

中华中医药学会标准

T/CACM ×××—201×

中医治未病实践指南

健康状态分类

Practice guidelines for the prevention and treatment of traditional Chinese MedicineHealth status classification

（稿件类型：公开征求意见稿）

（本稿完成时间：2017年9月1日）

201×-××-××发布 201×-××-××实施

中华中医药学会发布

目次

[前言 III](#_Toc477120743)

[引言 IV](#_Toc477120744)

[1 范围 1](#_Toc477120745)

[2 规范性引用文件 1](#_Toc477120746)

[3 健康状态定义 1](#_Toc477120747)

[3.1 状态分类 1](#_Toc477120748)

[4 判断方法 6](#_Toc477120749)

[4.1 判断序化流程 6](#_Toc477120750)

[4.2 检测工具 6](#_Toc477120751)

[4.3 状态判定 6](#_Toc477120752)

[附录A(资料性附录) 8](#_Toc477120753)

[A1.欲病状态辨识表 8](#_Toc477120754)

[A2：欲病状态判断规则 10](#_Toc477120755)

[附录B(资料性附录)中医体质量表及分类与判定标准 14](#_Toc477120756)

[B1.中医体质量表 14](#_Toc477120757)

[B2.中医9种体质分类判定标准 19](#_Toc477120758)

[参考文献 24](#_Toc477120759)

前言

本标准按照GB/T 1.1-2009给出的规则起草。

本标准有中华中医药学会提出并归口。

本标准起草单位：广东省中医院，成都中医药大学附属医院，山东中医药大学第二附属医院，浙江省中医院，广东省第二中医院，福建中医药大学附属人民医院，天津武清区中医医院。

本标准主要起草人：杨志敏，林嬿钊，黄鹂，杨涛，郑心，汤军，林晓洁，张毅，刘洪宇，原嘉民，严夏，张国雄，韦芳宁，陈润东，徐福平，管桦桦，张晓轩，雷法贤，孙晨。

本标准为首次发布。

引 言

健康状态是对生命过程中不同阶段生命特征的概括，随着国民寿命延长与对健康生活、生存质量的重视，医疗目标向“预防为主”的前移，健康状态的分类成为急需解决的医疗技术难题。另据全国流行病学调查发现，我国出现不适症状并且影响到生活及工作，持续时间达到三个月以上的欲病人群占57.5%，因此对于未病人群及欲病人群的规范化可操作化诊断、干预，防止未病与欲病人群进一步发展为疾病人群，是医疗卫生的重点任务。

目前对于中医的健康状态的分类，既有职业、性格、心理、行为等人群的一般社会学分类方法，又有体质辨识、主症分类、辩证分类等相对中医专业化的分类方法。不同辨识与分类方法种类繁多，尚未形成系统化分类方法，不利于形成和建立针对不同健康状态的中医个性化干预方案。目前，中医健康状态的大多数分类方法缺乏专家共识，也缺乏可量化可重复性的操作方法，故亟需对中医健康状态分类方法进行标准化研究，从而指导制订合理及切实可行的治未病干预方案，维护全民健康。

本指导规范是在文献研究及专家共识的基础上，综合古代及现代中医对中医健康状态的认识理论与理念，从实践角度对中医健康状态进行规范性指导。本规范主要具有以下特点：1.同时具有诊断序化流程与量化判断方法，体现中医特色，结合推广运用需求，适于中医院、综合性医院中医科室及中医养生机构实行。2.通过文献研究，结合专家意见调研，为本标准内容提供循证依据。

需要指出的是，本标准属于推荐性标准，旨在帮助临床医师及健康管理人员对人群的中医健康状态进行分类，随着对健康状态认识与研究的不断深入，新的证据将不断产生，标准也将不断的修订，由于在标准编制中采用的证据本身具有局限性，同时由于地域、人文观念的差别，因此只能作为参考，实际运用时可根据地区差异等实际情况、医生或健康管理人员的经验以及受众的具体情况与意愿，选择适合的健康状态分类方法。

1. 范围

本标准规定了中医健康状态的定义、范畴、分类、调查工具、干预原则。适用范围为普适人群。推荐全国各级综合性医院、中医医院、社区卫生服务中心及健康管理中心在进行中医、中西医临床医疗、教学、科研时可实施本标准。

1. 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅所注日期的版本适用于本文件。凡是不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

国际疾病分类（international Classification of diseases ,ICD-10）

中医体质分类与判定（ZZYXH/T157-2009）

亚健康中医临床指南（ZYYXH/T2-2006）

1. 健康状态定义

健康状态是对生命过程中不同阶段生命特征的概括。

* 1. 状态分类
     1. 无病状态：即严格意义上的健康状态，是指个体在不同的生命过程中与其所处环境处于身心和谐状态，对自然与社会环境具备良好的自适应调节能力。
     2. 欲病状态：即亚健康状态，尚未明确诊断为疾病，但已经出现明显不适症状，症状持续三个月以上，并已经对生活与工作造成明显影响的，进一步症状加剧容易导致疾病发生的状态；或者已经诊断为某种疾病，但当前发生的不适症状与已经明确诊断的疾病非因果关系，存在发生其他疾病的潜在可能性的身心不适状态；或者某些生化指标已经出现异常，但是未达到疾病诊断标准的生理不适状态和精神心理检测提示偏离正常人群的范围，但未达到精神心理疾病诊断标准的心理不良状态。

3.1.2.1 基于程度的欲病状态分类

3.1.2.1.1 轻度欲病状态

单种或者多种不适症状持续的时间达到三个月到六个月，但对工作生活影响小的，处于健康向欲病状态转化的极早期。属于轻度欲病状态。

3.1.2.1.2 中度欲病状态

单种或者多种不适症状持续的时间达到了三个月到六个月，但对工作生活影响较大的，处于健康向欲病状态转化的中间阶段，属于中度欲病状态。

3.1.2.1.3 重度欲病状态

单种或者多种不适症状持续的时间达到六个月及以上的，或者对工作生活严重影响的，处于欲病状态向疾病转化的阶段，属于重度欲病状态。

3.1.2.2 基于生理、心理、社会功能的欲病分类

3.1.2.2.1 躯体类欲病状态

体检未发现疾病，或既往诊断的疾病与目前存在的躯体明显不适症状没有因果关系，此类不适症状主要集中在躯体的感受为主，如肢体疲劳，关节疼痛，头痛头晕，口腔、咽部不适感，汗多，或者出汗不畅，肠胃消化不良等等为主要症状。不适症状一定程度影响工作生活的，且症状持续三个月以上的状态。

