂曲，右寸明显
舌象 14：舌暗红，舌前少苔，中根部苔白腻

3.2.5 水太过体质判定特征

核心证候群 1：心胸烦热，和（或）心痛
核心证候群 2：心悸，和（或）躁扰不宁
核心证候群 3：四肢厥逆，形寒畏冷
核心证候群 4：腹满，和（或）肠鸣，和（或）溏泄
相关证候群 5：谵语，妄言
相关证候群 6：咳嗽，和（或）气喘
相关证候群 7：胫肿，和（或）腹大

相关证候群 8：身热反欲近衣

相关证候群 9：盗汗，和（或）恶风

相关证候群 10：口渴但不欲饮，或喜热饮

既往疾病 11：心脏神经官能症，特发性水肿，黏液性水肿，慢性盆腔炎等

性格特征 12：谨慎周密，略显畏缩；习惯于掩饰，真实意图难辨；思想相对保守；进取心不足；情感内敛，人际交往偏淡

脉象 13：脉沉迟、沉微，或紧

舌象 14：舌质淡胖，或淡暗，苔白滑或水滑

3.2.6 来不及体质判定特征

核心证候群 1：胁痛，和（或）少腹痛

核心证候群 2：腹胀、腹部凉

核心证候群 3：肠鸣，和（或）便溏

核心证候群 4：皮肤疮疡类病症（如疮疡、疖、痈、痤疮等）

相关证候群 5：纳呆，和（或）脘痞

相关证候群 6：咳嗽，和（或）流清涕

相关证候群 7：身体或凉或热

相关证候群 8：乏力，和（或）萎靡，和（或）口干

相关证候群 9：发质软而卷曲，或发质干硬、早白而不掉；或爪甲薄脆

相关证候群 10：特征表现：青年时期手淫、咬甲癖，儿时生长发育相对迟缓（如月经来潮晚，乳腺等性器官发育迟缓、语言发育等、心智成熟较迟）

既往疾病 11：精索静脉曲张，腹股沟疝，会厌囊肿、甲状腺囊肿、乳腺囊肿、肝肾囊肿，多卵巢巢综合征等

性格特征 12：性格内向，不善表现；略显胆怯，缺乏魄力与决断力；自信心相对不足；抗压偏弱；情志易郁，时有低落

脉象 13：脉弦弱细涩，左关尤甚

舌象 14：舌淡白或淡红，偏瘦薄，或见颤动，或有齿痕，边尖有红点；苔薄白或微腻

3.2.7 火不及体质判定特征

核心证候群 1：心悸、怔忡；和（或）胸闷、气短

核心证候群 2：胸痛、心痛，和（或）胁支满、两胁痛，和（或）膺、背、肩胛、两臂内侧疼痛

核心证候群 3：畏寒肢冷，喜温

核心证候群 4：腹满，和（或）饮食不下，和（或）鹜溏（色如鸭粪）

相关证候群 5：郁冒（头目如有物蒙蔽，昏蒙不清）

相关证候群 6：暴瘖（突然失音），和（或）声低

相关证候群 7：胁下与腰背相引而痛，甚则屈伸不利；和（或）髋髀重着疼痛、活动受限

相关证候群 8：胸腹满闷、膨大

相关证候群 9：泄注腹痛，和（或）肠鸣

相关证候群 10：足痿不任身（筋脉失养），和（或）受寒后肢体拘急

既往疾病 11：心动过缓，病态窦房结综合征，甲状腺功能减退症等

性格特征 12：精神不振，缺乏热情；情感淡漠，社交疏离；勇气不足；内心欠安稳；思维迟钝，反应偏慢

脉象 13：脉沉微、沉迟，或细弱无力

舌象 14：舌淡暗，苔白水滑

3.2.8 土不及体质判定特征

核心证候群 1：腹泻，和（或）腹痛

核心证候群 2：呃逆、呕吐，和（或）排便不畅

核心证候群 3：筋惕肉瞤，和（或）肢体酸楚

核心证候群 4：胸胁暴痛，和（或）痛引少腹

相关证候群 5：善怒，和（或）喜太息

相关证候群 6：食少，和（或）口中无味

相关证候群 7喜食甘甜，和（或）身体消瘦，和（或）口唇外翻，和（或）疲乏无力

相关证候群 8：面色萎黄

相关证候群 9：脘腹胀满

相关证候群 10：筋骨摇动不稳（骨关节不稳、韧带松弛）

既往疾病 11：贲门失弛缓症，食管裂孔疝，传输障碍型便秘，慢性胰腺炎等

