



編號：CCMP93-RD-026

行政院衛生署中醫藥委員會 93 年度

研究計畫成果報告

**中醫體質量表及分型指標之建立**  
**Create Traditional Chinese Medical**  
**constitutional scale and classificatory index**

執行機構：中國醫藥大學

計畫主持人：蘇奕彰

研究人員：賴俊雄、陳麗麗、李采娟、紀美智、李燦銘、  
林君黛、林睿珊

執行期限：93年3月01日至94年12月31日

\*\* 本研究報告僅供參考，不代表本會意見 \*\*

## 目錄

目錄	1
表次	2
中文摘要	3
英文摘要	4
壹、前言	5
一、體質的概述	5
二、體質與健康的關係	7
三、體質的研究現況	8
貳、材料與方法	10
一、研究設計	10
二、研究對象	11
三、研究工具	11
四、資料收集過程	11
五、資料分析方法	12
參、結果	
一、文獻彙整結果	12
二、質性研究結果	13
肆、討論	19
伍、結論與建議	22
陸、參考文獻	23
柒、圖、表	27
附錄一 訪談指引大綱	54
附錄二 研究者參與訪談同意書	55
附錄三 專家效度問卷共三回	57
附錄四 範例一訪談內容轉譯文本及分析	85

## 表次

表一	氣虛質或證之症狀	27
表二	血虛質或證之症狀	31
表三	陽虛質或證之症狀	36
表四	陰虛質或證之症狀	40
表五	痰濕質或證之症狀	45
表六	瘀滯氣虛質或證之症狀	46
表七	各體質類型主要症狀一文獻彙整	47
表八-1	第一回專家效度測量結果—血虛體質	48
表八-2	第一回專家效度測量結果—氣虛體質	48
表八-3	第一回專家效度測量結果—陰虛體質	49
表八-4	第一回專家效度測量結果—陽虛體質	49
表八-5	第一回專家效度測量結果—痰濕體質	50
表八-6	第一回專家效度測量結果—瘀滯體質	50
表九-1	第二回專家效度測量結果—血虛體質	51
表九-2	第二回專家效度測量結果—氣虛體質	51
表九-3	第二回專家效度測量結果—陰虛體質	51
表九-4	第二回專家效度測量結果—陽虛體質	52
表九-5	第二回專家效度測量結果—痰濕體質	52
表九-6	第二回專家效度測量結果—瘀滯體質	52
表十	各體質類型專家效度問卷達一致性的問項	53

編號：CCMP93-RD-026

# 中醫體質量表及分型指標之建立

蘇奕彰

中國醫藥大學

## 摘要

本研究的目的是在建立體質評估量表及其信、效度之檢測，並建立中醫體質分型及各分型的指標。第一年之研究進度乃通過文獻查證與質性研究，歸納出體質徵候項目，及德爾菲測試法，由中醫專家做體質的分型及徵候歸類，再將這些徵候發展成評估初量表。

資料收集後，以 SPSS<sup>+</sup> 10.0 版統計軟體進行分析。第一年由文獻彙整及質性訪談產生 56 項體質初問項，經三回德爾菲專家問卷測試，結果產生各體質類型的初問項共 59 項，做為第二年擬定體質量表題目內容。本體質量表可提供醫療人員客觀評估體質之工具，有助於中醫臨床及研究疾病防治的推展，且促進中醫現代化。更希望藉此量表做為保健介入性研究之評估工具，促進健康政策之推展。

關鍵詞：體質，中醫體質量表，體質分型

# **Establishment of Traditional Chinese Medical Constitutional Scale and Classificatory Index**

**Yi-Chang Su**

**China Medical University**

## **ABSTRACT**

The purpose of this study is to develop Traditional Chinese Medical Constitutional Scale (TCMCS) and classificatory index. Literature review and qualitative research were to induct the signs and symptoms of normal body constitution, and then the Delphi Method was focused on categorized the constitutional items. A primary items of TCMCS and its experts' validity were established in the first year. The SPSS<sup>+</sup> 10.0 was be used for data analysis.

The results of study revealed fifty-six items of TCMCS at first. Through three times Delphi Methods, a total of fifty-nine items of TCMCS was ascertained. These primary items will be the form of TCMCS.

The Traditional Chinese Medical Constitutional Scale provides the health team an objective evaluate tool in subject's evaluation. It also improves the nurses in caring the individual health care and education on health issues. Further more, it could be an invasive assessment tool in promoting the health strategies.

**Keywords :** Constitution, Traditional Chinese Medical Constitutional Scale (TCMCS) , Constitutional type

## 壹、前言

由於老年人口的增加、國人生活型態及飲食習慣的改變，使得慢性病日益增加，造成健保財務耗損增加，因此，近年來國內提倡「健康促進」的理念，期望透過健康促進宣導計劃，降低慢性病的死亡率及罹病率，以減少醫療費用的支出。根據美國學者的看法，健康促進的策略可分為兩方面，一為社區發展或改善為主，另一方面則強調個人健康生活型態的實踐（陳，2002；劉，1999；陳，2001；張、呂 2001）。個人生活型態的實踐可由營養狀況、免疫能力、體適能、情緒穩定等方面進行，而傳統中醫對營養狀況的改變，免疫能力或體適能的提升、情緒的穩定，有一套完整的理論及方法；根據調查，國人對傳統中醫的態度傾向正面認同且尋求中醫醫療行為日益增加（杜，1992；林，1992；康、陳、周 1994），故以中醫的理念及方法介入健康促進的推動，應可貼切符合民眾需求。

疾病的形成分為外在環境及個體內在因素兩部份，個體內在因素則與體質強弱有密切關係，體質強弱影響身體對疾病的易感性，體質強者正氣盛不易罹病，體質弱者抗病能力較差（王、盛、于，1986；王，1994；王、王，1991），故中醫強調體質調養，以預防疾病之發生。健康促進及疾病預防是中醫「治未病」的特色，強調平日生活起居、飲食保健的重要性，期望能透過保健方法的實施，來調整體質，使機體不容易受病邪侵襲。而體質與某些疾病的關係是確實存在的（王、蘇，1992；劉，1992；王、王，1993），經由體質的評估，可以進一步做為預防醫學、衛生教育的重要指引。然而，國際上目前卻缺乏一套客觀的體質評估工具，故發展較具客觀性的中醫體質量表有其必要性。

從上述理論觀點，中醫體質評估對疾病防治措施的介入極為重要，以下針對傳統中醫對體質的概述、體質與健康關係及體質研究現況加以探討：

### 一、體質的概述

由於科學觀察工具的限制，不論在中國或是西方，對於病人本身的察觀與分析是早期醫學重要的工作，因此體質的概念也是早期醫學的重點。如西元前 504-433 年的 Empedocles 及 Pythagors 提出的四要素學說，認為一切物質由火、水、土、氣組成，在人體形成血液、粘液、黃膽汁及黑膽汁四種液體，而健康或疾病則與四種液體的平衡狀態相關。此一學說經 Hippocrates, Aristotle 和 Galen 等人之發揚，乃成為在 Pasteur 研究細菌病原前西方最重要的醫學理論。根據 Tucker WB, Lessa WA(1940) 體質可定義為個體之形態、生理和心理特性之總和，並具有種族、性別和年齡之差異，大部份由遺傳決定，但也受到環境因素之不同程度影響。它綜合表現為一個生物學的實體，在正常狀態下有較寬的不同程度的波動變化，偶而超越界線，進入異常或病理的範圍 (Tucker WB、Lessa WA, 1940; Ciocco A, 1936)。

中醫體質學說的論述，最早見於〈內經〉，其後歷代醫家亦有論述。直到七十年代後期(楊、邢、裴，2000)，中醫現代化研究被熱烈進行，許多學者對中醫體質學說重新進行整理、研究，才使中醫體質學說形成一個更完整的體系(蘇，1995)。所謂中醫體質根據王氏(1995)定義體質是由先天遺傳和後天獲得所形成，在形態結構、功能活動方面固有的，相對穩定的個體特性，並表現與心理性格的相關性。體質表現為生理狀態下對外界刺激的反應和調適上的某些差異性，以及發病過程中對某些致病因子的易罹性，和病態發展過程中的傾向性。體質結構包括①體態：身體的解剖結構(人的外表形態)。②質態：維持身體功能的質量和能量狀態(人的生理功能特徵)。③氣質：指心理的活動和行為的特性(蘇，1995)。而影響體質的因素有先天及後天，包括基因遺傳、年齡、性別、地理氣候、飲食、疾病、運動等因素。體質的特點：是穩定的個體特徵，且具有個體之差異性，受到遺傳和環境因素的影響，是可變的，具有決

定個體對致病因子之易感性及其所產生病變類型的傾向性。由於體質有上述之特點，故體質在臨床上被應用於指導健康促進方法的選擇，指導疾病的防範及指導醫師診治疾病（匡，1996；王，1995；劉，2000）。

## 二、體質與健康的關係

從中醫的體質學說觀點，認為人體正氣的盛衰決定人體抗病能力的強弱，而人體正氣與個體體質關係密切，體質是個體致病之易感性的決定因素，體質強壯者，正氣旺盛，即使有流行性疾病亦不易被感染。對於患病者，在疾病的轉變傾向性，也與體質的強弱有密切關係（周，1994；匡，1981；楊、曹、劉，1995；劉，1992；劉，1992；張，1991）

成氏（1990）亦認為體質類型對抗病具有影響力，不但表現在患者對病邪的易感性和所患疾病的傾向，它同時也是影響病性、病程及病變的重要因素。王氏（1992）則認為對急性患者而言，證候的表現不一定與體質相關，但慢性疾患中，證與體質是相關的。

不同的體質類型決定了個體對某些疾病的易感性，故大陸有些學者開始探討哮喘、胃病、肺癌、中風、高血脂症與中醫體質分類的關係，而王琦等人，更對痰濕證體質與相關疾病作了廣泛的探討，結果發現肥胖痰濕體質者，患高血壓、高血脂症、冠心病、中風、糖尿病的機會顯著大於非痰濕體質者（王，1992；王，1993；劉，1993；劉，1992；王，1993）。

上述文獻顯示，體質與患病傾向有密切關係，但體質在一定的條件下卻是可以改變的，體質受遺傳、社會環境、自然環境、勞逸狀況、疾病、藥物及飲食等因素的影響會有所改變（周，1994；王，1992；匡，1981），所以，在中國傳統醫學中，強調透過體質的改變，降低個體的患病傾向，藉由調養的方法改變體質，即病前的強壯體質，病中、病後的調整體質，以期盡量達到陰陽平和，使身體達到最佳狀態。此即是現代



流行病學所強調的疾病預防的三個層次。

### 三、體質的研究現況

中醫體質學說，自 70 年代後期大陸地區有許多研究產生，初期乃著重於體質定義、分型、影響因素等概念之文獻整理和理論研究，如盛（1978）略論大陸體質學說及其實踐意義，母（1994）中醫體質學說及其異化，何（1989）體質結構研究等。近年來學者對於疾病易感性和傾向性產生濃厚興趣，乃結合臨床疾病的診治，進行常見病與體質的關係研究，並針對病理體質之研究提出不同之分型方式，分別為①個人進行之分類，臨床資深醫師從典籍文獻對證型進行定義與分析，如柯（1987）、鄧（1990）所制定之辨證診斷標準。②由資深醫師會議討論制定之標準，如大陸全國中西醫結合研究會制定之虛證血瘀辨證標準等，雖然較客觀，仍然有待檢定。③以臨床調查及正常人普查資料檢定並修正出客觀指標，如何等（1986）體質調查模式、陳等（1990）應用逐步回歸方程式之研究。

有關體質分型的研究很多，僅提出部分常見的分類方法，包括匡（1996）的 6 分法：正常質、晦澀質、膩滯質、燥紅質、遲冷質、及倦晃質，每一種體質從臨床特徵加以分類。王（1995）則分為 7 種：正常質、陰虛質、陽虛質、痰濕質、濕熱質、氣虛質、瘀血質；根據體形膚色等外觀、舌象、脈象、飲食、性格等四診資料加以分型。何（1996）的七分法：尋常質、血虛質、陰虛質、氣虛質、陽虛質、痰濕質、瘀滯質，其分類的特徵乃為身體的自覺症狀及體徵，以量表的方式收集，經統計處理方式決定體質類型。陳（1988）將婦女體質分為 7 種：正常質、陰虛質、陽虛質、腎虛質、氣血弱質、痰濕質、瘀滯質，婦女體質狀態隨著懷孕生產過程產生改變，產後期體質需至產後六個月趨於穩定。

除體質分型研究外，為尋找測量體質的客觀指標，進一步運用實驗

研究方法，研究某些病理體質類型在物質代謝方面的異常改變，如寒體及熱體大鼠在 ADK 活性及細胞能、肝臟  $\text{Na}^+ - \text{K}^+$  ATPase 活性、 $\text{T}_3$  和  $\text{T}_4$  值方面的比較（丁等，1991；匡等，1995；張等，1991）。