3.1.2.2.2 心理类欲病状态

体检未发现疾病，或既往诊断的疾病与目前存在的明显不适症状没有因果关系，心理量表未达到心理疾病的诊断标准，但超过一般常模的水平（建议采用症状自评量表（SCL-90））此类不适症状主要集中在心理的感受为主，如自感心力疲劳，不堪负担生活工作要求，对事情担忧，焦虑，对事物容易抱悲观的想法，或者焦虑与抑郁情绪交替出现为主要症状，不适症状一定程度影响工作生活的，且症状持续三个月以上的状态。

3.1.2.2.3 社会适应类欲病状态

体检未发现疾病，或者既往诊断的疾病不影响社会功能，而个体存在主诉症状主要为不能承担家庭、工作、日常人际交往的角色，或者产生对外交流轻度障碍，包括不能适应集体生活等种种与社会交往能力相关的症状，但尚未达到社交恐惧症或者社交功能障碍等疾病诊断。不适症状一定程度影响工作生活的，且症状持续三个月以上的状态。

3.1.2.3 基于功能状态的欲病状态的分类

3.1.2.3.1 疲劳状态

3.1.2.3.1.1 躯体性疲劳状态

由体力劳累而导致的（时间、强度因人而异）运动系统方面的疲劳，主要表现为体力方面下降，以运动疲惫，肌肉酸痛等的躯体的不适为主诉。以上症状时间持续超过三个月及以上，对生活工作存在一定影响。

3.1.2.3.1.2 心理性疲劳

由于精神压力所导致（基本排除体力因素），自觉疲倦、劳累困倦、难以提起精神、部分可伴随压抑、焦虑等情绪的不适状态。以上症状时间持续超过三个月及以上，对生活工作存在一定影响。

3.1.2.3.2 失眠状态

3.1.2.3.2.1 睡眠不足型失眠状态

出现难以入睡、易醒、醒后难入睡、多梦、早醒等一种或者几种症状，但每周合计出现上述症状的夜晚总数不超过3次，以上症状时间持续超过三个月及以上，对生活工作存在一定影响。

3.1.2.3.2.2 难觉醒型睡眠状态

出现翌日疲倦、思睡嗜睡、晨不愿起等一种或者几种症状，但每周合计出现上述症状的夜晚总数不超过3次，以上症状时间持续超过三个月及以上，对生活工作存在一定影响。

3.1.2.3.3 疼痛状态

出现关节或肌肉疼痛，尤其是表现为颈、腰、腿部位的酸、麻、胀、软、痛等不适症状，以上症状时间持续超过三个月及以上，对生活工作存在一定影响。

3.1.2.3.4 焦虑状态

出现精神紧张，难以放松，甚至焦虑不安，自觉咽喉有异物感或有阻塞感，声音较以前变尖细或嘶哑，对事情存在不符合现实情况的过分担忧，部分可伴夜间难以入睡，或入睡时不能停止思虑，或者伴梦境紧张、琐碎、烦扰等现象。以上症状时间持续超过三个月及以上，对生活工作存在一定影响。但未达到焦虑症的诊断标准。

3.1.2.3.5 抑郁状态

出现抑郁情绪，以抑郁苦闷、压抑感、易悲伤欲哭，对生活、工作、社会角色的承担缺乏热爱，对事情常抱悲观的预测，偶尔出现早醒、未出现轻生、自杀的念头，以上症状时间持续超过三个月及以上，对生活工作存在一定影响。但未达到抑郁症的诊断标准。

3.1.2.3.6 健忘状态

出现容易注意力不集中， 记忆力减退，以上症状时间持续超过三个月及以上，对生活工作存在一定影响。

3.1.2.3.7 胃肠不适状态

出现脘腹痞满，食欲减退，纳食减少，食欲不振，容易出现大便不成形或者便溏，大便不成形或者便溏的情况每周出现的时间不超过3次，未达到腹泻的诊断标准；或者容易出现便秘，每次便秘中间相隔的时间不超过3天，未达到便秘的诊断标准。以上症状时间持续超过三个月及以上，对生活工作存在一定影响。

3.1.2.3.8 虚弱状态

出现头昏或者头晕眼花，心慌， 气短，汗多或容易出汗，易受到惊吓，头发早白，掉头发多，牙齿松动，性欲减退，易感冒，小便增多或清长，面色萎黄或晄白（面白无光泽）等症状，时间持续超过三个月及以上，对生活工作存在一定影响。

3.1.2.3.9 不定陈述综合征

个体在体检正常排除疾病情况下出现多种不适症状的主诉，可以涵盖上述多种欲病前不适状态，但无法准确分辨以哪一类不适状态为主；或者无法判断自己最不适的症状，在心理测量评估（建议采用症状自评量表（SCL-90））未达到心理疾病筛查标准。以上症状持续超过一个月或三个月，对生活工作存在一定影响。

3.1.2.4 基于体质分类的欲病状态分类

王琦版的九种体质分类中，除平和质外，均存在明显不适的症状，且是累积达到一定程度才判定为偏颇状态，故对欲病状态的判定具备临床参考意义。体质是一个长期变化的综合过程，体质的偏颇是疾病的基础，故此标准建议将8种偏颇体质列为欲病状态的分类方法。