性格特征 12：心神易扰，偶有焦躁；过于敏感，缺乏耐心；相对缺乏责任担当；志向高远，但步调稍缓；内心矛盾，易生纠结

脉象 13：脉浮取细数，重按无力，右关脉甚

舌象 14：舌红（或淡红）、少津，瘦薄、有裂纹；少苔、无苔或剥落苔

3.2.9 金不及体质判定特征

核心证候群 1：疲乏，和（或）多汗，和（或）心胸闷热

核心证候群 2：鼻塞、流涕、喷嚏

核心证候群 3：便秘，排便无力；和（或）便后肛门或尿道灼热感；和（或）便血，和（或）尿血，和（或）月经淋漓不尽

核心证候群 4：头脑户痛，延及项项发热

相关证候群 5：咳嗽，和（或）气短

相关证候群 6：上热下寒，凌晨3-5点易出现头面、颈项部汗出，时有午后面部发热

相关证候群 7：肩背重痛，圆肩姿势

相关证候群 8：口疮，和（或）舌生疮

相关证候群 9：四肢厥冷

相关证候群 10：肤色苍白少光泽

既往疾病 11：慢性咽炎，过敏性鼻炎，支气管哮喘，肺气肿，慢性荨麻疹等

性格特征 12：随性自由，自律稍弱；边界感模糊，易受外界影响；内在柔软，执行略弱；待人宽和，原则稍欠；善于社交，人缘良好

脉象 13：脉浮而无力，虚而弱，右寸脉尤甚

舌象 14：舌淡嫩，或舌红，苔薄白或薄黄或苔少

3.2.10 水不及体质判定特征

核心证候群 1：腰膝酸软，和（或）五心烦热，和（或）自汗盗汗

核心证候群 2：腰、股、膝、足等下肢疼痛、活动不便，筋肉瞤动、抽搐、脚下痛
 核心证候群 3：腹满，和（或）身重，和（或）濡泄（所下多水）
 核心证候群 4：气郁滞在心胸，和（或）心胸/腹部疼痛
 相关证候群 5：斑秃、齿枯、指甲粗糙脱落
 相关证候群 6：跗肿（足背浮肿），和（或）足痿、清厥（下肢痿软无力、厥冷）
 相关证候群 7：寒疡流水（疮疡溃烂、流清稀水液）
 相关证候群 8：视物不清或目眩
 相关证候群 9：迎风流泪，和（或）喜唾，和（或）流涎
 相关证候群 10：焦虑，和（或）烦闷，和（或）失眠
 既往疾病 11：骨质疏松症，骨质增生，代谢性脂肪肝，性早熟等
 性格特征 12：情绪敏感，缺乏安全感；意志薄弱，缺乏定力；记忆力差，思维不清晰；早熟与幼稚并存；率性而为，略欠敬畏
 脉象 13：脉弦及泽，或沉细，无力，尺脉尤甚
 舌象 14：舌红，瘦小，少苔，甚至光剥；或舌淡白而嫩，无苔，或少苔，水滑苔

4 《五行十态体质量表》操作规程与判定标准

4.1 量表总体结构

《五行十态体质量表》由十个独立子量表构成，分别对应十种体质类型。每个子量表采用分层赋分+多维证据的复合结构，以“近3个月”为统一评判时间范围，舌脉以当下的判定为准。包含以下五个证据维度：

维度	内容	计分方式	权重特征
核心证候群	该体质最典型、最具诊断价值的4组症状群	0/2/4/6/8五级赋分	权重最高，单项满分8分
相关证候群	该体质常见但非特异性的6组症状	0/1/2/3/4五级赋分	权重中等，单项满分4分
既往疾病	与该体质相关性高的疾病史（含多个病种）	是为5分/否为0分	定性加分项
性格特征	与该体质相关性高的情志行为模式（5条，每条1分，累加）	符合几条计几分	累加型，最高5分
舌脉特征	典型舌象、脉象（由医师判定）	舌象7分、脉象7分	权重高，独立加分

各子量表满分总分（以木太过体质为例，其余九种相同）：

维度	最高得分
核心证候群（4条×8分）	32分
相关证候群（6条×4分）	24分
既往疾病	5分
性格特征（5条×1分）	5分
舌脉特征（舌7分+脉7分）	14分
合计	80分