國內對於體質的研究較少，蘇（1995）參考何（1996）的研究模式，以自覺症狀、體徵量表資料及實驗室測定方式針對系統性紅斑狼瘡及正常人進行體質分類，將體質分為七型，即正常質、血虛質、陰虛質、氣虛質、陽虛質、痰濕質、瘀滯質。且以統計模式重新檢定體質分型之問項標準；蘇（1998）針對過敏性鼻炎患者探討其中醫體質。張（1999）嘗試探討自律神經功能活動與中醫體質陰陽的關係。彭、李（2001）用量表發展原則建立女性陰性體質量表並以此量表探討女性中醫陰性體質與經前症狀之相關性。羅（2000）研究類風濕性關節炎之中醫辨證等。

綜觀體質的文獻，國內多數研究體質評估方式，多採望、聞、問、切四診合參資料，進行體質分型，然而，四診技巧的運用，需具專業資格的中醫師才有能力，且此種方式所收集之資料，其客觀性有待商榷，彭、李（2001）發展之中醫體質量表，雖以問診自覺症狀為評估項目，但只適用於評估部分體質類型，故發展完整且容易使用並具客觀性的中醫體質評估工具有其必要性。根據 Schwab（1980）指出新的工具被使用前，需有足夠的信效度資料，故提出量表發展過程分三階段，包括問項產生、量表發展及量表評值。問項產生過程需注意內容效度。根據文獻查證結果定義所要測量的變項，依定義內容產生問項或採質性訪談方式產生問項，並經過專家檢定形成初問項

（Hinkin，1995；Liu，2001）。初問項產生後，依量表設計原則設計問卷，經過效度及信度檢定，且使用效標關聯效度評值量表的有效性。另外，The American Psychological Association（1985）宣告測量工具應該顯示內容效度（content validity）、建構效度（construct

validity)、效標關聯效度 (criterion-related validity)、內在一致性 (internal consistency) 等，因這些方法能建立新量表信效度的證據 (Hinkin, 1995)。Hinkin (1995) 根據 Schwab 提出之量表發展三階段原則做為比較量表發展實務的標準，好的量表發展過程需符合三階段的方法及原則要求。因此，目前國內外有關量表發展過程大多以 Schwab 所提的步驟進行 (梁, 1999; 彭、李, 2002; Radley et al., 2002)。故本研究乃運用上述量表發展原則，制定中醫體質量表，以提供醫護人員客觀評估個案中醫體質類型的工具，藉由了解個案之中醫體質類型，設計合乎個別體質需要之保健衛教，預防健康問題發生，進而改善個案體質，達到健康促進的照護目標。另外，量表的建立可提供中醫體質診斷之客觀標準、保健介入及臨床研究之評估工具，有助於中醫現代化之發展及醫療保健政策之推展。

## 貳、材料與方法

### 一、研究設計：

中醫體質分型採用過去對系統性紅斑狼瘡患者之中醫體質研究模式，將中醫體質分為尋常質、血虛質、陰虛質、氣虛質、陽虛質、痰濕質、瘀滯質等七型 (蘇, 1985)。針對此七型進行文獻資料查證，包括中醫典籍及期刊論文，將文獻中有關體質各型特徵之主觀資料彙集整理歸納，做為擬訂體質量表問項之參考。另外，考慮問卷的周延性及本土性，故透過質性研究之深入訪談方式，針對自覺身體正常者主觀的生活經驗，收集有關中醫體質特徵資料，以供擬訂中醫體質量表問卷內容之參考。

根據中醫體質學理論、文獻報告及質性調查之結果，將中醫體質各類型特徵之問項列出，採德爾非 (Delphi Techniques) 方式，請國內主治

級以上或具博士學位之中醫師及統計專家做專家效度，針對問項內容之正確性及合適性，問項的清晰度與簡要性，是否包含所有的測量問項及各問項歸屬體質類型之分類提供意見及修改（吳，1999）。

## 二、研究對象：

- (一) 質性研究：擬選取 18-75 歲自覺身體正常且沒有慢性病史者進行訪談，採立意取樣方式，訪談對象選取異質性大的個案。依年齡層、性別及居住地區等影響體質因素考量。訪談個案數依資料呈現飽和狀態而定。
- (二) 專家效度：專家是德爾菲研究的靈魂（謝，1997），故本研究所選取之專家應涵蓋 1. 代表性：對中醫體質有豐富的專業知識，並有五年以上的實務經驗者 2. 共識性：對研究主題有興趣者，藉研究過程使有關人士能達成對「中醫體質」有共識，使研究結果利於落實。本研究擬邀請中醫方面專家各 30 名為研究對象。

## 三、研究工具：

- (一) 質性研究：採用訪談大綱（請見附錄一），包括基本資料及會談指引。會談指引乃經相關文獻及專家意見修訂而成。
- (二) 專家效度：中醫體質量表初問項（請見附錄三）

## 四、資料收集過程：

- (一) 文獻查證：遊中醫典籍、期刊等資料庫，檢索「體質」相關記載及研究論文進行查證，將查證結果，依「作者」、「年代」、「研究對象」、「體質表徵之結果」整理成表格。
- (二) 質性研究：研究者於醫學中心健檢門診訪視個案，簡介研究內容並邀請參與研究。當個案同意參與研究後，請其填寫同意書（請見附錄二），並安排在單獨的空間進行會談，在個案同意下使用錄音機錄訪談過程，且以紙筆協助記錄；資料收集者在正式進行研究前，接受觀察

及訪談技巧的訓練，以提高資料的真實性。訪談內容分析的一致性，採用研究者內在一致性及不同編碼員一致性的考驗（余、蔣、陳、蘇、劉；1999）。

### （三）專家效度：

德爾菲預測法分為三個階段，第一階段採開放性問卷請專家提出中醫體質分型的意見，使本研究議題能收集具深度及廣度的意見及觀念。第二階段則依據第一階段內容整理分析及摘成問卷，再發予原選定的專家，第三階段乃根據第二階段之結果分析各題之重要性，並將結果列於問卷，再寄予選定之專家，請其就第二階段結果再表達其新觀點，若對題目內容有不同意見時，需提出解釋。最後將第三階段之評定結果彙整出專家一致性的陳述。

## 五、資料分析方法：

（一）以描述性資料分析方式，將體質各型特徵之主觀資料歸納整理。

（二）質性研究：訪談後，先將會談的錄音帶轉譯成文字，資料的收集和分析同時進行。研究者從資料中發現有關研究主題和重要概念（余等，1999）。個案的資料經分析、歸納後，逐漸形成一個符合個案經驗的完整概念。

### （三）專家效度：

問卷回收後經統計分析後修改作為下一次問卷的內容，在將所得結果再分析、統計，如此反覆執行共三次，以求得專家們較一致的看法。

## 參、結果

### 一、文獻彙整結果

以血虛、陰虛、氣虛、陽虛、痰濕、瘀滯為關鍵字，鍵入「中華民國

期刊論文索引」、「全國博碩士論文摘要檢索系統」、「中國期刊網」等期刊進行搜尋，因文獻中「質」與「證」並無明確分別，故將與本研究體質類型症狀有關之體質或證型文獻逐筆整理於表一~表六。

綜合表一至表六之文獻，將同一體質類型的文獻彙整出有關的症狀，並經過中醫專家討論，訂定出表七中各體質類型的主要症狀，作為體質問卷內容擬定之依據。

## 二、 質性訪談結果

研究者針對訪談內容分析，摘錄出個案描述體質之內容，做為體質量表問項及口語化之描述語。共訪談 28 位研究對象，訪談內容進行資料轉譯及分析，針對研究對象所描述的自覺症狀內容歸納為十項呈現，包括整體性精神狀況及全身性症狀、對環境及自覺身體寒熱的感覺、出汗情形、頭部及身軀不適現象、胸腹不適現象、五官功能及不適、渴飲及飲食與口味、大小便排泄情況、睡眠情形、月經現況與分泌物。分述如下：

### (一) 整體性精神狀況及全身性症狀

最常被提到的現象為精神疲倦、全身無力、懶懶的、不想動等，如個案描述「會，四肢無力...不想動，然後走路起來好像那種清飄飄的感覺...差不多一個禮拜 2、3 次」、「重重的，就是覺得身體往下沉的感覺喔！」、「我覺得有時候講話會用到氣，所以覺得不想講很多話...不喜歡講太多話」、「很容易疲倦... 我覺得我的能量好像只有 3-4 小時，所以我早上 8 點上班，到了 12 點我就會覺得很累...大概一個禮拜也有兩次吧！」。精神狀況及全身性症狀出現時間大多在下午及月經週期，如個案描述「幾乎每次生理期完吧！我都會一個禮拜覺得很虛弱」、「就會覺得很累啊！然後做什麼是都會不起勁.....然後...就是肢體動作如果大一點，就會很不舒服，就會頭暈」、「下午....當我就是這段期間身體比較累、比較不舒服.....」。

## (二) 對環境及自覺身體寒熱的感覺

指怕熱或怕冷、自覺四肢末梢皮膚冰冷或溫熱、身體溫度等，大部分個案提到四肢末梢冰涼且怕冷，尤其在冬天及冷氣房內，如個案描述「常常比較容易說手腳冰冷，吹冷氣就會了，對....然後像冬天的話就更明顯，有時候是冰到那種指甲都變紫紫的」、「冬天要比人家多穿一點，我覺得我現在變的喔...怕冷又怕熱」、「冬天冷的時候就會很怕冷，然後，夏天熱的時候又很怕熱，....」、「冬天會特別怕冷..... 有些人只是穿一個薄薄的衣服的話，你自己就穿 2、3 件，....」、「夏天皮膚的溫度也會比人家冰」、「冬天會很怕冷，就是冬天平常人家要穿 3 件我就一定要穿 4 件再加外套這樣子」、「我在冷氣房內得溫度都會比較冷一點，表面皮膚會比較容易.....就是手腳會比較容易冷一點.....嘴唇會比較白一點」、「我也會比較容易熱，我容易中暑.. 平常我比較怕熱，我對夏天的熱我會容易受不了」、「量體溫我是沒有達到發燒的溫度，但是....會感覺到整個手心、整個頭熱熱的」。只有部分個案較不怕冷而怕熱，如「我都是吹電風扇，反正就是不能太熱，我不喜歡太熱。....不會怕冷」。

## (三) 出汗情形

包括日間雖沒激烈活動，汗仍不斷流出或夜間睡後流汗睡醒則汗止，如個案描述「對啊！只要吹冷氣就會手心冒汗啊！」、「白天也會冒汗」、「就是睡一睡起來都是汗，我都是一陣子一陣子的耶。」。

## (四) 頭部及身軀不適現象

研究對象常提到頭痛、頭暈或合併眼前發黑、頭重、眩暈等，大都出現在姿勢改變、疲倦及月經期間，如「就是你生理期剛結束你就會覺得很累啊！然後會一直就覺得很頭暈啊！」、「....頭暈啊！蹲下去起來也會暈啊！」、「就會一片暗ㄐㄐ，就是一片黑啊！然後就是要拿各東西稱著...然後就是要休息一下啊！」、「...我每次頭痛的時候，我就會頭特別

燙一點」。部分個案形容頭暈的感覺及出現情況「看到前面的東西，你可能看到但是你不覺得...嗯...你不曾去很仔細的看它那種感覺，那種注意力不是很集中..... 走路啊！就是也會這樣子，或是有時候冷氣開太強的話也會這樣子」、「太陽穴的地方，一點點痛痛的，頭暈才會，沒有頭暈就不會單純頭痛」、「突然站起來的時候會有頭暈的情形.. 就是會暈的時候眼睛會一直閉著，就覺得黑黑的」、「就是累到頭有點痛，脹痛，頭重重的」、「就是那種突然的感覺.....就是那種會抽痛那樣子.. 大概就是先緊吧.....再來就是抽痛」、「頭暈比較少，應該是姿勢性低血壓，就是蹲一下，起來久了就不會了...嗯，就是覺得人在轉喔！」、「有時候頭會脹脹的不舒服，也不是頭昏眼花就是重重的不舒服.. 我就覺得是整個頭發熱...」、「就是像那種人家腦部突然缺氧.....暈一下而已...眼前發黑，一點點，一下子而已.. 環境會稍微轉一下而已」。身軀不適主要是腰酸背痛及脖子酸痛，出現在工作太久、疲倦或月經週期，如「除了生理期來之前跟生理期來期間我的腰快斷了」、「MC 期間都沒有感覺，反而是外面都會四肢無力，尤其是兩隻腳特別沒有力氣.... 可能是那種腳沒有力氣會漸漸影響到那種腰酸、背部的那種感覺」、「現在大概就是說 MC 來之前嘛！包含就是腰酸背痛.....整個肩膀真的是很酸很重，還有腰部脊椎的地方酸痛」。