3.1.2.4.1 气虚质

总体特征：元气不足，以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征。

形体特征：肌肉松软不实。

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。

心理特征：性格内向，不喜冒险。

发病倾向：易患感冒、内脏下垂等病；病后康复缓慢。

对外界环境适应能力：不耐受风、寒、暑、湿邪。

3.1.2.4.2 阳虚质

总体特征：阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征。

形体特征：肌肉松软不实。

常见表现：平素畏冷，手足不温，喜热饮食，精神不振，舌淡胖嫩，脉沉迟。

心理特征：性格多沉静、内向。

发病倾向：易患痰饮、肿胀、泄泻等病；感邪易从寒化。

对外界环境适应能力：耐夏不耐冬；易感风、寒、湿邪。

3.1.2.4.3 阴虚质

总体特征：阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征。

形体特征：体形偏瘦。

常见表现：手足心热，口燥咽干，鼻微干，喜冷饮，大便干燥，舌红少津，脉细数。

心理特征：性情急躁，外向好动，活泼。

发病倾向：易患虚劳、失精、不寐等病；感邪易从热化。

对外界环境适应能力：耐冬不耐夏；不耐受暑、热、燥邪。

3.1.2.4.4 痰湿质

总体特征：痰湿凝聚，以形体肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等痰湿表现为主要特征。

形体特征：体形肥胖，腹部肥满松软。

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，苔腻，脉滑。

心理特征：性格偏温和、稳重，多善于忍耐。

发病倾向：易患消渴、中风、胸痹等病。

对外界环境适应能力：对梅雨季节及湿重环境适应能力差。

3.1.2.4.5 湿热质

总体特征：湿热内蕴，以面垢油光、口苦、苔黄腻等湿热表现为主要特征。

形体特征：形体中等或偏瘦。

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，女性易带下增多，舌质偏红，苔黄腻，脉滑数。

心理特征：容易心烦急躁。

发病倾向：易患疮疖、黄疸、热淋等病。

对外界环境适应能力：对夏末秋初湿热气候，湿重或气温偏高环境较难适应。

3.1.2.4.6 血瘀质

总体特征：血行不畅，以肤色晦黯、舌质紫黯等血瘀表现为主要特征。

形体特征：胖瘦均见。

常见表现：肤色晦黯，色素沉着，容易出现瘀斑，口唇黯淡，舌黯或有瘀点，舌下络脉紫黯或增粗，脉涩。

心理特征：易烦，健忘。

发病倾向：易患癥瘕及痛证、血证等。

对外界环境适应能力：不耐受寒邪。

3.1.2.4.7 气郁质

总体特征：气机郁滞，以神情抑郁、忧虑脆弱等气郁表现为主要特征。

形体特征：形体瘦者为多。

常见表现：神情抑郁，情感脆弱，烦闷不乐，舌淡红，苔薄白，脉弦。

心理特征：性格内向不稳定、敏感多虑。

发病倾向：易患脏躁、梅核气、百合病及郁证等。

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。

3.1.2.4.8特禀质

总体特征：先天失常，以生理缺陷、过敏反应等为主要特征。

形体特征：过敏体质者一般无特殊；先天禀赋异常者或有畸形，或有生理缺陷。

常见表现：过敏体质者常见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等；患遗传性疾病者有垂直遗传、先天性、家族性特征；患胎传性疾病者具有母体影响胎儿个体生长发育及相关疾病特征。

心理特征：随禀质不同情况各异。

发病倾向：过敏体质者易患哮喘、荨麻疹、花粉症及药物过敏等；遗传疾病如血友病、先天愚型等；胎传疾病如五迟（立迟、行迟、发迟、齿迟和语迟）、五软（头软、项软、手足软、肌肉软、口软）、解颅、胎惊、胎痫等。

对外界环境适应能力：适应能力差，如过敏体质者对易致敏季节适应能力差，易引发宿疾。

3.1.2.5 基于常见疾病倾向分类的欲病状态分类（仅作为参考分类）

3.1.2.5.1 糖尿病病前状态

糖尿病病前状态是介于糖尿病和正常血糖之间的一种状态，是糖尿病的预警信号及中间阶段。即餐后血糖在7.8mmol/L到11.1mmol/L之间（即糖耐量下降），或空腹血糖在5.6mmol/L到7.0mmol/L之间（即空腹血糖受损）的状态。该状态需要日常监测血糖，以下人群属于该状态的高危及监测对象。

A、直系亲属（如父母，兄弟姐妹）中有糖尿病患者；

B、年龄≥45岁；

C、超重或肥胖者——体重指数（BMI）≥25；

D、高密度脂蛋白胆固醇低和（或）高甘油三脂血症：高密度脂蛋白胆固醇≤0.90毫摩尔每升（mmol/l），即35毫克每分升（mg/dl）；甘油三酯≥2.82毫摩尔每升（mmol/l），即250毫克每分升（mg/dl）；

E、高血压：收缩压，即高压≥140毫米汞柱（mmHg）和/或舒张压，即低压≥90毫米汞柱（mmHg）；

F、患有心脑血管病变，如常见的中风偏瘫等；

G、年龄≥30岁的妊娠妇女；有妊娠糖尿病史者；曾有分娩巨大儿（出生体重≥4公斤）者；曾有不明原因的滞产者；有多囊卵巢综合征的妇女；

H、生活习惯久坐者；

I、使用一些特殊药物，如糖皮质激素、利尿剂等。

糖尿病病前状态人群按照出现的症状集中分类为上消类、中消类、下消类和混合类。

上消类：在血糖代谢异常情况下，以渴饮水、饮后不能缓解，口渴，口干等以渴望饮水为主要症状。

中消类：在血糖代谢异常情况下，以进食增多，食后易饥，尤其夜间饥饿，以消谷善饥为主要症状。

下消类：在血糖代谢异常情况下，以排尿总量增多为主要症状。

混和类：在血糖代谢异常情况下，以上上消、中消、下消的症状混合存在。

3.1.2.5.2 高血压病前状态

高血压病前状态是介于高血压和正常血压之间的一种状态，即主要是指一周内有一次出现临界高血压（18-60岁：130-140/85-90mmhg；大于60岁，130-150/85-95mmhg）的情况。该状态属于高血压的病前状态，需要日常监测，管控钠盐的日摄入量，以下人群属于该状态的高危及监测对象。

A.男性年龄>=55岁，女性>=65岁。

B.吸烟

C.血脂异常TC>=5.7mmol/L或者LDL-C>3.3mmol/L或者HDL-C<1.0mmol/L

D.高血压患者或者早发心血管病家族史，一级亲属（一个人的父母、子女以及兄弟姐妹（同父母）），发病<50岁。）

E.腹型肥胖或肥胖；腹型肥胖（腰围男性>=90cm，女性>=85cm）肥胖（BMI>=28）

F.缺乏体力活动者。

G.高敏C反应蛋白>=3mg/L或者C反应蛋白>=10mg/L

I.糖尿病7.8-11.0 mmol/L和/或空腹血糖异常（6.1-6.9 mmol/L）

高血压病前状态人群按照出现的症状集中分类为实证类，虚证类及虚实夹杂类。

实证类：血压处于临界高血压的状态，以头晕头胀，面红耳赤，口气秽浊，暴躁易怒，便秘，畏热等为主要症状人群。

虚证类：血压处于临界高血压的状态，以眩晕，疲惫，腰膝酸软，颧红口干，夜尿，便溏，畏寒等为主要症状人群。

虚实夹杂类：血压处于临界高血压的状态，上述两种症状均夹杂兼有的人群。

3.1.2.5.3.高脂血症病前状态

高脂血症病前状态是血脂代谢异常的状态，即主要是处于临界高胆固醇血症（TC：5.18～6.19 mmol/L）或临界高甘油三酯血症（TG：1.70～2.25mmol/L）或混合型高脂血症（TC：5.18～6.19 mmol/L并且TG：1.70～2.25mmol/L）或者低高密度脂蛋白血症（LDL-C：3.37 ～ 4.12 mmol/L或者HDL-C＜1.04 mmol/L）等状态，该状态属于高脂血症的病前状态，需要进行连续监测及干预，预防向高脂血症转变。以下人群属于该状态的高危及监测对象。