说明：十种体质量表的满分均为80分，条目数、赋分层级完全一致，故不同体质间的原始总分可直接比较，无需标准化。

4.2 条目内容与赋分规则

4.2.1 核心证候群赋分

每个核心证候条目包含一个主要症状或一组并列症状（以“和/或”连接），赋分标准如下：

频率/程度	无	很少	有时	经常	总是
赋分	0	2	4	6	8

4.2.2 相关证候群赋分

频率/程度	无	很少	有时	经常	总是
赋分	0	1	2	3	4

判定规则：核心证候群及相关证候群中同一条目内包含多个并列症状（如“泄泻，和/或腹胀”）时，满足任一症状即按该频率赋分。

4.2.3 既往疾病赋分

条目列举与该体质相关性高的疾病清单（例如飞蚊症、震颤、癫痫等）。有任一病史计5分，无为0分。病史需有明确医疗机构诊断依据（受试者自述有效）。

4.2.4 性格特征赋分

条目列举该体质典型的多维性格特征（每条1分）。符合几条计几分，最高5分。由受试者自评或知情者他评。

4.2.5 舌脉特征赋分

舌象、脉象分别独立计分，各7分。必须由中医执业医师判定，不得自评。

舌象包含：舌质特征、舌形特征、苔质特征，综合判定为典型者计7分。

脉象包含：形态、部位、力度、节律，综合判定为典型者计7分。

4.3 计分方法

4.3.1 子量表总分计算

子量表总分=核心证候群得分+相关证候群得分+既往疾病得分+性格特征得分+舌脉得分
其中：

核心证候群得分=各核心条目赋分之和（范围0-32分）
相关证候群得分=各相关条目赋分之和（范围0-24分）
既往病史得分=0或5分
性格特征得分=累加得分（0-5分）
舌脉得分=舌象得分（0或7）+脉象得分（0或7），范围0-14分
各子量表总分范围：0-80分。

4.3.2 跨体质直接比较

由于十种体量子量表的条目数量、满分分值（均为80分）完全相同，不同体质类型之间的得分可直接采用原始总分进行比较，无需任何标准化转换。判定复合体质时，直接比较各子量表原始总分，得分最高者为主导体质（主质）。科研中横向比较不同体质类型的得分分布，或分析干预前后各体质得分变化。

4.3.3 缺失值处理

核心证候群任一条目缺失→该子量表判定无效。相关证候群缺失≥2条→该子量表判定无效。舌脉特征缺失→子量表仍可判定，但需备注“舌脉未采，判定可信度降低”。其他维度（既往病史、性格特征）缺失，按0分处理并备注。

4.4 体质判定标准

4.4.1 各体质独立判定阈值

判定等级	条件
典型体质	核心证候群得分≥16分（即多个核心条目达到“经常”或“总是”等级），且总分≥48分（满分的60%），且舌脉特征得分≥7分（至少舌或脉一项典型）
倾向体质	核心证候群得分≥12分（即至少1个核心条目达到“经常”或2个达到“有时”即4分），且总分≥40分（满分的50%），舌脉特征可无
可疑体质	总分≥32分（满分的40%），但核心证候群得分<12分
非该体质	总分<32分，且核心证候群得分<8分

说明：以上阈值基于临床经验及专家共识确定，后续可根据大样本数据调整。

4.4.2 复合体质判定

当存在多个子量表达到“倾向”及以上等级时，按以下规则处理：

复合可能	判定规则
一个“核心”+若干“兼夹”	主导体质：当下的“核心”体质 兼夹体质：所有“关联”体质
两个及以上“核心”	1. 先按原始总分高低排序，最高分者为主导体质

复合可能	判定规则
	2. 若分数并列，结合舌脉、出生年份及胜复郁发逻辑（如胜气、郁气强弱）判定主次
	3. 仍无法区分时，并列标注为“复合体质”，提示多重核心失衡
无“核心”，但有多个“兼夹”	主导体质：原始总分最高者（主导演变方向） 兼夹体质：其余“关联”体质（潜在兼夹状态）