#### (五) 胸腹不適現象

胸部不適包括胸痛、胸悶、胸部緊緊、胸部重重的、心悸、明顯感覺心臟跳動、氣不夠的感覺等，如個案描述「...可是我常常會覺得吸不夠氣的感覺」、「偶爾會覺得胸悶」、「就是這邊會痛（指著胸口）」、「胸悶就好像停止呼吸那種感覺，就是不能呼吸那種感覺，還有有時候就是那種....嘆氣...突然那種深呼吸再吐氣這樣子，就覺得會比較好一點，不然就出去走一走呀！嗯...這樣會比較好一點」、「月經來更明顯有胸悶的情



形」、「有時候肝臟那邊，右肋那邊有時候會覺得悶悶的」、「有時候真的很煩的時候會有一點心悸，然後胸口會悶悶的」。腹部不適指疼痛或脹脹的感覺，如個案描述「我就已經覺得說我吃的就已經還蠻注意的.....就不敢吃太油膩、太刺激的....可是常常會覺得胃脹脹的不舒服，...」、「就會覺得胃很不舒服，一直有想吐東西啊！.. 一個禮拜一、二次吧！」、「MC的時候會很痛.....我不知道怎麼形容.....就是下腹部會悶痛啊！...來之前不會，通常都是第一天痛，之後就都不會痛」，部分個案主述按住腹部或熱敷可緩解疼痛，如「生理期的那個痛，熱敷會改善，還有就是....之前就是有一段期間就是跟自己說不要喝冰的」、「可是要喝熱的喲！會比較不痛」、「熱敷會改善」。但部分個案主訴「我覺得熱敷對我好像沒效耶！」。

#### (六) 眼、耳、鼻、口、皮膚功能表現及不適情形

眼部出現眼酸痛、澀澀的、視力模糊等，但大多在看書過久才會出現，如個案描述「現在因為要忙著考試嘛！要唸很多書啊.....然後唸到後來都眼睛模糊」。部分個案主訴較重聽「我覺得我的聽力好像會比一般正常稍微有一點重聽，這是這 1-2 年才會，這 1-2 年有過稍微耳鳴」，如「就是當身體很虛弱的時候或者是又加上頭痛什麼的.....就會耳鳴啊！」、「好像就是走路比較久的時候，會覺得有一點耳鳴，啊會有一點痛，但是這個情況不常」。鼻部出現癢、粘膜乾乾的、打噴嚏等過敏現象，遇到冷空氣或髒空氣容易發生，如個案描述「譬如說在馬路上啊！你騎機車啊！然後我又沒有戴口罩，那時候就會覺得開始有鼻塞，然後就會一直會打噴嚏，在台中，我會常覺得鼻子有點塞塞的，不是完全塞住，可是你就會覺得鼻子有點不舒服，有點塞塞這樣子，.....」、「只要是在冷空氣中我鼻子會比較容易乾，然後就會打噴嚏，或者是空氣比較糟糕的地方，就是會”哈<一又 哈<一又 ”但是不多啦！」。口腔容易出現破皮潰

瘍，如個案描述「就是吃熱的話，吃太熱的話就會有嘴巴破.....兩、三個禮拜一次吧！大部分都在下嘴唇」。皮膚外觀，如個案描述「我沖 SPA 啊！有時候大腿內側整個都是瘀青，小點的那種....點狀出血那種....然後整片都是，蠻恐怖的呀！」、「夏天容易長疹子，就是在手背後面會有一整排」。

#### (七) 渴飲及飲食與口味

渴飲出現在口乾時會想喝水，如個案描述「會....這陣子會常口渴」、「容易口水比較黏，就比較乾的時候，你就會覺得你的唾液分泌不足，就乾乾的啊！如果這樣你就會想說那去喝個幾口水吧！」、「很少喝水，因為忙，所以下午喉嚨就很乾」、「就是你會覺得嘴巴是乾的想喝水」。10 號個案「偶爾會有口乾、喉嚨乾」。飲食指食慾、食量、食後腹脹等現象，如個案描述「我很少覺得肚子餓」、「很容易就脹氣了」、「飯量可能兩口」、「我比較容易脹氣」。喜歡吃的食物味道，如個案描述「很喜歡吃，那種酸酸甜甜的，很喜歡吃，不管再酸都沒關係.....」。

#### (八) 大小便排泄情況

小便次數及量，大都主訴正常。大便習慣大多每天解一次，少數 2-3 天，部分個案偶而出現大便乾硬，「大概一個月有兩次吧！」，部分個案偶而出現拉肚子，如「西瓜啊、然後還有什麼瓜類的，或者是蕃茄，吃多了，我有時候會拉肚子.....」、「.....我腸胃出現的問題是，如果我胃不舒服，那我可能就會拉肚子」、「大便成形，濕軟，以前就這樣」、「拉肚子？應該是沒有，有時候便是比較稀軟...好像一半一半，有時候是成形有時候是稀軟」。

#### (九) 睡眠情形

指失眠及嗜睡，如不易入睡、早醒、睡眠淺、易作夢、經常想睡、睡不飽等，如個案描述「這陣子可能因為要考試吧！所以晚上會比較不

容易睡著」、「然後睡著以後早上都會起不來，覺得有點累」、「這陣子喔？好像作夢有比較多一點耶！」、「我常常會覺得睡不飽」、「就是睡到一半，2、3點的時候就自己爬起床，就覺得已經早上了，啊...就會爬起床，到處走、看一下書或者是做一下事情，可能4、5點的時候又會想睡覺」、「淺眠，不易入睡，常作夢，夢多就睡不好，夏天常出現，占40~50%，冬天不會，可能跟溫度有關」、「淺眠尤以夏天為最，很累時全身就感覺重重的」、「有時候很想睡可是睡不著」、「我覺得早上睡覺起來會覺得很累，因為我知道我的睡眠品質不好...有時候大部分晚上都會做1-2個夢，啊.....就是醒來會覺得很累的樣子」。

#### (十) 月經現況與分泌物

月經現況指月經週期提前或延後、血量過多或過少及顏色深或淺、有無血塊、經期不適症狀等，如個案描述「生理期來的時候啊....也會不舒服很痛啊！有時候一個禮拜前，有時候就前幾天啊！就覺得肚子悶悶有點痛痛的，然後.....就是.....就會覺得說.....就會知道應該生理期快到了這個樣子，那如果來了之後，常常就是從第一天痛到幾乎快結束耶！」、「這陣子都往後耶！常會慢」、「因為像我現在每次來血都很少啊！顏色很深很少啊！」、「每一次月經來有血塊」、「18歲以前的月經都是5天就結束，之後就是.....吃冰的話，3天就結束了」、「會固定往後挪，挪一個禮拜或是一個禮拜多一點點...不會有血塊...稀紅色，量少」、「MC來時前1-2天肚子會比較痛啊！就是下腹部會脹脹的吧！有時候偶爾會腰酸...腰酸好像是痛之後才有的」、「會比較深，而且血塊比較多」、「要來MC之前就會腰酸背痛還有頭痛，會感覺比較累、疲憊、沒有力氣這樣」、「每個月都會有血塊，只是大小多少而已，有時候我會自己感覺說比較累或者是體力比較差的時候，血塊就會大一點」。分泌物指陰道分泌物的量及顏色，大多在排卵期有白色透明分泌物，部分個案個案兩次月經間

一直有分泌物。如個案描述「西瓜啊、然後還有什麼瓜類的，或者是蕃茄，吃多了，我有時候會拉肚子，那我們不是會有白帶嗎？就會變得很多，就是那種稀稀水水的，啊...就會很不舒服」、「就是白帶.. 幾乎都有耶！」、「有白帶，尤其排卵期最多」。

### 三、專家效度結果

德爾菲 (Delphi Techniques) 專家問卷，第一回有 38 位專家針對文獻資料所彙整各體質類型的主訴症狀，表達同意度及重要性，結果請見表八-1~八-6；各主訴症狀平均得分越高表示該症狀診斷體質類型越重要。專家對大多數主訴症狀的同意度達 70% 以上，僅部份主訴症狀未達 70%，分別是血虛質的「耳鳴」、「溲短赤」、氣虛質的「身重」、「目眩眼花」、陰虛質的「夜尿」、「掉髮」。

第二回問卷乃針對第一回專家同意度未達 70% 的問項及專家建議的新增問項，重新請所有專家勾選同意度及重要性，回收 32 份，結果請見表九-1~九-6。第三回問卷乃針對第二回問卷專家同意度達 70% 的問項，再度確認一次，以彙整出專家一致性的觀點。表十為各體質類型專家最後確認的問項。

## 肆、討論

### 一、文獻彙整方面

過去文獻有關中醫體質分型方式很多，尚無統一分類方法，且期刊文獻記載各醫家對於體質類型或證型的診斷標準呈現差異性，此乃研究者進行文獻彙整最感困擾之處。因此，採用量表問項產生方法，根據文獻資料先定義體質及初步做體質分型。本研究之體質概念包括三部分 (domain)；(一) 體態，指身體的解剖結構、或稱體格；(二) 質能，指維持身體功能的質量和能量狀態，即生理性體質，或稱狹義的體質；(三) 氣質，指心理的活動和行為特性。質能體質依分型指標構面 (dimension) 不同又分為整

體性質表現之體質分型（整體體質）及部位表現之體質分型（部位體質）；整體體質分型依整體身體反應之質能條件及狀況為指標之分型；部位體質分型依身體局部反應部位之質能條件及狀況為指標之分型。所謂維持身體功能的質量和能量狀態，即中醫生理之陰陽氣血平衡概念，陰陽氣血處於平衡狀態，歸為尋常質，當出現不平衡現象時，則分析其減弱之組成歸類（虛質），包括全身性的整體體質分類及局部性的部位體質分類。

本研究將中醫體質量表內容發展範圍設定於質能部份之整體性體質測量上。根據中醫傳統概念將整體體質分為尋常質、陰虛質、陽虛質、血虛質、氣虛質。另外，陰陽氣血不平衡出現後造成臟象生理功能變化，產生痰濕與氣滯血瘀兩種病理性產物；此病理性產物形成後，會成為影響陰陽氣血平衡狀態之穩定生理特性，稱為痰濕質與瘀滯質，因此我們亦暫時將它們歸為整體體質研究上之類型。而整體體質中之尋常質為生理平衡狀態，與其它失衡狀態是獨立的，因此不另立評估問項。

本研究從文獻中彙整 118 個基本的問項，經過多次中醫及統計專家會議討論後，將問項減少為 56 個；刪除問項之主要原則包括：

（一）有些症狀僅部分醫家提到，不具共通性，或屬於問診以外之診察體徵，或屬於疾病病機為主之表現，故將其刪除，或保留於主要偏向之體質類型中，其他類型內之該症狀則刪除；包括 1. 氣虛質或證的「耳鳴」、「心悸」、「畏風」、「語音低微」、「聲斷不續」及「易感冒」。2. 血虛質或證的「肌膚乾燥」、「頭痛」及「健忘」。3. 陽虛質或證的「神疲」、「乏力」、「少氣懶言」、「飲食不化」、「胸悶不適」、「氣短喘促」、「心悸」、「口淡不渴」、「喜熱飲」、「飲量不多」、「遺精」、「腰膝酸軟」及「體痛」。4. 陰虛質或證的「形體消瘦」、「午後潮熱」、「眩暈」、「心悸」、「失眠多夢」及「心煩不寐」。5. 痰濕質或證的「痰多黏白或稀白」、「畏寒肢冷」、「肌膚麻木不仁」、「腸鳴」、「腹部肥滿鬆軟」及「體重日增」。6. 瘀滯質或證的「頭痛」及「手足麻木」。

(二) 文獻中女性經帶產資料常被納入做為體質類型診斷的症狀，本研究所要發展的體質量表考慮適用於男女性個案，因此考慮應將經帶產資料從問項中刪除，歸入基本資料欄，做為女性體質類型診斷之參考症狀。

(三) 從中醫理論觀點，有些症狀不是主要歸屬於陰陽氣血虛之不平衡造成生理或病理產物表現的現象、或症狀歸類錯誤、或生活中干擾該症狀之暫時性因素較高，易造成受訪者誤判，則加以刪除，如「氣短」、「自汗」、「體痛」、「大便溏薄」、「小便清長」等。

## 二、質性訪談方面

根據質性訪談結果，發現幾乎所有女性個案都有姿勢性頭暈、怕冷現象，由於性別影響體質，女性體質偏向血虛(匡，1990)，容易出現上述特徵，所以姿勢性頭暈及怕冷現象在女性缺乏鑑別力；但僅部分個案敘述站立時會頭暈，有些個案主訴怕冷但在冷環境下不需加衣服、有些需加衣服，這些自覺症狀呈現嚴重度不同，可作為量表題目擬定之參考。另外，女性個案主訴自覺症狀出現經常與月經週期相關，如疲倦、頭暈、頭痛、胸悶、下腹脹痛、拉肚子等，可供擬定體質量表基本資料內容之參考。

