



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、曲淼、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)您身体上哪里疼痛吗?	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 Aug 4;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,巍巍,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.