A.男性年龄>=40岁，女性绝经后。

B.有高血压、糖尿病、肥胖、吸烟者。

C.有家族性高脂血症者。

D.有冠心病或动脉粥样硬化病家族史者，尤其是直系亲属（一个人的父母、子女以及兄弟姐妹（同父母）），发病<50岁。）中有早发冠心病或其他动脉粥样硬化性疾病者。

E.腹型肥胖或肥胖；腹型肥胖（腰围男性>=90cm，女性>=85cm）。肥胖（BMI>=28）

F.有皮肤黄色瘤者。

I.己有冠心病、脑血管病或周围动脉粥样硬化病者。

高脂血症病前状态人群按照出现的症状主要分类为痰浊类，湿热类，血瘀类，气虚类。

痰浊类：血脂处于高脂血症的临界状态情况下，以肥胖、面部油脂，苔腻痰多，大便粘腻等为主要症状。

湿热类：血脂处于高脂血症的临界状态情况下，以满面油光，苔黄厚腻，大便粘腻、臭秽，腹满肥胖为主要症状。

血瘀类：血脂处于高脂血症的临界状态情况下，以面色晦暗，唇色暗，舌暗，皮肤干燥，脾气容易暴躁为主要症状。

气虚类：血脂处于高脂血症的临界状态情况下，以虚浮肥胖或不肥胖，容易疲劳，气短，面色偏萎黄，舌嫩，大便稀溏为主要症状。

* + 1. 疾病状态：参考ICD-10诊断标准

1. 判断方法
   1. 判断序化流程

目标人群体检-分离疾病状态人群-欲病状态检测-分离无病（相对健康状态）人群-判断欲病人群。

* 1. 检测工具

欲病状态的特异性程度低于疾病，又高于无病人群，因此筛检确定时必须首先明晰疾病状态，然后是欲病状态，最后才是无病状态，具体操作上采取“系列过程”的诊断思维，即通过筛检、排检、确定性诊断等过程来确定欲病状态，具体欲病状态不适症状表现见附件1，基本流程见附件2。

4.2.1采集要素

基本体检、既往病史。

4.2.2筛检与整体评测因素：

自我评估，完成《欲病状态辨识表》，整体评测包括不适问题存在持续的时间、对个人的影响程度等与判断健康程度相关的因素。

* 1. 状态判定

4.3.1 疾病状态：

既往病史及体检符合诊断标准为疾病状态。

4.3.2 无病状态

既往病史及体检排除疾病，受试者没有任何不适症状，或者选择主要不适症状持续的时间和程度，时间在1个月以内或影响程度基本无影响，确定为无病状态；

4.3.3 欲病状态

4.3.3.1 基于程度的欲病分类

具体判断标准参照：附录性文件1：欲病状态判断规则-③欲病状态分类的判断标准：A 基于程度的欲病分类。

4.3.3.2基于生理、心理、社会功能的欲病分类

4.3.3.2.1 躯体类欲病状态

4.3.3.2.2 心理类欲病状态

4.3.3.2.3 社会适应性不良状态

基于生理、心理、社会功能的欲病分类具体判断标准参照：附录性文件1：欲病状态判断规则-③欲病状态分类的判断标准：B 基于生理、心理、社会功能的欲病分类。

4.3.3.3 基于功能状态的欲病状态的分类

4.3.3.3.1 疲劳状态

4.3.3.3.1.1 躯体性疲劳状态

4.3.3.3.1.2 心理性疲劳状态

4.3.3.3.2 失眠状态

4.3.3.3.2.1 睡眠不足型失眠状态

4.3.3.3.2.2 难觉醒型睡眠状态

4.3.3.3.3 疼痛状态

4.3.3.3.4 焦虑状态

4.3.3.3.5 抑郁状态

4.3.3.3.6 健忘状态

4.3.3.3.7 胃肠不适状态

4.3.3.3.8 虚弱状态

4.3.3.3.9 不定陈述综合征

基于功能状态的欲病状态的分类具体判断标准参照：附录性文件1：欲病状态判断规则-③欲病状态分类的判断标准：C.基于功能状态的欲病状态分类。

4.3.3.4基于体质的欲病状态的分类

基于体质的欲病状态的分类具体判断标准参照：附录性文件2：中医体质量表及分类与判定标准

4.3.3.5 基于常见疾病倾向分类的欲病状态分类（仅作为参考分类）

4.3.3.5.1 糖尿病病前状态

判断标准：餐后血糖在7.8mmol/L到11.1mmol/L之间，或空腹血糖在5.6mmol/L到7.0mmol/L之间

上消类：在血糖代谢异常情况下，以渴饮水、饮后不嫩缓解，口渴，口干等以渴望饮水为主要症状。

中消类：在血糖代谢异常情况下，以进食增多，食后易饥，尤其夜间饥饿，以消谷善饥为主要症状。

下消类：在血糖代谢异常情况下，以排尿总量增多为主要症状。

混和类：在血糖代谢异常情况下，以上上消、中消、下消的症状混合存在。

4.3.3.5.2 高血压病前状态

判断标准：一周内有一次出现临界高血压（18-60岁：130-140/85-90mmhg；大于60岁，130-150/85-95mmhg）

实证类：血压处于临界高血压的状态，以头晕头胀，面红耳赤，口气秽浊，暴躁易怒，便秘，畏热等为主要症状人群。

虚证类：血压处于临界高血压的状态，以眩晕，疲惫，腰膝酸软，颧红口干，夜尿，便溏，畏寒等为主要症状人群。

虚实夹杂类：血压处于临界高血压的状态，上述两种症状均夹杂兼有的人群。

4.3.3.5.3 高脂血症病前状态

判断标准：血脂四项处于临界高胆固醇血症（TC：5.18～6.19 mmol/L）或临界高甘油三酯血症（TG：1.70～2.25mmol/L）或混合型高脂血症（TC：5.18～6.19 mmol/L并且TG：1.70～2.25mmol/L）或者低高密度脂蛋白血症（LDL-C：3.37 ～ 4.12 mmol/L或者HDL-C＜1.04 mmol/L）