## 三、專家效度方面

專家們對文獻彙整產生的各體質類型問項大多持同意意見，僅少數問項不同意，經第二回確認後，予與刪除。第一回專家問卷結果，專家們建議新增許多體質問項，本研究小組針對建議問項進行歸類說明如下：

(一) 問項屬於女性經帶產資料，因本研究所要發展的體質量表考慮適用於男女性個案，因此經帶產資料不列入問項中，而歸入基本資料欄，做為女性體質類型診斷之參考症狀。

(二) 問項在第一回的問項中概念已涵蓋，只是使用名稱不同，則採用原有問項，如易抽筋納入原有「筋攣」之問項進行評估、精神不振納入原有「倦怠乏力」等。

- (三) 屬於脈象之問項，因脈診變動性大相對上不屬於穩定生理特徵，須由醫師取得資訊後進行拆解分析其體質脈象，故不納入問項。
- (四) 屬於舌質顏色之問項，一般民眾難以自覺觀察故不納入。
- (五) 問項屬於穩定體徵，則考慮加入第二次專家效度問卷進行評估。如血虛質的「自覺面唇或指甲淡白」、陰虛質的「自覺顴紅」、痰濕質的「自覺舌苔厚膩」、瘀滯質的「自覺面色晦暗」等。
- (六) 問項屬於主訴症狀，則加入第二次專家效度問卷進行評估。如血虛質的「怔忡」、「便秘」等。氣虛質的「短氣」、「小腹有下墜感」等。陰虛質的「烘熱」、「潮熱」等。陽虛質的「小便清長」、「口淡不渴」等。瘀滯質的「麻木沉重」。
- (七) 本研究所選取之體質類型參考指標(外顯變數)經專家確認後，有些為整體體質類型之共同項目，這種交集並不影響研究之進行。如同西醫疾病診斷上，SLE 與 RA 皆可有共同交集之「arthritis」外顯變數，SLE 與 RA 可同時或個別出現此症狀，因此以共同交集之症狀作為診斷指標並無不妥之處；而是否納入作為最後之診斷指標仍需由大樣本調查取得信、效度與鑑別度之分析後才能決定。

## 伍、結論

- 一、依據文獻彙整及質性訪談資料產生基本的問項，經中醫及統計專家多次會議討論，將問項初步擬訂 56 項，作為專家效度測試之初問項。
- 二、問卷專家效度測試：採德爾菲 (Delphi Techniques) 方式，請中醫師及統計專家做專家效度，針對問項內容之正確性及合適性，問項的清晰度與簡要性提供意見及修改。經三回問卷測試，彙整出專家一致性觀點的問項共 59 項，將作為未來體質量表研發之參考依據。

## 陸、參考文獻

- 丁鏞發等·寒體和熱體的實驗研究·中西醫結合雜誌,1991,11(9),550-552。
- 王前奔、王前飛·中醫體質學說研究進度·山東中醫學院學報 1991,15(4),62-64。
- 王前奔、王前飛·肥胖人痰濕型體質變異的分布及其與冠心病的關係·雲南中醫雜誌,1993,14(4),1-8。
- 王琦、盛增秀、于衛東·中醫體質學說的進展·北京中醫學院學報,1986,9(4),6-8。
- 王琦、蘇慶民·試測中日體質觀中證與臨床異同·江西中醫藥,1992,1,5-6。
- 王琦·肥胖人痰濕體質與糖尿病相關性研究·山東中醫藥學院學報,1993,17(2),34-39。
- 王琦·中醫體質學說的研究現況與展望·山東中醫學院學報,1994,18(2),74-82。
- 王琦·中醫體質學·1995 北京:中國醫藥科技出版社。
- 母國成·中醫體質學說及其變化·新中醫,1994(9),1-7。
- 匡元調·論氣象病理與體質病理·上海中醫藥雜誌,1981,6,31-35。
- 匡調元等·寒體與熱體的研究·中醫雜誌,1995,36(9),553-556。
- 匡調元·中醫體質病理學,1996·上海:上海科學普及出版社。
- 吳齊殷·量表的發展:理論與應用,1999·台北:弘智。P87-149。
- 何裕民、高欽穎、嚴清、張擘、吳亦樵、李紅升·從體質調查結果探討因時因地制宜治則·中醫雜誌,1986,(5),47-50。
- 何裕民·體質結構研究·中國醫藥學報,1986,4(6),33-36。
- 何裕民·體質聚類研究與辨證體系重建·中醫研究,1996,9(5),1-4。
- 余玉眉、蔣欣欣、陳月枝、蘇燦煮、劉玉秀·質性研究資料的量化及詮釋



- 一從研究例證探討臨床護理研究方法與認識學·護理研究, 1999, 7 (4), 376-393。
- 杜異珍·文化對女性乳癌病患醫療行為之影響·榮總護理, 1992, 9 (2), 127-133。
- 周素娥、彭俊峰·《內經》體質學說探源·廣西中醫藥, 1994, 17(4), 31-38。
- 周素娥、彭俊峰·《內經》體質學說探源·廣西中醫藥, 1994, 17(5), 36-38。
- 林文香·為推展護理本土化奠石認識民俗醫療行為·榮總護理, 1992, 9(2), 110-115。
- 林茂榮、姚開屏、黃景祥、王榮德·台灣版世界衛生組織生活品質問卷量尺語詞的選擇·中華衛誌, 1999, 18 (4), 262-263。
- 邱啟潤、柯任桂·健康相關的飲食與運動行為自我效能量信效度之評估·護理研究, 2000, 8 (3), 301-311。
- 柯雪帆·中醫辨證學 1987·上海: 上海中醫學院。
- 康健壽、陳介甫、周碧瑟·中醫門診病人對傳統醫學的認知、態度與行為意向的分析研究·中華衛誌, 1994, 13 (5), 432-440。
- 張永賢·從自律神經功能探討中醫體質之研究·行政院衛生署中醫藥年報, 1999, 17 (2), 35-53。
- 陳慧珍·婦女體質分型及臨意義·廣西中醫藥, 1988, 11 (1), 25。
- 陳國林、潘其民、趙玉秋、陳澤奇、黎性群、傅孟如、歐陽曉光·中醫肝病證候臨床辨證標準的研究·中國醫藥學報, 1990, 5, 66-70。
- 陳毓璟·健康促進學校的發展與推動·學校衛生, 2001, 39, 40-62。
- 陳靜敏·健康促進的創新策略: 社區健康營造·新台北護理期刊, 2002, 4 (2), 1-6。
- 梁靜祝·中西醫療信念量表的發展與建立·護理研究, 1999, 7(5), 445-457。
- 張丹蓉、呂東育·組織再造、資源整合—成立國民健康局, 動全民健康促

- 進工作·衛生報導，2001，11（4），22-24。
- 張偉榮等·寒體和熱體的實驗研究·中西醫結合雜誌，1991，11（8），477-479。
- 盛增秀·略論祖國醫學的體質學說·新醫藥學雜誌，1978，7（2）：15。
- 彭台珠，李明憲·女性陰性體質量表之發展與建立·醫護科技學刊，2002，3（4），315-329。
- 彭台珠、李明憲·女性中醫陰性體質與經前症狀之相關性探討·於長庚大學主辦，展望 21 世紀中醫藥暨護理學術探討會講義，2001，桃園：長庚醫院。
- 彭台珠、李明憲·中醫體質分型自我評估問卷符合量尺語詞選擇·慈濟技術學院學報，2000，（2），123-134。
- 楊在綱、曹素元、劉若英·人體體質的形成與患病傾向初探·中醫藥研究，1995，4，8-42。
- 楊靖、邢彤、裴傳晉·中醫體質學說的現代研究進展·長春中醫學院學報，2000，16（4），60-61。
- 劉艷嬌、王琦·肥胖人痰濕體質與糖尿病相關性研究·山東中醫學院學報，1993，17（2），34-39。
- 劉艷嬌·歷代醫家對肥胖人痰濕體質的認識，山東中醫學院學報，1992，16（6），43-46。
- 劉淑英·略論《內經》發現觀·上海中醫藥雜誌，1992，2，42-45。
- 劉雪娥·健康促進之概念·台灣醫學，1999，3（2），235-237。
- 劉良倚·中醫體質學說的研究現況·江西中醫藥，2000，31（3），55-58。
- 鄧鐵濤·中醫證候規範 1990·廣州：廣東科技出版。
- 羅綸謙·類風濕性關節炎中醫辨證之研究 2000·未發表的碩士論文，台中：中國醫藥學院中醫醫學研究所。
- 蘇奕彰·過敏性鼻炎患者之中醫體質研究 1998·未發表的碩士論文，台中：

蘇奕彰·過敏性鼻炎患者之中醫體質研究 1998·未發表的碩士論文，台中：  
中國醫藥學院中醫醫學研究所。

蘇奕彰·系統性紅斑狼瘡患者之中醫體質研究 1995·未發表的博士論文，  
台中：中國醫藥學院中醫醫學研究所。

Ciocco A. The Histological Background of the modern Study of constitution.  
Bull. Instit. Med 1936,4,23-38.

Everitt BS. An Introduction to Latent Variable Models. Chapman and Hall. New York. 1984.

Goodman LA..Exploratory Latent Structure Analysis Using both Identifiable and  
Unidentifiable Models. Biometrika. 1974,61,1215-231.

Hiller L, Radley S, Mann C.H, Radley SC, Begum G, Pretlove S.J, Salaman  
J.H. .Development and validation of a questionnaire for the assessment of  
bowel and lower urinary tract symptoms in women BJOG: an International  
Journal of Obstetrics and Gynaecology , 2002,109(1), 413-423.

Hinkin TR. A. Review of Scale Development Practices in the Study of  
Organizations. Journal of Management, 1995, 21 ( 5 ) ,967-988.

Lin S.J. The Construction and Evaluation of the Reliability and Validity of a  
Life Attitude Scale for Elderly With Chronic Disease. Journal of Nursing  
Research,2001, 9(3),33-42.

Tinsley, H.E.A., & Tinsley, O.J. Uses of factor analysis in counseling  
psychology research. Journal of Counseling Psychology,1987, 34, 414-424.

Tucker WB, Lessa WA. Man: A Constitutional Investigation. Quar. Rev.  
Biol,1940 15,265-289.

柒、圖、表

表一、氣虛質或證之症狀

作者(年代)出處	主題	症狀
馬建中(1980),台北: 正中書局	中醫診斷學之診 斷標準	疲倦乏力、語聲低微、呼吸短促、自汗
冷方南(1989)	中醫證後辨治規 範	主症:呼吸氣短,神疲乏力,少氣懶言 次症:面色少華,語聲低微,納骨少馨,自 汗
何裕民、高欽穎、嚴清、 張曄、吳亦樵、李紅升 (1986) 中醫雜誌,(5),47-50。	從體質調查結果 探討因時因地制 宜治則。	頭暈,神疲乏力,氣短,懶言,言語低微, 目眩,困倦
莫桂蓮(民83) 實用醫學雜誌·10(3), 303	甘溫法治療產後 氣虛發熱1例	產後氣虛發熱: 惡露淋漓不止,色淡紅量多,質稀無臭味, 產後一直無乳,每天發熱(37.5~39),精神 倦怠,自汗,身熱,懶言,頭暈目眩,耳鳴, 心悸,喜熱飲
中華人民共和國國家標 準(GB/T 16751. 2—1997) 國家技術監督局發 布—1997-03-04 發布 1997-10-01 實施	中醫臨床診療術 語證候部分	氣虛證: 氣短乏力,神疲懶言,自汗
孟艷彬(民87) 承德醫學院學報·15 (4),300	從肝陽氣虛論治 神經衰弱的體會	肝陽氣虛: 氣怯善恐、不樂、多夢不寐、脅肋脹滿、懈 怠、四肢不溫、飧泄
梁色蘭(民87) 右江民族醫學院學報· (2),277	玉屏風散合牡蠣 散治療氣虛自汗 55例	自汗常作、動則益甚、時時畏寒、氣短氣促、 倦怠懶言、平時不耐風寒、極易感冒
李東濤(民87) 山東中醫雜誌·17(9), 389-390	論氣虛體質的特 徵	少氣(懶言或短氣)倦怠乏力、精神疲備、 自汗、頭暈、動則氣喘、面色白或萎黃,形 體多瘦人或肥胖人、寒熱耐受力差,尤不耐 寒、氣虛常兼夾血虛、血、痰濕相互兼夾, 氣虛胃痛—病程較長、反覆發作、纏綿難愈