4.4.3 平和未分型判定

所有子量表均未达到“可疑”及以上等级（即各子量表总分均 <32 分），且无任何核心证候群条目评分 ≥ 2 分，判为“平和未分型”。

4.5 质量控制要求

4.5.1 自评质量控制

量表填写环境应安静、独立、照明充足。受试者如有理解困难，可由医师、经过培训的调查员逐条询问填写。同一受试者复测时，应使用相同版本的量表，填写环境一致。

4.5.2 舌脉判定质量控制

舌象采集应在自然光或色温5000K标准光源下进行，建议留存舌像照片。脉象判定应由具有3年以上中医临床经验的医师完成。多中心研究时，需进行舌脉判定的一致性培训（Kappa系数 ≥ 0.70 ）。

附录 A
五行十态体质量表

请根据近 3 个月自身真实的身体表现作答，由医师辅助或医患共同填写，每个条目如实勾选。

核心证候群赋分：无（0 分）；很少（2 分）；有时（4 分）；经常（6 分）；总是（8 分）；相关证候群赋分：无（0 分）；很少（1 分）；有时（2 分）；经常（3 分）；总是（4 分）；核心症候群及相关症候群中同一条目内包含多个并列症状时，满足任一症状即按该频率赋分。既往疾病赋分：有任一病史计 5 分，无为 0 分。病史需有明确医疗机构诊断依据（受试者自述有效）；性格特征赋分：每条 1 分，符合几条计几分，最高 5 分；舌脉特征赋分：舌象、脉象分别独立计分，各 7 分。必须由中医执业医师判定，不得自评。

本量表仅用于五行十态体质辨识，不作疾病诊断依据，结果需由专业人员综合判定。

A. 1 木太过体质量表

条目	内容	严重程度与计分
核心证候群 1	泄泻、腹痛、肠鸣	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
核心证候群 2	纳呆，和（或）脘痞	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
核心证候群 3	眩晕，和（或）头胀或痛	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
核心证候群 4	咳嗽（干咳为主），和（或）气短	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 5	咽干口渴	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 6	恶心，和（或）呕吐	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 7	胁肋胀痛或不适	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 8	腹胀、便秘	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 9	身体困重，和（或）心烦懊恼	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 10	急躁易怒	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
既往疾病 11	飞蚊症，甲状腺功能亢进，特发性震颤或帕金森病震颤，肌肉痉挛，不宁腿综合征等	☐ 是/ ☐ 否
性格特征 12	果断有力，略显急躁；行动力强，决策快，略欠周全；自信主见，稍欠包容；情绪易激动，起伏明显；精神常亢奋，不易放松	☐ 是/ ☐ 否
脉象 13	脉弦而有力，左关尤甚	☐ 是/ ☐ 否
舌象 14	舌边红，舌边隆起、或舌中央凸起，苔薄黄	☐ 是/ ☐ 否

A. 2 火太过体质量表

条目	内容	严重程度与计分
核心证候群 1	咳嗽，和（或）气喘；少气，疲乏	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
核心证候群 2	心烦心悸，口舌生疮，小便短赤	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
核心证候群 3	身热，和（或）恶热，和（或）喜冷饮	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
核心证候群 4	暴注下泄	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 5	口干咽燥	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 6	出血证，如或衄血、或咳血、或便血等	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 7	肩背胸胁灼热痛	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 8	胸背肩臂疼痛	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 9	耳聋，和（或）耳鸣	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 10	浸淫疮	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
既往疾病 11	风湿性心脏病，心肌炎，焦虑症，精神分裂症，肺结核，口疮，舌炎，扁桃体炎，中耳炎，腺样体肥大，肛周脓肿，肛瘘，尿路感染等	☐ 是/ ☐ 否
性格特征 12	精力充沛，对工作生活充满热情；情感外露，善于表现，好胜心强；敢于尝试，风险预估略欠；主见较强，缺乏耐心；思维跳跃，易凭主观判断	☐ 是/ ☐ 否
脉象 13	脉洪数有力，左寸盛大；或见脉沉数	☐ 是/ ☐ 否
舌象 14	舌质红或红绛，苔黄或黄燥	☐ 是/ ☐ 否