痰浊类：血脂处于高脂血症的临界状态情况下，以肥胖、面部油脂，苔腻痰多，大便粘腻等为主要症状。

湿热类：血脂处于高脂血症的临界状态情况下，以满面油光，苔黄厚腻，大便粘腻、臭秽，腹满肥胖为主要症状。

血瘀类：血脂处于高脂血症的临界状态情况下，以面色晦暗，唇色暗，舌暗，皮肤干燥，脾气容易暴躁为主要症状。

气虚类：血脂处于高脂血症的临界状态情况下，以虚浮肥胖或不肥胖，容易疲劳，气短，面色偏萎黄，舌嫩，大便稀溏为主要症状。

附录A(资料性附录)

A1.欲病状态辨识表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 症状 | 程度 | | |
| 无或偶有（1） | 中  （2） | 严重  （3） |
| 1. 精神不振，容易感觉疲劳 | □ | □ | □ |
| 2. 体虚无力 | □ | □ | □ |
| 3. 情绪空虚低落，对事物缺乏兴趣 | □ | □ | □ |
| 4. 急躁易怒 | □ | □ | □ |
| 5. 头昏或头晕眼花 | □ | □ | □ |
| 6. 头痛 | □ | □ | □ |
| 7. 胸闷不舒（胸胁胀闷胀气，易不由自主长出一口气） | □ | □ | □ |
| 8. 心慌 | □ | □ | □ |
| 9. 思睡嗜睡，晨不愿起 | □ | □ | □ |
| 10. 难以入睡，睡得不深，易醒，多梦 | □ | □ | □ |
| 11.注意力不集中 | □ | □ | □ |
| 12. 记忆力减退 | □ | □ | □ |
| 13. 关节或肌肉疼痛 | □ | □ | □ |
| 14. 腰腿酸软 | □ | □ | □ |
| 15. 气短 | □ | □ | □ |
| 16. 汗多或容易出汗 | □ | □ | □ |
| 17. 易受到惊吓 | □ | □ | □ |
| 18. 反应减慢 | □ | □ | □ |
| 19．头发早白 | □ | □ | □ |
| 20．抑郁苦闷、压抑感、易悲伤欲哭 | □ | □ | □ |
| 21. 掉头发多 | □ | □ | □ |
| 22. 牙齿松动 | □ | □ | □ |
| 23. 手足麻木 | □ | □ | □ |
| 24. 脘腹痞满 | □ | □ | □ |
| 25. 食欲不振（食欲减退，纳食减少） | □ | □ | □ |
| 26. 担心自己的健康 | □ | □ | □ |
| 27.性欲减退 | □ | □ | □ |
| 28.易感冒 | □ | □ | □ |
| 29.大便稀溏 | □ | □ | □ |
| 30.大便秘结 | □ | □ | □ |
| 31.小便增多或清长 | □ | □ | □ |
| 32.精神紧张，难以放松，甚至焦虑不安 | □ | □ | □ |
| 33．咽喉有异物感或有阻塞感 | □ | □ | □ |
| 34．面色萎黄或晄白（面白无光泽） | □ | □ | □ |
| 35.人际关系紧张 | □ | □ | □ |
| 36. 工作效率低 | □ | □ | □ |
| 37．如果您还有其他不适症状，请在以下横线处继续填写 | | | |
| ①其他，请填写： | □ | □ | □ |
| ②其他，请填写： | □ | □ | □ |
|  |  |  |  |

* 请您对自己的情况作简单总结，并填写或在相应项目前的方框内打“√”：

1. 上述表现中，您认为最困扰您的不适问题有那个或那些？

□ 难以分辨哪个症状是最困扰您的问题；

□ 有，请填写编号，不超过3个：

① ②③

2.总体来说，近一年内，上述不适或问题经常出现，反复、持续存在的时间：

□ 偶尔； □ 时间短，一周左右； □ 1周-1月左右；

□ 1-3个月； □ 3-6个月； □ 6个月以上。

3.上述不适或问题对您工作、生活、学习等的影响：

□ 基本无影响； □ 影响小； □ 影响较大； □ 严重影响。

4.您对自己健康状况的判断：

□ 基本健康； □ 亚健康状态； □ 疾病。

A2：欲病状态判断规则

1.健康的判断标准：

第一步：必须具备条件：

既往疾病及体检判定结果排除疾病；

第二步　同时欲病状态辨识表自评情况符合以下条件之一：

1）各条目的得分之和为小于“38”分；

2）各条目的得分之和≥38分，持续时间为“偶尔出现”并且影响程度为“基本无影响”。

2.欲病状态的判断标准：

①欲病状态的判定：

1)疾病判断为“无明显疾病”；同时不符合健康判定条件，即欲病状态辨识表条目的自评得分之和≥38分，持续时间为“3-6个月”或“6个月以上”，或影响程度“影响较大”或“严重影响”

备注：如判定结果出现交叉情况，则取严重的情况为判断结果。

示例：受检者同时选中：时间“1月-3个月”，程度“影响较大”，。虽然时间尚不足3月，但对受测者已经引起较大影响，判断为欲病状态。

②欲病状态分类的判断标准：

A.基于程度的欲病分类

根据《欲病状态辨识表》中的持续时间与影响程度，择重为判断标准：

轻度：持续时间“3-6个月”并且程度“影响小”

中度：持续时间“3-6个月”并且程度“影响较大”

重度：持续时间“6个月及以上”或者程度“严重影响”

B.基于生理、心理、社会功能的欲病分类

根据躯体、心理、社会适应等方面的得分情况进行均分对比，对应的躯体、心理、社会适应方面的条目均分比较，均分最高的则判定属于该类型的亚健康分型。（请见“附表格1：欲病状态自评条目及评分所示”）

计算公式为：分型均分＝分型所有条目的得分之和/分型条目数；

示例：躯体条目的总分是40分，共27条目，均分为1.5分；心理共条目总分是14分、共7条目，均分为2分，社会适应总分是5分、共2个条目，均分为2.5分，则该受检者以“社会适应性不良状态”为主。

附表格1：欲病状态自评条目及评分：

欲病自评条目的赋分：“无或偶有”评分为“1分”；“中”为“2分”；“严重”为“3分”