<p>潘宇政、陳業強、陳永斌、林泉、龍盛京(民88) 廣西醫科大學學報·16 (2), 128-129</p>	<p>陰虛、陽虛、氣虛證免疫功能的變化</p>	<p>①氣虛： 神疲乏力、少氣懶言、自汗、舌胖有齒印、脈虛無力(具三項者) ②陰虛： 主證—五心煩熱、咽燥口乾、舌紅、少苔或無苔 次證—午後顴紅、便結而尿短赤、盜汗、脈細數 *具主證具主證2項，次證次證1項 ③陽虛： 主證—畏寒肢、面目虛浮、舌質胖苔潤 次證—夜尿頻多、便溏而尿清長、脈沈微遲 *具主證2項，次證1項</p>
<p>李艷、嚴燦(民89) 安徽中醫學院學報·19 (5), 7</p>	<p>氣虛實證質探討</p>	<p>神疲乏力、少氣懶言、語氣低微、頭暈目眩、自汗畏風、活動時加劇、平常易感冒。</p>
<p>毛兵、李廷謙、巫剛、曾蔚越、齊小雪(民89) 成都中醫藥大學學報· 23(1), 19-21</p>	<p>玉屏風散顆粒治療產婦氣虛的臨床研究</p>	<p>產婦氣虛： 氣短、乏力、頭昏、惡風、自汗、易感外邪</p>
<p>陳錫輝(民89) Correspondence Journal Of Traditional Chinese Medicine·19(4), 20</p>	<p>氣虛下陷的辨證治療</p>	<p>氣虛下陷： 腎氣虛：滑泄精冷、陽萎不舉、遺尿、口渴多飲、小便清長、飲一溲一、腰冷而痛、下肢酸軟 脾氣虛：久泄、久痢或過度勞倦所致頭暈目眩、語言低微、氣短乏力、自汗食少、食入則脹、脘腹重墜、大便頻多或久泄脫肛 肺氣虛：久咳久喘、耗損肺氣神疲氣少、咳喘無力、動則氣短、氣短不足以息、自汗畏冷</p>
<p>馬翠萍(民90) 中國民間療法·9(4), 56</p>	<p>從氣虛血瘀論治藥物流產後陰道出血37例</p>	<p>氣虛血瘀： ①流產後腰酸腹痛、陰道出血夾血塊淋漓不盡 ②月餘 自覺頭暈、乏力、少腹隱痛、腰酸</p>

		不適
馬曉北、張松青、荆魯 (民 90) 遼寧中醫學院學報·3 (1), 23-24	許家松診治氣虛 發熱驗案析義	氣虛發熱： 身畏寒、懶動懶言、嗜臥、疲乏無力、發熱 時輕度惡寒，發熱型態早晨 6~7 時體溫上 升；中午達高峰；下午 4 時退熱，經常感冒； 睡眠多夢，夢遺，大便偏軟。
劉秀峰、陳麗筌(民 90) 江西中醫藥·32 (3), 61	健脾化濕湯治療 67 例婦科術後氣 虛濕阻證	婦科術後氣虛濕阻： 脘腹脹滿、惡心欲吐、納呆、大便不爽，神 疲乏力，少氣懶言，舌淡
袁麗華、張普岭(民 90) 黑龍江醫藥科學·24 (4), 38	自擬固沖湯治療 氣虛型崩漏臨床 體會	氣虛崩漏： 出血量多或淋漓不斷，持續時間較長、色淡 紅，質清稀，伴有自汗、氣短、食慾不振、 神疲體倦，心悸或大便溏
尤昭玲、王若光、付靈 梅(民 90) 湖南中醫藥報導·7 (9), 440-444	氣虛血瘀和益氣 化瘀法在婦科疾 病治療的地位和 意義	氣虛血瘀： 氣虛 血瘀 月經量多(血虛症狀)、經血夾塊、痛經(血 瘀症狀)、神疲乏力、頭暈目眩、極度疲勞感 (氣虛症狀)
宋素青(民 90) 新中醫 33 (8), 50-51	化痰逐瘀湯治療 氣虛痰瘀型眩暈 症 35 例	氣虛痰瘀型眩暈： 眩暈：自身有旋轉感或晃動感，或目眩，或 視景物有旋轉感，或自覺頭暈，昏沉或暈脹 不適頭暈，時有旋轉感，惡心嘔吐，面色晦 暗，頭重昏蒙，腰膝痠軟，倦怠嗜臥，納食 不馨，胸悶氣短
劉淑萍(民 90)	氣虛體質研究的 淵源及發展	氣虛體質—人體之氣虛弱、機體、臟腑功能 低下 、言音微細，聲斷不續
何堅、周乾(民 90) 廣西中醫藥·24 (4), 11-12	自擬益氣祛痰湯 治療氣虛痰濕型 眩暈療效觀察	氣虛痰濕型眩暈診斷標準 頭暈眼花、胸脘痞悶、惡心欲吐、頭重如裹、 少食腹脹、肢體倦怠、少氣懶言
李英琳(民 90) 中醫藥學刊·19, 92	補氣活血法治療 氣虛血瘀型胸痺 探析	氣虛血瘀型胸痺： 胸悶、氣短、動則甚，心前區隱痛或刺痛， 甚則胸痛徹背、背痛徹胸，入夜尤甚，或多 汗、心悸、心慌
楊健芳、郭怒(民 90)	氣虛證與血虛證	神疲乏力、少氣懶言、自汗、氣短、乏力、

<p>湖南醫科大學學報，26 (3)，352-362 『參照 1986 年五月全 國中西醫結合虛證與老 年病研究專業委員會上 修改的氣虛辨證標準診 斷』</p>	<p>患者外周血 T 淋 巴祖細胞變化</p>	<p>頭昏眼花、心悸</p>
<p>唐培位 (民 90) 新疆中醫藥，19 (2)， 7-8</p>	<p>高血壓病氣虛證 辨證施治探微</p>	<p>高血壓病氣虛證： 眩暈乏力、頭痛綿綿不休、腰酸耳鳴、少氣 懶言、氣短健忘、口淡不渴 兼瘀血者—多見頭暈頭痛、部位固定、心胸 憋悶疼痛 兼肝風者—多見頭暈脹痛、惱怒者加重、肢 麻震顫、顏面潮紅、腰酸 兼痰濕者—頭暈頭痛、頭身困重、納呆腹脹、 口粘便溏</p>
<p>朱文鋒、顧星、譚秦湘、 黃獻平、劉篤 (民 92) 湖南中醫學院學報，23 (4)，29-31 『參考國家標準 GB/T16751-1997《中醫 臨床診療術語》』</p>	<p>心肺氣虛證自汗 成分的實驗研究</p>	<p>氣虛證： 神疲乏力、少氣或懶言、自汗</p>

表二、血虛質或證之症狀

作者(年代)出處	主題	症狀
馬建中(1980),台北:正中書局	中醫診斷學之診斷標準	頭暈、目花、心悸怔忡、失眠、手足發麻
冷方南(1989)	中醫證後辨治規範	主症:面色無華或萎黃,眼瞼及口唇蒼白,爪甲淡白,頭暈眼花,心悸健忘,失眠煩多,手足麻木 次症:毛髮不降而易落,爪甲脆薄,頭痛隱隱,經水后期而量少色淡,血枯經閉,胎漏胎滑,產後血暈或便秘
何裕民、高欽穎、嚴清、張曄、吳亦樵、李紅升(1986) 中醫雜誌,(5),47-50。	從體質調查結果探討因時因地制宜治則。	頭暈,目花,耳鳴,失眠,心悸,肢體麻木或運動不便,指甲及唇色淡白
施月秋(民83) 廣西中醫藥·17(5),18	產後下乳方治療氣血虛弱型缺乳120例	氣血虛弱型缺乳: 產後3~7天乳汁少、甚或全無、乳房柔軟、乳汁清稀、無脹感、面色少華、神疲食少。
郭維淮(民83) 河南中醫·14(2),38	郭維淮老中醫治療損傷後血虛發熱的經驗	損傷後血虛發熱: 血虛兼血瘀症—熱勢或高或低、伴頭暈目眩、疲乏無力、自汗、氣短懶言、喜暖畏寒、肢體麻木。
程鶴年、王秀清、黃征(民83) 澤醫學院學報·6(2),39-42	陰陽氣血虛證發熱的辨證施治	陰陽氣血虛發熱(針對內傷發熱): 發熱—分外傷發熱及內傷發熱 氣虛發熱—長期低熱、勞累後加劇、頭暈心悸、神疲倦怠、短氣乏力、語聲低怯、食少便溏、自汗、易於感冒。 血虛發熱—低熱、午後尤重、頭暈心悸、少寐多夢、少食懶言、體倦乏力、(產後失血所致)。 陰虛發熱—午後或夜間發熱、口乾咽燥、五心煩熱、盜汗頭暈、失眠多夢、便乾尿黃。 陽虛發熱—下半夜或上午發熱、怕冷、頭暈、



		少氣懶言、自汗、納呆腹脹、大便溏瀉、腰腿酸軟、陰萎遺精
劉 民、欣 (民 84) 中國中醫基礎醫學雜誌·1 (2), 48-50	血虛證病因學的流行病學調查	血虛證的診斷標準： 頭暈、舌質淡、脈細。 四項中有三項即為血虛
狄邦 (民 84) 湖北中醫雜誌·17 (117), 35	生物治療血虛症	血虛證： 面色蒼白、四肢麻木、頭暈耳鳴、大便溏薄、小便清長。
石林 (民 85) 湖南中醫雜誌·12 (4), 48-50	肝血虛證研究概況	肝血虛證： 頭暈、兩目乾澀、視物體麻木、月經量少或閉經、失眠多夢、夢遺、不寐。
中華人民共和國國家標準(GB/T 16751.2—1997) 國家技術監督局發布—1997-03-04 發布 1997-10-01 實施	中醫臨床診療術語證候部分	血虛證： 頭暈眼花，心悸多夢，手足發麻，婦女月經量少、色淡、衍期或閉經
永林、陳智慧 (民 86) 瀘州醫學院學報·20 (4), 285-286	肺血虛證治初探	肺血虛證： 頭暈盜汗、心悸失眠、精神萎靡、氣短懶言、聲低氣怯、肢體麻木、婦女常見月經少色淡、延期甚則閉經。
石林階、張自強、盧義欽、邢之華、陳國林、舒毅剛、李學文、陳昌華 (民 86) 湖南醫科大學學報·22 (5), 411	肝血虛證病理生理學基礎的初步研究	肝血虛證： 1.眩暈 2.視物昏花或視力減退 3.肢體麻木 4.婦女月經量少或閉經 5.面、唇、爪甲淡白無華 6.舌質淡、脈弦細或細。具有 2.3.4.中一項兼有其他 2 項即為肝血虛。
黃致君、越金 (民 86) 貴陽中醫學院學報·19 (2), 44	血虛不寐治驗	血虛不寐： 失眠入睡困難、多夢易境惊醒、頭暈、心悸、健忘伴納差、月經量多、色淡、少腹時有冷痛。
翟瑞慶、王一琳 (民 86)	炙甘草 治血虛療證 1 例	血虛瘧症： 頭暈神疲、頭面汗出、燥咽乾且喜飲、夜眠

國醫診 12 (2), 15		多夢易驚、頸項及背部肌肉拘急、仰俯轉側不利
解貞江、李寧 (民 87) 山東中醫雜誌·17 (8), 374-375	血虛濕阻身痛	血虛濕阻身痛： 精神萎靡、神疲倦怠、表情痛苦、形體消瘦、面色萎黃、語聲低微、全身肌肉刺痛、日夜不安、頭暈心悸、納呆、全身困重、嗜睡、口淡無味
劉曉偉 (民 88) 光明中醫·14 (84), 19	血虛雜證辨治	血虛雜症： <u>血虛病位在表</u> —身痛、身癢（面部與肢體皮膚粗糙瘙癢或脫屑）身麻 <u>血虛病位在里</u> —血不養心：頭暈目眩、眼臉齒齦、心悸怔忡、少寐多夢、驚惕不安 <u>血不養肝</u> ：兩目乾澀、視物不清甚則雀盲、夜難成寐、驚惕不安、肢體麻木、肌肉潤動、手足震顫、關節拘急、爪甲不榮 <u>血虛病位在上一</u> 頭痛（隱痛、痛勢纏綿、病程較長）頭暈（發作無定時、以突然直立或佔久尤甚） <u>血虛病位在下一</u> 經閉（經後腹痛綿綿、得按則緩、月經質稀色淡、經量逐漸減少）便秘（血虛 氣無所化 無力排便）需有其他兼證
劉曉偉 (民 88) 現代中西醫結合雜誌·8(10), 1634-1635	病位辨治血虛雜證	血虛證：頭暈眼花、心悸怔忡、健忘失眠
陳紅 (民 89) 湖南中醫學院學報· 20 (1), 55	針藥結合治療氣血虛弱型乳少 50 例	氣血虛弱型乳少：產後乳少、甚或全無、乳汁清稀、乳房柔軟無脹感、面色少華、神疲食少、或心悸頭暈
陳克 (民 89) 現代中西醫結合雜誌·9 (8), 713	八珍湯治療經後血虛 58 例	<u>經後血虛</u> ：頭目眩暈、神疲乏力、面色少華、夜寐不安、納谷不香，納少
石林階、陳昌華、李娟、陳國林、李霞玲、石立安、徐良秀、羅團連 (民 89) 湖南中	加味補肝湯治療肝血虛證的療效觀察與分析	肝血虛證： <u>肝血虛證</u> —1.眩暈 2.視物模糊 3.肢體麻木 4.婦女月經量少、色淡或閉經 5.面、唇、爪甲淡白無華 6.舌質淡、脈弦細或細。具 1.2.3.