A. 3 土太过体质量表

条目	内容	严重程度与计分
核心证候群 1	腹冷痛, 和(或)便溏, 和(或)肠鸣, 和(或)腹胀	☐ 无; ☐ 很少; ☐ 有时; ☐ 经常; ☐ 总是
核心证候群 2	四肢不温, 或清冷	☐ 无; ☐ 很少; ☐ 有时; ☐ 经常; ☐ 总是
核心证候群 3	身体沉重	☐ 无; ☐ 很少; ☐ 有时; ☐ 经常; ☐ 总是
核心证候群 4	纳呆	☐ 无; ☐ 很少; ☐ 有时; ☐ 经常; ☐ 总是
相关证候群 5	心烦不悦、懊恼	☐ 无; ☐ 很少; ☐ 有时; ☐ 经常; ☐ 总是
相关证候群 6	四肢无力	☐ 无; ☐ 很少; ☐ 有时; ☐ 经常; ☐ 总是
相关证候群 7	肢体萎软	☐ 无; ☐ 很少; ☐ 有时; ☐ 经常; ☐ 总是
相关证候群 8	肢体酸楚, 甚或挛急	☐ 无; ☐ 很少; ☐ 有时; ☐ 经常; ☐ 总是
相关证候群 9	脚下痛, 足跗肿	☐ 无; ☐ 很少; ☐ 有时; ☐ 经常; ☐ 总是
相关证候群 10	阴火流散诸症, 如口疮、和(或)痤疮、和(或)淋证、和(或)崩漏等	☐ 无; ☐ 很少; ☐ 有时; ☐ 经常; ☐ 总是
既往疾病 11	痛风, 脂肪瘤, 膝骨关节炎, 皮脂溢出症等	☐ 是/ ☐ 否
性格特征 12	稳重踏实, 略显固执; 注重实际, 略欠想象力; 多思虑, 易陷入细节纠结; 宽于待人、乐于助人; 遵循惯例, 适应新环境稍缓	☐ 是/ ☐ 否
脉象 13	脉濡缓或滑, 右关尤甚	☐ 是/ ☐ 否
舌象 14	舌质淡胖, 边有齿痕, 苔白腻或滑	☐ 是/ ☐ 否

A. 4 金太过体质量表

条目	内容	严重程度与计分
核心证候群 1	胁痛，和（或）痛引少腹	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
核心证候群 2	耳聋，和（或）目赤肿痛、眼眦生疮	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
核心证候群 3	胸痛引背，和（或）身体转侧不利	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
核心证候群 4	气逆如咳喘	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 5	身体困重，和（或）心烦懊恼	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 6	皮肤干燥、皴裂，和（或）毛发枯槁	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 7	大便干结，便秘	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 8	口燥咽干	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 9	腰骶部、或大腿、或膝盖、或小腿肚、或脚胫的冷痛、重着，或麻木	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 10	血溢如咳血、便血、鼻衄	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
既往疾病 11	肺气肿，肺大疱，支气管扩张，慢性鼻窦炎，功能性便秘，阑尾炎，颈、腰椎间盘突出/突出，抑郁，焦虑，躯体运动障碍，慢性湿疹等	☐ 是/ ☐ 否
性格特征 12	自律严谨，有完美主义倾向；注重边界，人际交往略显疏离；果断坚决，灵活性稍弱；情感内敛，表达偏于含蓄；标准严格，对人对己要求较高	☐ 是/ ☐ 否
脉象 13	脉内线，偏沉紧或迂曲，右寸明显	☐ 是/ ☐ 否
舌象 14	舌暗红，舌前少苔，中根部苔白腻	☐ 是/ ☐ 否

A. 5 水太过体质量表

条目	内容	严重程度与计分
核心证候群 1	心胸烦热，和（或）心痛	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
核心证候群 2	心悸，和（或）躁扰不宁	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
核心证候群 3	四肢厥逆，形寒畏冷	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
核心证候群 4	腹满，和（或）肠鸣，和（或）溏泄	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 5	谵语，妄言	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 6	咳嗽，和（或）气喘	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 7	胫肿，和（或）腹大	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 8	身热反欲近衣	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 9	盗汗，和（或）恶风	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 10	口渴但不欲饮，或喜热饮	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
既往疾病 11	心脏神经官能症，特发性水肿，黏液性水肿，慢性盆腔炎等	☐ 是/ ☐ 否
性格特征 12	谨慎周密，略显畏缩；习惯于掩饰，真实意图难辨；思想相对保守；进取心不足；情感内敛，人际交往偏淡	☐ 是/ ☐ 否
脉象 13	脉沉迟、沉微，或紧	☐ 是/ ☐ 否
舌象 14	舌质淡胖，或淡暗，苔白滑或水滑	☐ 是/ ☐ 否