欲病状态自评条目的分型归属：

|  |  |
| --- | --- |
| 分型 | 条目 |
| 躯体类欲病状态（27条）： | 2，5，6，7，8，9，10，11，12，13，14，15，16，17，18，19，21，22，23，24，25， 27，28，29，30，31，34 |
| 心理类欲病状态（7条）： | 1，3，4，20，26，32，33 |
| 社会适应类欲病状态（2条）： | 35，36 |

C.基于功能状态的欲病状态分类

判断依据：根据欲病状态辨识表第二页简单总结中第1道题目：“上述表现中，您认为最困扰您的不适问题有哪个或哪些？”题目回答选择了：

“难以分辨哪个症状是最困扰您的问题”-判为“不定陈述综合征”

“有，请填写最不适症状”中的第①回答填写的内容进行判断。

|  |  |
| --- | --- |
| 基于功能的欲病状态分类 | 判定结果 |
| 第①个回答选择（1）-（34）项中的内容者 | (1)按编号条目对应的主症判断为该分类(对应关系见“欲病状态条目的分类对应关系”) |
| （35）-（36） | 此属社会适应性，非功能状态。 |

示例：患者第一空格填写编号（10）号或“难以入睡，睡得不深、易醒，多梦”，对应为“失眠”的主症，判断则属于“失眠”，

受检者在第①中填写“（37）其他：“容易口气重”项，由于不属于九个分类内容，则此情况的判定为：分类尚不完全清楚，有待进一步确定。

附表格2：欲病状态条目的分类对应关系（症状-分类）

|  |  |
| --- | --- |
| 条目 | 所属分类 |
| 条目1：精神不振，容易疲乏困倦 | 疲劳（精神疲劳） |
| 条目2：体虚无力 | 疲劳（躯体疲劳） |
| 条目3：情绪空虚低落、对事物缺乏兴趣 | 抑郁 |
| 条目4：急躁易怒 | 焦虑 |
| 条目5：头昏或者头晕眼花 | 虚弱 |
| 条目6：头痛 | 疼痛 |
| 条目7：胸闷不舒（胸胁胀闷，易不由自主长出一口气） | 焦虑 |
| 条目8：心慌 | 虚弱 |
| 条目9：思睡嗜睡，晨不愿起 | 失眠（难觉醒型） |
| 条目10：难以入睡，睡得不深，易醒，多梦 | 失眠（睡眠不足型） |
| 条目11：注意力不集中 | 健忘 |
| 条目12：记忆力减退 | 健忘 |
| 条目13：关节或肌肉酸痛 | 疼痛 |
| 条目14：腰腿酸软 | 疼痛 |
| 条目15: 气短 | 虚弱 |
| 条目16：汗多或容易出汗 | 虚弱 |
| 条件17：易受到惊吓 | 虚弱 |
| 条目18：反应减慢 | 健忘 |
| 条目19：头发早白 | 虚弱 |
| 条目20：抑郁苦闷、压抑感，易悲伤易哭 | 抑郁 |
| 条目21：掉头发多 | 虚弱 |
| 条目22：牙齿松动 | 虚弱 |
| 条目23：手足麻木 | 疼痛 |
| 条目24：脘腹痞满 | 胃肠不适 |
| 条目25：食欲不振 | 胃肠不适 |
| 条目26：担心自己的健康 | 焦虑 |
| 条目27：性欲减退 | 虚弱 |
| 条目28：易感冒 | 虚弱 |
| 条目29：大便稀溏 | 胃肠不适 |
| 条目30：大便秘结 | 胃肠不适 |
| 条目31：小便增多或清长 | 虚弱 |
| 条目32：精神紧张、难以放松，甚至焦虑不安 | 焦虑 |
| 条目33：咽喉有异物感或阻塞感 | 焦虑 |
| 条目34：面色萎黄或晄白（面白无光泽） | 虚弱 |

附表格3：欲病状态条目的分类对应关系（分类—症状）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 分类状态 | 条目情况 | 主次关系 |
| 疲劳 | 条目1：精神不振，容易疲乏困倦（精神疲劳） | 主症，OR关系 |
| 条目2：体虚无力（躯体疲劳） |
| 失眠 | 条目9：思睡嗜睡，晨不愿起 | 主症，OR关系 |
| 条目10：难以入睡，睡得不深，易醒，多梦 |
| 焦虑 | 条目4：急躁易怒 | 主症，OR关系 |
| 条目7：胸闷不舒（胸胁胀闷，易不由自主长出一口气） |
| 条目26：担心自己的健康 |
| 条目32：精神紧张、难以放松，甚至焦虑不安 |
| 条目33：咽喉有异物感或阻塞感 |
| 疼痛 | 条目6：头痛 | 主症，OR关系 |
| 条目13：关节或肌肉酸痛 |
| 条目14：腰腿酸软 |
| 条目23：手足麻木 |
| 健忘 | 条目11：注意力不集中 | 主症，OR关系 |
| 条目12：记忆力减退 |
| 条目18：反应减慢 |
| 抑郁 | 条目3：情绪空虚低落、对事物缺乏兴趣 | 主症，OR关系 |
| 条目20：抑郁苦闷、压抑感，易悲伤易哭 |
| 胃肠不适 | 条目24：脘腹痞满 | 主症，OR关系 |
| 条目25：食欲不振 |
| 条目29：大便稀溏 |
| 条目30：大便秘结 |
| 虚弱 | 条目5：头昏或者头晕眼花 | 主症，OR关系 |
| 条目8：心慌 |
| 条目15: 气短 |
| 条目16：汗多或容易出汗 |
| 条件17：易受到惊吓 |
| 条目19：头发早白 |
| 条目21：掉头发多 |
| 条目22：牙齿松动 |
| 条目27：性欲减退 |
| 条目28：易感冒 |
|  | 条目31：小便增多或清长 |  |
|  | 条目34：面色萎黄或晄白（面白无光泽） |  |

附录B(资料性附录)中医体质量表及分类与判定标准

B1.中医体质量表

本问卷是为了调查与您的体质有关的一些情况，从而为今后的健康管理和临床诊疗等提供参考。请逐项阅读每一个问题，根据自己**近一年来**的实际情况或感觉，选择最符合您的选项圈“〇”。如果某一个问题您不能肯定如何回答，就选择最接近您实际情况的那个答案。