<p>醫學院學報·20(2), 35-37。</p>		<p>中的一項兼有其它兩項  <u>心血虛證</u>—1.心悸怔忡 2.失眠多夢 3.面色淡白無華或萎黃 4.口唇指甲淡白 5.舌質淡、脈細。1.項必備兼有其它三項者  <u>氣血兩虛</u>—1.頭暈、眼花 2.心悸怔忡 3.失眠多夢 4.肢體麻木 5.神疲乏力、呼吸氣短、語聲低微 6.面色淡白無華或萎黃、口唇指甲淡白 7.婦女月經量少、色淡 8.舌淡嫩、脈細無力。5.項必備兼有其他四項者</p>
<p>馬增春、高月(民89) <u>新中醫</u>·32(9), 60-61</p>	<p>血虛證的病理研究概況</p>	<p><u>血虛證</u>：  1.面色蒼白 2.起立時眼前昏暗 3.唇舌色淡 4.脈細。以上四項具有三項者</p>
<p>石林階、陳昌華、李娟、陳國林、李霞玲、石立安、徐良秀、羅團連(民89) <u>湖南中醫學院學報</u>，20(2)，35-37  『參照血液病診斷及療效標準』</p>	<p>加味補肝湯治療肝血虛證的療效觀察與分析</p>	<p><u>肝血虛證辨證標準</u>：  1.眩暈 2.視物模糊 3.肢體麻木 4.婦女月經量少、色淡或閉經 5.面唇、爪甲淡白無華 6.舌質淡、竇弦細或細，具1.2.3.中1項兼有其它2項者  <u>心血虛證辨證標準</u>：  1.心悸怔忡 2.失眠多夢 3.面色淡白無華或萎黃 4.口唇指甲淡白 5.舌質淡、脈係，1.項必備兼有其它3項者  <u>氣血兩虛證辨證標準</u>：  1.頭暈、眼花 2.心悸怔忡 3.失眠多夢 4.肢體麻木 5.神疲乏力、呼吸氣短、語聲低微 6.面色淡白無華或萎黃、口唇指甲淡白 7.婦女月經量少、色淡 8.舌淡嫩、脈細無力，5項必備兼有其它4項者</p>
<p>郎療、元魯光(民89) <u>華西醫學</u>，15(4)，475-476  『參照中藥新藥臨床研究指導原則』</p>	<p>紅霖四物合劑治療血虛證臨床報告</p>	<p><u>血兩虛證辨證標準</u>：  面色蒼白、頭昏眼花  次證—心悸失眠、月經延期、量少或色淡或閉經、手足麻木</p>
<p>陳昌華、石林階、舒毅剛、陳國林、邢之華、張自強、尤勁松</p>	<p>肝血虛證15項實驗指標同步檢測的分析</p>	<p><u>肝血虛證</u>：  1.眩暈 2.視物昏花或視力減退 3.肢體麻木 4.婦女月經量少或閉經 5.面唇、爪甲淡白無華</p>

<p>(民 90) 湖南醫科大學學報， 26 (4)，337-339 『參照臨床疾病診斷 依據治癒好轉標準』</p>		<p>6.舌質淡、脈弦細或細，具備 2.3.4.中一項兼 有其它 2 項者</p>
<p>楊健芳、郭怒(民 90) 湖南醫科大學學報， 26 (3)，352-362 『參照 1986 年五月全 國中西醫結合虛證與 老年病研究專業委員 會上修改的氣虛辨證 標準診斷』</p>	<p>氣虛證與血虛證患 者外周血 T 淋巴祖 細胞變化</p>	<p>血虛症： 1.面色蒼白 2.起立時眼前昏暗 3.唇舌色淡 4. 脈細等應具備三項，血虛證與氣虛症同時存 在為氣血兩虛症</p>
<p>陳光宇、鄒元(民 90) 現代中西醫結合雜 志·10(12)，1110-1111</p>	<p>自製加味當歸補血 湯治療氣血虛證 60 例臨床觀察</p>	<p>氣血虛證： 氣虛—頭暈目眩、少氣懶言、倦怠乏力、自 汗 血虛—面色蒼白或萎黃、唇甲淡白、頭暈眼 花、心悸失眠、手足發麻 氣血虛—少氣懶言、神疲乏力、頭暈目眩、 心悸心累、失眠多夢 氣血虛較嚴重—腰膝酸軟、耳鳴耳聾、夜尿 頻多、食少納呆、小便清長 (多有脾腎陽虛)</p>
<p>秦洪鳴、方國璋、賴 玉琴、戴澤均(民 91) 中藥藥理與臨床·18 (1)，43-44</p>	<p>四物顆粒治療血虛 證月經過少臨床療 效觀察</p>	<p>血虛證月經過少： 經色異常、經質異常、面色無華、頭暈眼花、 小腹隱痛</p>

表三、陽虛質或證之症狀

作者(年代)出處	主題	症狀
馬建中(1980),台北:正中書局	中醫診斷學之診斷標準	疲倦乏力、語聲低微、呼吸短促、自汗、肢冷、怕冷、出冷汗
冷方南(1989)	中醫證後辨治規範	主症:畏寒肢冷,倦怠乏力,少氣懶言,自汗 次症:面色淡白,口淡不渴,小便清長,大便溏薄
何裕民、高欽穎、嚴清、張擘、吳亦樵、李紅升(1986) 中醫雜誌,(5),47-50。	從體質調查結果探討因時因地制宜治則。	形寒肢冷(必備),腹痛喜按喜暖,便溏,夜尿清長,身目虛浮
韓金花、張樹義(民83)河北中醫·16(1),29	辨證治療扁桃腺炎120例	陽虛胸痛: 神疲乏力,食慾減退,氣急促,胸悶痛
陳友香、程化奇、熊舜華、侯安繼、張光明(民83)微量元素與健康研究·11(4),29-31	女性更年期陰虛陽亢和肝鬱氣滯證患者與微量元素的關係	陽虛證: 神疲、乏力、少氣懶言、畏寒肢冷、口淡不渴或溫喜熱飲、飲量不多、尿清便溏。
吳中朝、王玲玲、徐蘭鳳(民83)江蘇中醫·15(11),39-40	試驗老年人陽虛挾瘀衰老本質	老年人陽虛挾瘀(陽虛;尤以腎陽虛為主):陽虛則寒,腎陽不足,失卻溫煦,則面色光白,神疲倦怠,畏寒喜暖,腰膝酸軟,四肢欠溫;自汗,尿頻,尿遺,遺精,並有陽虛血瘀證象(肢體麻木,關節運動不利)
劉用鈺(民85)福建中醫藥·27(2),16	陽虛發熱治驗	陽虛發熱: 發熱已兩旬,朝輕暮重,自汗出而熱不解,淅淅惡寒,四肢清冷無力,面色白,頭暈目暗,嗜臥手麻,雖高熱而衣被不減,口雖渴但喜熱飲,氣短心悸,汗出如洗,語言無力
朱翠玲、張建文、袁智宇(民85)河南中醫·16(5),320-321	陽虛證微觀辨證新進展	陽虛證辨證: 畏寒肢冷、尿量減少血流速度減緩;畏寒、手足冰冷、頭昏、乏力、便溏

<p>鄭浩 (民 86) 江西中醫藥·28(4), 50-52</p>	<p>淺論肺陽及肺陽虛 證治</p>	<p>肺陽虛： 肺系病證 咳嗽、易感、哮喘、胸悶 肺氣虛證 咳喘無力、氣短（動則尤甚）、痰液清稀、聲低、神疲體倦、自汗、惡風、易感 陽虛證象 畏寒肢冷、胸悶不適、唇色淡或暗、氣短喘促、心悸、顏面虛浮、尿少浮腫</p>
<p>盧燕許、趙莊新、伍獅 (民 86) 河南中醫藥學報·12 (6), 50-51</p>	<p>陽虛無苔驗案舉隅</p>	<p>陽虛無苔： 脾胃陽虛無苔 兼有納食欠佳，食後腹脹，大便溏薄 脾腎陽虛無苔 兼有面色蒼白，氣息微弱，手足冰冷，脈 心脾陽虛無苔 兼有自感胸中憋悶，心前區陣發性疼痛，精神萎靡，四肢厥冷 肺脾陽虛無苔 兼有尿、納差、便溏</p>
<p>唐振基 (民 87) 山東中醫雜誌·17 (4), 167</p>	<p>陽虛眩暈針刺驗案</p>	<p>陽虛眩暈： 頭暈，頭脹，失眠，心悸，手足酸軟，虛胖，怕冷，易出汗，時以被裹頭</p>
<p>劉延良、辛孟言 (民 87) Hunan Journal Of Traditional Chinese Medicine·14(6), 48-49</p>	<p>陽虛失眠治驗</p>	<p>陽虛失眠： 失眠多夢，或徹夜不寐，伴有心悸及頭痛，全身乏力</p>
<p>中華人民共和國國家 標準(GB/T 16751. 2—1997) 國家技術監督局發 布—1997-03-04 發布 1997-10-01 實施</p>	<p>中醫臨床診療術語 證候部分</p>	<p>陽虛證： 畏寒肢冷，神疲乏力，氣短，口淡不渴，喜熱飲，尿清長，便溏，尿少浮腫</p>
<p>參照 1986 年五月全國 中西醫結合虛證與老 年病研究專業委員會 上修改</p>	<p>虛辨證標準診斷</p>	<p>主要症狀：全身或局部畏寒或肢冷，面足虛浮 次要症狀：夜尿頻多，便溏而尿清長</p>
<p>李樹清 (民 88) 雲南中醫中醫藥雜</p>	<p>補陽法治療陽虛證 哮喘病 164 例臨床</p>	<p>陽虛型哮喘病： 肺氣虛：咳喘無力，動則氣短，精神倦怠，</p>

誌·20(5), 20-21	觀察	聲音低怯，短氣懶言，自汗怕冷，痰多清稀 脾陽虛：腹脹納減，腹中冷痛，喜溫喜按，四肢不溫，大便軟而稀薄，女子白帶清稀量多 腎陽虛：畏寒肢冷，腰膝酸軟或冷痛，五更泄瀉，小便清長或尿少浮腫
翟瑞莊、姜麗霞、李朝霞(民88) 四川中醫·17(11), 31	陽和湯加味治療陽虛頭痛50例	陽虛頭痛(顛頂部頭痛): 頭痛綿綿或痛熱劇烈，喜溫喜按，面色白或萎黃，畏寒肢冷，倦怠乏力，口淡不渴，小便清長
王澤民、姚奉理(民89) 中國自然醫學雜誌·2(4), 226	陽虛發熱證治體會	陽虛發熱： 反復發熱，伴頭痛，頭暈，嘔吐；雙退疼痛，不能行走，四肢浮腫，納呆，常便溏，畏寒肢冷
江紅兵(民89) 山西中醫·16(3), 12-13	論溫病陽虛證的證治特點	溫病伴陽虛證： 低熱，陰斑(斑色淡紅)，肢冷，口不渴，下利清谷
劉光福、趙紅(民90) 甘肅中醫學院學報·18(4), 4-5	肺陽虛證初探	肺氣虛： 自汗體倦、少氣懶言、反覆感冒、進而精神萎靡、形體消瘦或虛胖、氣息喘促、吸短呼長、咳嗽、痰白清稀。 證見一息動肩搖、難以平臥、燥擾不安、面色慘淡、汗出淋漓、或呼吸短淺微弱、氣息難續、神識渙散、肢冷厥逆 肺陽虛： 則在肺氣虛的基礎上，兼有畏寒背冷，四肢欠溫等症候，兩者同中有異，臨證應予鑑別
朱紅梅(民91) 貴陽中醫學報·24(3), 10-11	淺談《傷寒論》陽虛證臨床表現的兩重性	陽虛證： 畏寒怕冷、口淡不渴、大便溏稀、小便清長、倦臥喜靜
趙龍廷、惠霞(民91) 山東中醫雜誌·21(3), 181	五心煩熱從陽虛論治偶得	腎陽不足證： 腰痛，乏力，畏風，頭眩；身著棉衣，頭裹圍巾，形體臃腫，動作遲緩，虛浮，精神萎靡，白天嗜睡，語聲低怯，尿頻便結，帶下清稀，月經量少、色淡