A. 6 木不及体质量表

条目	内容	严重程度与计分
核心证候群 1	胁痛，和（或）少腹痛	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
核心证候群 2	腹胀、腹部凉	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
核心证候群 3	肠鸣，和（或）便溏	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
核心证候群 4	皮肤疮疡类病症（如疮疡、疖、痈、痤疮等）	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 5	纳呆，和（或）脘痞	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 6	咳嗽，和（或）流清涕	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 7	身体或凉或热	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 8	乏力，和（或）萎靡，和（或）口干	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 9	发质软而卷曲，或发质干硬、早白而不掉；或爪甲薄脆	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 10	特征表现：青年时期手淫、咬甲癖，儿时生长发育相对迟缓（如月经来潮晚，乳腺等性器官发育迟缓、语言发育等、心智成熟较迟）	无 (0分)； 很少(1分)； 有时(2分)； 经常(3分)； 总是(4分)
既往疾病 11	精索静脉曲张，腹股沟疝，会厌囊肿、甲状腺囊肿、乳腺囊肿、肝肾囊肿，多囊卵巢综合征等	☐ 是/ ☐ 否
性格特征 12	性格内向，不善表现；略显胆怯，缺乏魄力与决断力；自信心相对不足；抗压偏弱；情志易郁，时有低落	☐ 是/ ☐ 否
脉象 13	脉弦弱细涩，左关尤甚	☐ 是/ ☐ 否
舌象 14	舌淡白或淡红，偏瘦薄，或见颤动，或有齿痕，边尖有红点；苔薄白或微腻	☐ 是/ ☐ 否

A. 7 火不及体质量表

条目	内容	严重程度与计分
核心证候群 1	心悸、怔忡；和（或）胸闷、气短	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
核心证候群 2	胸痛、心痛，和（或）胁支满、两胁痛，和（或）膺、背、肩胛、两臂内侧疼痛	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
核心证候群 3	畏寒肢冷，喜温	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
核心证候群 4	腹满，和（或）食饮不下，和（或）鹜溏（色如鸭粪）	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 5	郁冒（头目如有物蒙蔽，昏蒙不清）	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 6	暴瘖（突然失音），和（或）声低	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 7	胁下与腰背相引而痛，甚则屈伸不利；和（或）髋髀重着疼痛、活动受限	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 8	胸腹满闷、膨大	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 9	泄注腹痛，和（或）肠鸣	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 10	足痿不任身（筋脉失养），和（或）受寒后肢体拘急	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
既往疾病 11	心动过缓，病态窦房结综合征，甲状腺功能减退等	☐ 是/ ☐ 否
性格特征 12	精神不振，缺乏热情；情感淡漠，社交疏离；勇气不足；内心欠安稳；思维迟钝，反应偏慢	☐ 是/ ☐ 否
脉象 13	脉沉微、沉迟，或细弱无力	☐ 是/ ☐ 否
舌象 14	舌淡暗，苔白水滑	☐ 是/ ☐ 否

A.8 土不及体质量表

条目	内容	严重程度与计分
核心证候群 1	腹泻，和（或）腹痛	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
核心证候群 2	呃逆、呕吐，和（或）排便不畅	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
核心证候群 3	筋惕肉瞤，和（或）肢体酸楚	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
核心证候群 4	胸胁暴痛，和（或）痛引少腹	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 5	善怒，和（或）喜太息	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 6	食少，和（或）口中无味	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 7	喜食甘甜，和（或）身体消瘦，和（或）口唇外翻，和（或）疲乏无力	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 8	面色萎黄	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 9	脘腹胀满	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 10	筋骨摇动不稳（骨关节不稳、韧带松弛）	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
既往疾病 11	贲门失弛缓症，食管裂孔疝，传输障碍型便秘，慢性胰腺炎等	☐ 是/ ☐ 否
性格特征 12	心神易扰，偶有焦躁；过于敏感，缺乏耐心；相对缺乏责任担当；志向高远，但步调稍缓；内心矛盾，易生纠结	☐ 是/ ☐ 否
脉象 13	脉浮取细数，重按无力，右关脉甚	☐ 是/ ☐ 否
舌象 14	舌红（或淡红）、少津，瘦薄、有裂纹；少苔、无苔或剥落苔	☐ 是/ ☐ 否