*请注意所有问题都是根据您****近一年****的情况作答，而且每一个问题只能****选一个答案****。*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题。 | 没有  (或不) | 很少 | 有时 | 经常 | 总是 |
| (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)您容易气短(呼吸短促，接不上气)吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (4)您容易心慌吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (5)您容易头晕或站起时晕眩吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (6)您喜欢安静、懒得说话吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (7)您说话声音低弱无力吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (8)您感到闷闷不乐、情绪低沉吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题。 | 没有  (或不) | 很少 | 有时 | 经常 | 总是 |
| (9) 您容易精神紧张、焦虑不安吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (10) 您多愁善感、感情脆弱吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (11) 您容易感到害怕或受到惊吓吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (12)您肋胁部或乳房胀痛吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (13) 您感到胸闷或腹部胀满吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (14) 您无缘无故叹气吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (15) 您感到身体沉重不轻松或不爽快吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (16) 您感到手脚心发热吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (17) 您手脚发凉吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (18) 您胃脘部、背部或腰膝部怕怜吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (19) 您感到怕冷、衣服比别人穿得多吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (20) 您感觉身体、脸上发热吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (21) 您比一般人耐受不了寒冷(冬天的寒冷或冷空调、电扇等)吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (22) 您比别人容易患感冒吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题。 | 没有  (或不) | 很少 | 有时 | 经常 | 总是 |
| (23) 您没有感冒时也会打喷嚏吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (24) 您没有感冒时也会鼻塞、流鼻涕吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (25)您有因季节变化、温度变化或异味等原因而咳喘的现象吗？ | １ | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (26) 您活动量稍大就容易出虚汗吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (27) 您容易忘事（健忘）吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (28) 您有额部油脂分泌多的现象吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (29) 您口唇的颜色比一般人红吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (30) 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 |
| (31) 您的皮肤容易起荨麻疹(风团、风疹块、风疙瘩)吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (32) 您的皮肤因过敏出现过紫癜(紫红色瘀点、瘀斑)吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (33) 您的皮肤常在不知不觉中出现青紫瘀斑(皮下出血)吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (34) 您的皮肤一抓就红，并出现抓痕吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (35)您皮肤或口唇干吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (36) 您两颧部有细微红丝吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题。 | 没有  (或不) | 很少 | 有时 | 经常 | 总是 |
| (37) 您身体上有哪里疼痛吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (38) 您面部两颧潮红或偏红吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (39) 您面部或鼻部有油腻感或者油亮发光吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (40) 您面色晦暗，或容易出现褐斑吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (41) 您易生痤疮或者疮疖吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (42) 您上眼睑比别人肿（上眼睑有轻微隆起的现象）吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (43) 您容易有黑眼圈吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (44) 您感到眼睛干涩吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (45) 您口唇颜色偏暗吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (46) 您感到口干咽燥，总想喝水吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (47) 您咽喉部有异物感且吐之不出、咽之不下吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (48) 您感到口苦或嘴里有异味吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (49) 您嘴里有粘粘的感觉吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (50) 您腹部肥满松软吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题。 | 没有  (或不) | 很少 | 有时 | 经常 | 总是 |
| (51) 您平时痰多，特别是咽喉部总感到有痰堵着吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (52) 您吃(喝)凉的东西会感到不舒服或者怕吃(喝)凉的东西吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (53) 您能适应外界自然和社会环境的变化吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (54) 您容易失眠吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (55) 您受凉或吃(喝)凉的东西后，容易腹泻（拉肚子）吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (56) 您大便粘滞不爽、有解不尽的感觉吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (57) 您容易便秘或大便干燥吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (58) 您舌苔厚腻或有舌苔厚厚的感觉吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (59) 您小便时尿道有发热感、尿色浓(深)吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (60) 您带下色黄(白带颜色发黄)吗?（限女性回答） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (60) 您的阴囊部位潮湿吗? （限男性回答） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

B2.中医9种体质分类判定标准

平和质判定标准

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题。 | 没有  (或不) | 很少 | 有时 | 经常 | 总是 |
| (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)您说话声音低弱无力吗?\* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (4)您处事乐观吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (5)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 |
| (6)您应变能力强，能适应外界环境的各种变化吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (7)您容易失眠吗？\* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 计分方法：  （1）原始分：简单求和法。原始分数=各个条目分值相加。  （注：标有\*的条目逆向计分，即：1→5，2→4，3→3，4→2，5→1）  （2）转化分数：0～100分。转化分数=(原始分-7)/28×100  判定标准：平和质转化分≥60分，且其它8种偏颇体质转化分均<30分时,判定为“是”；平和质转化分≥60分，且其它8种偏颇体质转化分均<40分时,判定为“基本是”；否则判定为“否”。  判断结果： □是 □基本是 □否 | | | | | |

气虚质判定标准

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题。 | 没有  (或不) | 很少 | 有时 | 经常 | 总是 |
| (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 |
| (4)您容易头晕或站起时晕眩吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (5)您比别人容易患感冒吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (6)您喜欢安静、懒得说话吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (7)您说话声音低弱无力吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (8)您活动量稍大就容易出虚汗吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 计分方法：  （1）原始分：简单求和法。原始分数=各个条目分值相加。  （2）转化分数：0～100分。转化分数=(原始分-8) /32×100  判定标准：气虚质转化分≥40分，判定为“是”；30-39分, 判定为“倾向是”；<30分, 判定为“否”。  判断结果： □是 □倾向是 □否 | | | | | |

阳虚质判定标准

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题。 | 没有  (或不) | 很少 | 有时 | 经常 | 总是 |
| (1)您手脚发凉吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (2)您胃脘部、背部或腰膝部怕怜吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (3)您感到怕冷、衣服比别人穿得多吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (4)您比一般人耐受不了寒冷(冬天的寒冷或冷空调、电扇等)吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (5)您比别人容易患感冒吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (6)您吃(喝)凉的东西会感到不舒服或者怕吃(喝)凉的吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (7)您受凉或吃(喝)凉的东西后，容易腹泻、拉肚子吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 计分方法：  （1）原始分：简单求和法。原始分数=各个条目分值相加。  （2）转化分数：0～100分。转化分数=(原始分-7) /28×100  判定标准：阳虚质转化分≥40分，判定为“是”；30-39分, 判定为“倾向是”；<30分, 判定为“否”。  判断结果： □是 □倾向是 □否 | | | | | |