張起（民 93）	淺談肺陽虛證	肺陽虛： 肺陽虛大多由肺氣虛發展而來，故見氣短、 自汗、倦怠乏力等
----------	--------	---



表四、陰虛質或證之症狀

作者(年代)出處	主題	症狀
馬建中(1980), 台北: 正中書局	中醫診斷學之診斷標準	頭昏眼花、心悸、面紅升火
冷方南(1989)	中醫證後辨治規範	主症: 潮熱盜汗, 五心煩熱, 午後顴紅 次症: 形體消瘦, 口燥咽乾, 眩暈失眠, 尿少色黃, 大便乾結
何裕民、高欽穎、嚴清、張擘、吳亦樵、李紅升(1986) 中醫雜誌, (5), 47-50。	從體質調查結果探討因時因地制宜治則。	五心煩熱, 咽燥, 口乾, 急躁易怒, 盜汗, 失眠
張永丰(民83) 河南中醫藥學刊·9(2), 64-65	陰虛兼瘀驗案舉隅	陰虛兼瘀: 肺陰虛—面色蒼白、兩頰潮紅、午後發熱、夜間盜汗、手足心發熱、口唇發紺、心煩氣短、咯血量少、呈暗紅色、痰中帶有血塊。 腎陰虛—面色潮紅、口苦咽乾、腰痛膝軟、頭暈耳鳴、小便色暗紅似濃茶。 肝陰虛—面色暗滯、急躁易怒、眼目乾澀、痛、頭暈耳 心陰虛—心悸怔忡、頭暈目眩、眼花耳鳴、失眠多夢、性情急躁。
劉曉艷(民83) 遼寧中醫雜誌·21(9), 396-397	試驗中日兩國對陰虛證和陽虛證理解的異同	陰虛證: 形體消瘦、口乾咽燥、眩暈心悸、失眠多夢、顴赤盜汗、五心煩熱、午後潮熱。
田家耐(民83) 中國針灸, 271-272	針刺太溪、陰為主治療陰虛火旺盜汗症醫案	陰虛陽亢: 面部烘熱、急躁易怒、潮熱汗出、腰膝酸軟、頭暈頭痛、口乾舌躁、焦慮不安、胸悶、五心煩熱。 陰虛盜汗: 入睡後大汗淋漓、失眠、夢遺、口乾作渴、腰膝酸軟無力、形體消瘦。
徐敏、張曉暉(民84) 廣西中醫藥·18(4),	陽虛證和陰虛證體溫臨床研究現狀和	陽虛證和陰虛證體溫: 陽虛患者體溫平均水平較正常低, 陰虛者偏

51-53	展望 (1)	高 陽虛證—畏寒肢冷； 陰虛證—五心煩熱
屈松柏、張曉星、張道亮 (民 84) 湖北中醫雜誌·17 (3), 24-26	心臟病人心陰虛心氣虛證候特徵探討	心陰虛： 心陰虛：面赤心煩、口乾咽燥、大便秘結
章惠陵 (民 84) 江西中醫藥，113	沙參三鮮湯治療陰虛發熱	陰虛發熱 (手術日晡後潮熱)： (體溫 37.5-38.5 )、口渴，咽乾，盜汗，神倦，大便難
王欽茂 (民 84) 中醫外治雜誌·(1)， 41-42	吳茱萸外用治陰虛手足心發熱	陰虛痹症 (內傷痺症)：伴有低熱，手足心發熱 陰血虧虛型—關節肌肉掣痛拘急，筋脈攣急疼痛，屈伸不利，或全身關節咯咯作響，頭暈心悸，心煩不寐，口乾不欲飲，身覺微熱，女子月經量少 陰虛火旺—關節疼痛或紅腫，伴咽痛齒衄，骨蒸潮熱，便秘尿赤 氣陰兩虛—關節疼痛，腫脹，僵硬變形，活動後疼痛加重，休息後緩解，眼鼻乾燥，口乾不欲飲，形體瘦弱，氣短乏力 陰虛血瘀—肌肉關節刺痛，腫脹，經久不愈，關節圍周可見皮下結節，肌膚有散在紅斑，兩目乾澀，形體消瘦，低熱或骨蒸潮熱
梅曉云 (民 85) 江蘇中醫，17 (1)， 35-36	陰虛生痰濕之探析	陰虛生痰濕 (內傷染病)： 水腫—陰虛所引起的水腫大多表現為肢體浮腫，五心煩熱或面赤口渴，小便赤澀，大便乾燥。腹大臍腫，腰痛；兩足先腫，小水短澀，喘嗽有痰，不得臥，甚至頭面皆腫或面赤口渴，飲食知味，大便反燥 臌脹—臌脹主症多為單腹脹大；陰虛引起之臌脹其證為腹部脹滿，脇肋作痛，面色萎黃，精神萎頓。陰虛火旺，出現肺腎陰虧，面色晦滯，形體消瘦，腹大脹滿，五心煩熱，男子或遺精，女子或月經不調，大便乾結，小

		<p>便澀少</p> <p>咳喘—咽喉燥痛，咳嗽氣喘，痰中帶血，手足煩熱</p> <p>嘔吐—嘔吐少量痰涎，口乾咽燥，食少咽乾，眩暈熱渴，大便秘結。手足發熱</p> <p>腹瀉—脾陰虛引起的形體消瘦，手足心熱，口乾或不乾，納呆脘痞，大便泄瀉，小便短少</p>
沈經宇（民 85） <u>上海中醫藥雜誌</u> · （10），35	肝胃陰虛 忌剛用 柔	<p>肝胃陰虛：</p> <p>陰血不足—胃脘脹痛連及兩肋，兼頭暈目眩，兩目乾澀，筋脈拘攣，或伴有心悸怔忡，少寐夢擾，不思納谷，飢不飲食，厭食暈腥而喜食清淡，口乾咽燥或口乾且苦</p>
黃云松（民 85） <u>中國民間療法</u> ·（5）， 11	潤腸湯治療陰虛便秘	<p>潤腸湯治療陰虛便秘：</p> <p>大便質地堅成羊屎狀，常 3-5 天一次，或欲便而不暢。便秘加重時，伴隨眩暈、耳鳴、視力模糊、微汗，常見記憶力下降，夜眠不佳，多夢，口乾，雙肋下不適，腰酸膝軟，倦怠乏力，手足心發熱，食欲不振</p>
李志敏、姬愛冬（民 86） <u>山西中醫</u> ·13 （4），39-40	“陽虛則外寒，陰虛則內熱，陽盛則外熱，陰盛則內寒”	<p>陽虛外寒，陰虛內熱，陽盛外熱，陰盛內寒：</p> <p>陽虛—惡寒，體痛，噁逆</p> <p>陰虛—眩暈，口乾，溺赤，五心煩熱等，腎虛表現內熱以自覺得午後潮熱為主</p>
李翼（民 86） <u>江蘇中醫</u> ·18（10）， 37-38	試論陰虛泄瀉之證 治	<p>陰虛泄瀉（脾陰虛）：</p> <p>泄瀉同時出現口咽乾燥，五心煩熱等陰虛症狀。</p> <p>陰虛泄瀉之特點：次數較少，大便溏不成形。</p>
中華人民共和國國家標準(GB/T 16751.2—1997) 國家技術監督局發布—1997-03-04 發布 1997-10-01 實施	中醫臨床診療術語 證候部分	<p>陰(液虧)虛證：</p> <p>潮熱盜汗，午後顴紅，五心煩熱，口燥咽乾</p>
參照 1986 年五月全國 中西醫結合虛證與老	虛證辨證標準	<p>主要症狀：五心煩熱，咽燥口乾</p> <p>次要症狀：午後升火，便結而尿短赤，盜汗</p>

年病研究專業委員會 上修改		
劉家義、郭旭霞（民 87） <u>山東中醫藥大學 學報</u> ·22（1），19-20	論陰虛夾濕證	<p>陰虛夾濕證：</p> <p><u>肺陰虛夾痰濕</u>—長期喘咳，夜間汗出，消瘦乏力</p> <p><u>胃陰虛夾脾濕</u>—脘腹痞滿，灼熱隱痛，夜晚加重，食欲不振，肢體沈重，排便不爽，形體消瘦</p> <p><u>腎陰虛夾濕熱</u>—尿頻澀痛，腰膝酸軟，手足心熱，口乾飲水不多</p> <p><u>肝腎陰虛夾痰濕（陰虛陽亢）</u>—舌強不能語，左手足不用，左半身麻木，頭痛暈眩，自覺心中煩熱</p> <p><u>肝腎陰虛夾水腫</u>—感冒發燒水腫加劇，按之凹陷，小便短赤，自覺發熱，口咽乾燥，飲水不多</p> <p><u>肺燥陰挾痰濕</u>—咽痛，咽乾，咳嗽，口乾思飲，痰多色黃或白粘稠，易咯，大便乾或調，小便黃。</p> <p><u>肝腎陰虛，濕熱膠結</u>—五心煩熱，汗出，口乾苦思飲，眠差眠少，夢多，尿黃，大便時乾時溏</p> <p><u>氣陰兩虛，濕熱不化</u>—乏力，易疲勞，口渴引飲，小便量多，尿頻，飲食增加</p> <p><u>心胃陰虛，虛火內擾，熱與濕結</u>—心煩，手心燙，口乾喜飲，咽乾或痛，尿短黃，大便乾</p>
郝百鳴、馬國立（民 89） <u>山東中醫雜誌</u> · 19（6），334	固本止嗽方治療陰 虛久咳 110 例	<p>陰虛久咳：</p> <p>乾咳無痰或痰少而粘，不易咯出，以夜間咳甚，呈陣發性重影響睡眠，伴有咽乾，聲音嘶啞，午後潮熱，或手足心熱，盜汗，動則胸悶，氣短</p>
江紅兵（民 89） <u>山西中醫</u> ，16（1）， 10-11	濕溫兼陰虛證辨治 規律探討	<p>身體羸瘦、咽乾口燥、午後潮熱、手足心熱、皮膚乾燥、大便乾結、小便赤短者，多為「陰虛之體」</p>

<p>錢子高、錢毅(民90) Correspondence Journal Of Traditional Chinese Medicine, 19 (2), 16</p>	<p>陰虛證的辨證診治 同學要</p>	<p>陰虛證： 形體消瘦、五心煩、兩顴紅赤、潮熱盜汗、 口燥咽乾</p>
<p>王海濤、姜擁軍(民 91) <u>陝西中醫</u>·23 (2), 123</p>	<p>自擬安神湯治療陰 虛不寐 30 例</p>	<p>陰虛不寐： 心煩，寐時則惡夢紛紜為主，伴舌紅，脈細 數，五心煩熱</p>
<p>劉立霞、王偉東(民 92) <u>實用中醫內科雜誌</u>， 17 (4), 287</p>	<p>六味地黃湯加減治 療妊娠陰虛證 50 例</p>	<p>妊娠期陰虛證： 心中煩熱、坐臥不寧、神明不安；或午後潮 熱、手足心熱、口乾咽燥、乾咳無痰、渴喜 冷飲、但不多飲、小溲短黃；或牙痛不止， 多於夜間發作</p>
<p>李曉昱(民93) <u>河南中醫</u>，24 (1)， 68-69 『參照《中醫內科 學》』</p>	<p>增液湯加味治療脫 水劑所致陰虛證臨 床觀察</p>	<p>肝陰虛： 眩暈頭痛、耳鳴耳聾、麻木震顫、少寐多夢 腎陰虛： 頭暈耳鳴、虛煩不寐、潮紅盜熱、或噎咳、 大便乾 心陰虛： 主證為心悸、心煩、少寐 胃陰虛： 口乾唇燥、飢不欲食或乾嘔呃逆、大便乾燥。 肝陰虛與腎陰虛常二者並存</p>

表五、痰濕質或證之症狀

作者(年代)出處	主題	症狀
冷方南(1989)	中醫證候辨治規範	主症：咳喘痰多，色白，胸部痞悶 次症：食慾不振，噁心嘔吐，腹脹便溏，眩暈心悸，肢重嗜臥
何裕民、高欽穎、嚴清、張曄、吳亦樵、李紅升(1986) 中醫雜誌,(5),47-50。	從體質調查結果探討因時因地制宜治則。	胸悶，痰多，咳痰清稀，帶多，身重困倦，頭重，納呆，口黏膩或甜，大便溏薄，泛惡，時有畏寒感，肢體欠溫
中華人民共和國國家標準(GB/T 16751.2—1997) 國家技術監督局發布—1997-03-04 發布 1997-10-01 實施	中醫臨床診療術語證候部分	痰濕證(濕痰證)： 咳吐多量黏稠痰，痰滑易咳，肢體困重，胸脘痞悶，食少口膩