A.9 金不及体质量表

条目	内容	严重程度与计分
核心证候群 1	疲乏，和（或）多汗，和（或）心胸闷热	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
核心证候群 2	鼻塞、流涕、喷嚏	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
核心证候群 3	便秘，排便无力；和（或）便后肛门或尿道灼热感；和（或）便血，和（或）尿血，和（或）月经淋漓不尽	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
核心证候群 4	头脑户痛，延及囱顶发热	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 5	咳嗽，和（或）气短	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 6	上热下寒，凌晨3-5点易出现头面、颈项部汗出，时有午后面部发热	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 7	肩背重痛，圆肩姿势	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 8	口疮，和（或）舌生疮	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 9	四肢厥冷	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 10	肤色苍白少光泽	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
既往疾病 11	慢性咽炎，过敏性鼻炎，支气管哮喘，肺气肿，慢性荨麻疹等	☐ 是/ ☐ 否
性格特征 12	随性自由，自律稍弱；边界感模糊，易受外界影响；内在柔软，执行略弱；待人宽和，原则稍欠；善于社交，人缘良好	☐ 是/ ☐ 否
脉象 13	脉浮而无力，虚而弱，右寸脉尤甚	☐ 是/ ☐ 否
舌象 14	舌淡嫩，或舌红，苔薄白或薄黄或苔少	☐ 是/ ☐ 否

A. 10 水不及体质量表

条目	内容	严重程度与计分
核心证候群 1	腰膝酸软，和（或）五心烦热，和（或）自汗盗汗	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
核心证候群 2	腰、股、膝、足等下肢疼痛、活动不便，筋肉瞤动、抽搐、脚下痛	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
核心证候群 3	腹满，和（或）身重，和（或）濡泄（所下多水）	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
核心证候群 4	气郁滞在心胸，和（或）心胸/腹部疼痛	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 5	斑秃、齿枯、指甲粗糙脱落	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 6	跗肿（足背浮肿），和（或）足痿、清厥（下肢痿软无力、厥冷）	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 7	寒疡流水（疮疡溃烂、流清稀水液）	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 8	视物不清或目眩	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 9	迎风流泪，和（或）喜唾，和（或）流涎	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
相关证候群 10	焦虑，和（或）烦闷，和（或）失眠	☐ 无； ☐ 很少； ☐ 有时； ☐ 经常； ☐ 总是
既往疾病 11	骨质疏松症，骨质增生，代谢性脂肪肝，性早熟等	☐ 是/ ☐ 否
性格特征 12	情绪敏感，缺乏安全感；意志薄弱，缺乏定力；记忆力差，思维不清晰；早熟与幼稚并存；率性而为，略欠敬畏	☐ 是/ ☐ 否
脉象 13	脉芤弦及泽，或沉细，无力，尺脉尤甚	☐ 是/ ☐ 否
舌象 14	舌红，瘦小，少苔，甚至光剥；或舌淡白而嫩，无苔，或少苔，水滑苔	☐ 是/ ☐ 否

参 考 文 献

- [1] 谢胜, 刘园园. 中医运气学“五行十态”体质特征[J]. 中医学报, 2016, 31(10): 1518-1521.
- [2] 谢胜, 刘园园, 彭柳莹, 等. “五行十态体质”构建与体质状态多维演化规律探讨[J]. 中华中医药学刊, 2025, 43(10): 6-14.
- [3] 张志聪. 黄帝内经素问集注[M]. 北京: 中医古籍出版社, 2015.
- [4] 陶弘景. 辅行诀脏腑用药法要[M]. 敦煌遗书.
- [5] 吴谦. 医宗金鉴·运气要诀[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2006.
- [6] 张介宾. 类经[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2011.
- [7] 王冰. 素问六气玄珠密语[M]//中华医藏·第一编. 北京: 中医古籍出版社, 2020.
- [8] 方药中, 许家松. 黄帝内经素问运气七篇讲解[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2007.
- [9] 谢胜, 刘园园, 张丽敏, 等. 基于五行十态体质多维演化干支脏腑靶向病理模型的构建与探讨[J]. 中华中医药杂志, 2026, 41(2): 1-10.
- [10] 谢胜, 刘园园, 黎丽群, 等. 中医临床思维的革新与重症疑难病临床决策的优化——基于五行十态体质的“气运—体质—病证”三维模式构建与应用[J]. 广西医学, 2025, 47(12): 1711-1719.
- [11] 刘园园, 谢胜, 张丽敏, 等. 基于红外热成像技术探索金太过型体质状态热图模型的构建与应用价值[J]. 辽宁中医药大学学报, 2026.
- [12] DB22/T 2942—2018 朝医辩象规范.
- [13] DB22/T 3149—2020 朝医四象体质量表规范.