阴虚质判定标准

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题。 | 没有  (或不) | 很少 | 有时 | 经常 | 总是 |
| (1)您感到手脚心发热吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (2)您感觉身体、脸上发热吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (3)您口唇干燥吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (4)您的口唇比一般人红吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (5)您容易便秘或大便干燥吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (6)您面部两颧潮红或偏红吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (7)您感到眼睛干涩吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (8)您感到口干咽燥、总想喝水吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 计分方法：  （1）原始分：简单求和法。原始分数=各个条目分值相加  （2）转化分数：0～100分。转化分数=(原始分-8) /32×100  判定标准：阴虚质转化分≥40分，判定为“是”；30-39分, 判定为“倾向是”；<30分, 判定为“否”。  判断结果： □是 □倾向是 □否 | | | | | |

痰湿质判定标准

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题。 | 没有  (或不) | 很少 | 有时 | 经常 | 总是 |
| (1)您感到胸闷或腹部胀满吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (2)您感到身体沉重不轻松或不爽快吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (3)您腹部肥满松软吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (4)您有额部油脂分泌多的现象吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (5)您上眼睑比别人肿（上眼睑有轻微隆起的现象）吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (6)您嘴里有粘粘的感觉吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (7)您平素痰多，特别是常感到咽喉部有痰块吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (8)您舌苔厚腻或有舌苔厚厚的感觉吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 计分方法：  （1）原始分：简单求和法。原始分数=各个条目分值相加  （2）转化分数：0～100分。转化分数=(原始分-8) /32×100  判定标准：痰湿质转化分≥40分，判定为“是”；30-39分, 判定为“倾向是”；<30分, 判定为“否”。  判断结果： □是 □倾向是 □否 | | | | | |

湿热质判定标准

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题。 | 没有  (或不) | 很少 | 有时 | 经常 | 总是 |
| (1)您面部或鼻部有油腻感或者油亮发光吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (2)您易生痤疮或疮疖吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (3)您感到口苦或嘴里有异味吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (4)您大便粘滞不爽、有解不尽的感觉吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (5)您容易便秘或大便干燥吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (6)您小便时尿道有发热感、尿色浓(深)吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (7)您带下色黄(白带颜色发黄)吗?（限女性回答） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (7)您的阴囊潮湿多汗吗? （限男性回答） | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 计分方法：  （1）原始分：简单求和法。原始分数=各个条目分值相加  （2）转化分数：0～100分。转化分数=(原始分-7) /28×100  判定标准：湿热质转化分≥40分，判定为“是”；30-39分, 判定为“倾向是”；<30分, 判定为“否”。  判断结果： □是 □倾向是 □否 | | | | | |

血瘀质判定标准

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题。 | 没有  (或不) | 很少 | 有时 | 经常 | 总是 |
| (1)您的皮肤常在不知不觉中出现乌青或青紫瘀斑(皮下出血)吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (2)您的皮肤粗糙吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (3)您身体上有哪里疼痛吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (4)您面色晦暗，或容易出现暗斑吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (5)您容易有黑眼圈吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (6)您感到眼睛干涩吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (7)您口唇颜色偏暗吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 计分方法：  （1）原始分：简单求和法。原始分数=各个条目分值相加  （2）转化分数：0～100分。转化分数=(原始分-7) /28×100  判定标准：血瘀质转化分≥40分，判定为“是”；30-39分, 判定为“倾向是”；<30分, 判定为“否”。  判断结果： □是 □倾向是 □否 | | | | | |

气郁质判定标准

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题。 | 没有  (或不) | 很少 | 有时 | 经常 | 总是 |
| (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 |
| (4)您容易感到害怕或受到惊吓吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (5)您肋胁部或乳房胀痛吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (6)您无缘无故叹气吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (7)您咽喉部有异物感，且吐之不出、咽之不下吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 计分方法：  （1）原始分：简单求和法。原始分数=各个条目分值相加  （2）转化分数：0～100分。转化分数=(原始分-7) /28×100  判定标准：气郁质转化分≥40分，判定为“是”；30-39分, 判定为“倾向是”；<30分, 判定为“否”。  判断结果： □是 □倾向是 □否 | | | | | |

特禀质判定标准

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 请根据近一年的体验和感觉，回答以下问题。 | 没有  (或不) | 很少 | 有时 | 经常 | 总是 |
| (1)您不是感冒也会打喷嚏吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (2)您不是感冒也会鼻塞、流鼻涕吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (3)您有因季节变化、温度变化或异味等原因而咳喘的现象吗？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (4)您容易过敏(药物、食物、气味、花粉、季节等)吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (5)您的皮肤容易起荨麻疹(风团、风疹块、风疙瘩)吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (6)您的皮肤因过敏出现过紫癜(紫红色瘀点、瘀斑)吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (7)您的皮肤一抓就红，并出现抓痕吗? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 计分方法：  （1）原始分：简单求和法。原始分数=各个条目分值相加  （2）转化分数：0～100分。转化分数=(原始分-7) /28×100  判定标准：特禀质转化分≥40分，判定为“是”；30-39分, 判定为“倾向是”；<30分, 判定为“否”。  判断结果： □是 □倾向是 □否 | | | | | |

1 中医体质分类判定方法

回答中医体质分类判定标准中的问题，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：简单求和法。原始分数=各个条目分值相加。

转化分数：0～100分。转化分数=[(原始分-条目数) /(条目数× 4 )]×100

2 判定标准：

平和质转化分≥60分，且其它8种偏颇体质转化分均<30分时,判定为“是”；平和质转化分≥60分，且其它8种偏颇体质转化分均<40分时,判定为“基本是”；否则判定为“否”。

偏颇体质转化分≥40分，判定为“是”；30-39分, 判定为“倾向是”；<30分, 判定为“否”。

参 考 文 献

[1]王琦，中医健康状态理论研究报告，973中期总结报告，2012:6-12

[2] 何清湖.亚健康临床指南[M]. 北京:中国中医药出版社, 2009.

[3]《亚健康中医临床指南》标准，中华中医药学会, 2007.

[4]《中医体质分类与判定》标准，中华中医药学会, 2009.

[5] 祝之明,代谢综合征病因探索与临床实践，北京：人民军医出版社，2005

[6] 马烈光.中医养生学[M]. 北京:中国中医药出版社, 2012.

[7] 徐雯洁，刘卫红，李萍.健康状态评价研究概述[J]. 北京中医药,2013,32（5）:395-399.

[8]陈清光,许家佗.亚健康状态及其客观评价与量化诊断的研究概述[J]. 上海中医药大学学报,2011,25（1）:79-82.

[9]彭娜,肖丹. 亚健康诊断评估方法的研究现状[J]. 中华中医药学刊,2009,12（6）:1324-1326.