表六、氣滯血瘀質或證之症狀

作者(年代)出處	主題	症狀
馬建中(1980),台北: 正中書局	中醫診斷學之診斷 標準	血瘀證: 疼痛、腫塊、出血、皮膚乾燥無光澤(肌膚 甲錯)或有紅點、紫斑(皮下出血)、絲狀紅 縷(蜘蛛痣)以及腹壁青筋暴露等
何裕民、高欽穎、嚴 清、張曄、吳亦樵、李 紅升(1986) 中醫雜誌,(5), 47-50。	從體質調查結果探 討因時因地制宜治 則。	瘀滯質: 疼痛(部位固定),痞悶作脹,膚色晦滯,肌 膚甲錯
中華人民共和國國家 標準(GB/T 16751. 2—1997) 國家技術監督局發 布—1997-03-04 發布 1997-10-01 實施	中醫臨床診療術語 證候部分	氣滯血瘀證: 胸脇脘腹脹悶竄痛,偶有刺痛,或有痞塊、 時散時聚

表七、各體質類型主要症狀—文獻彙整

體質類型	症狀
氣虛質或證	少氣、懶言、懶動、嗜臥、耳鳴、頭暈、目眩、疲倦（倦怠）、乏力、胸悶、氣短（動則甚）、心悸、氣促、自汗、畏風（惡風）、語音低微、聲斷不續、易感冒、納差、寒熱耐受力差、尤不耐寒、納呆、食慾減退、眼花
血虛質或證	肌膚乾燥、耳鳴、頭暈、眼花（站時加劇）、頭痛（隱痛）、心悸、怔忡、健忘、失眠（入睡困難、多夢、易驚醒）、四肢麻木、大便溏薄、小便清長、少尿、視糊、掉髮
陽虛質或證	神疲、乏力、少氣懶言、畏寒、肢冷、尿清長、便溏、飲食不化、自汗（易出汗）、胸悶不適、氣短喘促、心悸、口淡不渴或喜熱飲、飲量不多、遺精、腰膝酸軟、體痛、尿頻、夜尿、喜暖、身目浮腫
陰虛質或證	形體消瘦、口乾咽燥、少津（舌燥）、盜汗、五心煩熱、午後潮熱、眩暈、心悸、失眠多夢、心煩不寐、溺赤（小便黃短）、大便秘結、急燥易怒、夜尿、少尿、目澀、舌瘡、口瘡、口角瘡、失音嘶啞、掉髮、睡淺易醒
痰濕質或證	胸悶、頭重、身重不爽、目彙微浮、下肢浮腫、精神困頓、倦怠乏力、喉中有痰、痰多黏白或稀白、口黏、不思飲食、畏寒肢冷、大便溏薄、肌膚麻木不仁、腸鳴、腹部肥滿鬆軟、體重日增、嗜睡、頭昏、食少腹脹、積聚、口淡、噁逆
瘀滯質或證	頭痛、胸悶、肌膚甲錯、手足麻木、刺痛常作、易瘀青、積聚、靜脈曲張、脇肋悶脹



表八-1 第一回專家效度測量結果 (N=38) - 血虛體質

血虛質主訴症狀	心悸	肢體麻木	耳鳴	掉髮	睡眠障礙	溼短赤	目眩眼花	目澀視糊
答不同意人數	1	1	15	3	2	27	0	0
答同意有點重要人數	6	9	11	12	17	5	10	11
答同意重要人數	17	14	9	19	14	3	14	18
答同意非常重要人數	13	13	1	3	4	1	13	6
同意總人數	36	36	21	34	35	9	37	35
同意比率	0.947	0.947	0.552	0.894	0.921	0.236	0.973	0.921
主訴症狀平均得分	2.079	2	0.842	1.553	1.5	0.368	2.026	1.711
未填答者	1	1	2	1	1	2	1	3
專家建議新增問項	面色晃白、頭暈、面色萎黃、怔忡、眼瞼及口唇蒼白、倦怠乏力、肌膚甲錯、起眩、易驚嚇、面色淡白或萎黃、唇、舌、爪甲色淡、脈細、頭昏頭暈、易抽筋、舌淡、唇淡、脈細澀、月經不調、便秘、皮膚干燥、月經量少色淡、面唇爪甲等淡白、月經量少或經閉、面色不華、萎黃、臉色蒼白、肢麻、面晃白、脈細弱無力							

註：主訴症狀的「歸屬性」及「重要性」給分：答不同意者-0分，答同意有點重要者-1分，答同意重要者-2分，答同意非常重要者-3分

表八-2 第一回專家效度測量結果 (N=38) - 氣虛體質

氣虛質主訴症狀	納呆、食慾減退	倦怠乏力	懶言音弱	嗜睡	少氣	自汗	喘促	頭重頭昏	身重	目眩眼花
答不同意人數	5	0	0	3	0	1	4	6	17	11
答同意有點重要人數	7	0	0	7	2	8	10	15	13	9
答同意重要人數	13	7	12	19	12	18	17	14	7	12
答同意非常重要人數	12	31	26	8	23	10	6	2	0	4
同意總人數	32	38	38	34	37	36	33	31	20	25
同意比率	0.842	1	1	0.894	0.973	0.947	0.868	0.815	0.526	0.657
主訴症狀平均得分	1.816	2.816	2.684	1.816	2.5	1.947	1.632	1.289	0.711	1.184
未填答者	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
專家建議新增問項	小腹有下墜感、舌質淡、脈虛、精神不振、呼吸短淺									

註：主訴症狀的「歸屬性」及「重要性」給分：答不同意者-0分，答同意有點重要者-1分，答同意重要者-2分，答同意非常重要者-3分

表八-3 第一回專家效度測量結果 (N=38) - 陰虛體質

陰虛質主訴症狀	夜尿	便結	盜汗	失音 嘶啞	掉髮	口乾	睡眠 障礙	五心 煩熱	溲短 赤	口舌 瘡	目澀 視糊
答不同意人數	17	5	0	8	10	2	0	0	8	11	4
答同意有點重要人數	14	16	5	14	17	10	13	3	14	8	10
答同意重要人數	4	11	19	12	5	13	15	7	11	18	18
答同意非常重要人數	1	6	14	2	3	13	8	28	4	1	5
同意總人數	19	33	38	28	25	36	36	38	29	27	33
同意比率	0.5	0.868	1	0.736	0.657	0.947	0.947	1	0.763	0.71	0.868
主訴症狀平均得分	0.658	1.474	2.237	1.158	0.947	1.974	1.763	2.658	1.263	1.237	1.605
未填答者	2	0	0	2	2	0	2	0	1	1	1
專家建議新增問項	胸悶心悸、午後潮熱、顴紅、潮熱、舌質紅少苔、脈細數、烘熱、咽乾唇燥、午後顴紅										

註：主訴症狀的「歸屬性」及「重要性」給分：答不同意者-0分，答同意有點重要者-1分，答同意重要者-2分，答同意非常重要者-3分

表八-4 第一回專家效度測量結果 (N=38) - 陽虛體質

陽虛質主訴症狀	夜尿	便軟或瀉	身目浮腫	臥喘	畏寒肢冷喜暖
答不同意人數	4	2	2	6	0
答同意有點重要人數	12	10	9	11	0
答同意重要人數	13	16	17	14	5
答同意非常重要人數	8	10	10	6	33
同意總人數	33	36	36	31	38
同意比率	0.868	0.947	0.947	0.815	1
主訴症狀平均得分	1.632	1.895	1.921	1.5	2.868
未填答者	1	0	0	1	0
專家建議新增問項	小便清長、口淡不渴、身倦乏力、懶言、自汗、神疲乏力、氣短、口淡不渴或喜熱飲、尿清、便溏、舌質淡胖、脈淡無力、尿清長、夜尿清長、倦怠嗜睡、頻尿、遇冷更嗜臥、怕冷甚、四末冷、倦怠無力				

註：主訴症狀的「歸屬性」及「重要性」給分：答不同意者-0分，答同意有點重要者-1分，答同意重要者-2分，答同意非常重要者-3分

表八-5 第一回專家效度測量結果 (N=38) — 痰濕體質

痰濕質主訴症狀	納呆、食慾減退	痰多	口黏	嗜睡	便軟或瀉	胸悶	食少腹脹	積聚	身目浮腫	噁逆	頭重頭昏	身重	口淡
答不同意人數	4	0	1	1	1	6	5	11	5	9	1	0	10
答同意有點重要人數	6	9	10	11	9	12	16	11	14	12	6	3	9
答同意重要人數	16	15	21	20	18	16	14	14	14	14	17	15	13
答同意非常重要人數	11	14	5	5	9	4	3	1	3	2	13	20	5
同意總人數	33	38	36	36	36	32	33	26	31	28	36	38	27
同意比率	0.868	1	0.947	0.947	0.947	0.842	0.868	0.684	0.815	0.684	0.947	1	0.711
主訴症狀平均得分	1.868	2.132	1.763	1.737	1.895	1.474	1.395	1.105	1.342	1.211	2.079	2.447	1.316
未填答者	1	0	1	1	1	0	0	1	2	1	1	0	1
專家建議新增問項	舌苔白厚膩、硬塊、痰多量黏稠、舌紅、苔黃膩、脈滑數、喉痰感、苔膩、舌苔厚膩、帶下量多、帶下												

註 1：主訴症狀的「歸屬性」及「重要性」給分：答不同意者-0分，答同意有點重要者-1分，答同意重要者-2分，答同意非常重要者-3分

表八-6 第一回專家效度測量結果 (N=38) — 瘀滯體質

瘀滯質主訴症狀	悶痛常作	刺痛常作	易瘀青	積聚	肌膚甲錯	靜脈曲張	肋悶
答不同意人數	5	0	0	0	1	2	0
答同意有點重要人數	8	2	5	6	9	6	8
答同意重要人數	18	13	17	18	13	16	15
答同意非常重要人數	5	23	15	13	13	13	7
同意人數	31	38	37	37	35	35	30
同意比率	0.815	1	0.973	0.973	0.921	0.921	0.789
主訴症狀平均得分	1.557	2.553	2.211	2.132	1.947	2.026	1.553
未填答者	2	0	1	1	2	1	2
專家建議新增問項	面色蕉黑、舌下靜脈曲張鼓脹、唇色紫黯、拒按、舌質紫或瘀斑、脈澀、月經夾血塊、口唇色暗、麻木沉重、舌質紫暗或舌體瘀斑瘀點、經夾血塊						

註：主訴症狀的「歸屬性」及「重要性」給分：答不同意者-0分，答同意有點重要者-1分，答同意重要者-2分，答同意非常重要者-3分

表九-1 第二回專家效度測量結果 (N=32) - 血虛體質

血虛質主訴症狀	怔忡	倦怠 乏力	肌膚 甲錯	皮膚 乾燥	易驚 嚇	易筋 攣	便秘	自覺面唇或 指甲淡白	耳鳴	溲短 赤
答不同意人數	5	11	8	3	17	7	14	1	23	27
答同意有點重要人數	10	7	8	13	9	13	15	4	6	4
答同意重要人數	13	9	12	11	5	11	2	15	2	0
答同意非常重要人數	2	4	3	4	0	0	0	12	0	0
同意總人數	25	20	23	28	14	24	17	31	8	4
同意比率	0.781	0.625	0.718	0.875	0.438	0.75	0.531	0.969	0.25	0.125
主訴症狀平均得分	1.313	1.156	1.281	1.469	0.593	1.094	0.593	2.188	0.312	0.125
未填答者	2	1	1	1	1	1	1	0	1	1

註 1：主訴症狀的「歸屬性」及「重要性」給分：答不同意者-0分，答同意有點重要者-1分，答同意重要者-2分，答同意非常重要者-3分

表九-2 第二回專家效度測量結果 (N=32) - 氣虛體質

氣虛質主訴症狀	小腹或肛門有下墜感	短氣	身重	目眩眼花
答不同意人數	3	4	14	13
答同意有點重要人數	7	3	12	10
答同意重要人數	13	17	5	5
答同意非常重要人數	9	7	0	2
同意總人數	29	27	17	17
同意比率	0.906	0.844	0.531	0.531
主訴症狀平均得分	1.875	1.813	0.688	0.813
未填答者	0	1	1	2

註：主訴症狀的「歸屬性」及「重要性」給分：答不同意者-0分，答同意有點重要者-1分，答同意重要者-2分，答同意非常重要者-3分

表九-3 第二回專家效度測量結果 (N=32) - 陰虛體質

陰虛質主訴症狀	心悸	胸悶	咽乾唇燥	烘熱	潮熱	自覺顫紅	夜尿	掉髮
答不同意人數	13	19	1	4	2	2	22	21
答同意有點重要人數	9	8	11	8	6	9	8	6
答同意重要人數	7	3	9	11	12	11	1	4
答同意非常重要人數	2	0	11	9	11	10	0	0
同意總人數	18	11	31	28	29	30	9	10
同意比率	0.563	0.344	0.969	0.875	0.906	0.938	0.281	0.313
主訴症狀平均得分	0.906	0.438	1.938	1.781	1.969	1.906	0.313	0.438
未填答者	1	2	0	0	1	0	1	1

註：主訴症狀的「歸屬性」及「重要性」給分：答不同意者-0分，答同意有點重要者-1分，答同意重要者-2分，答同意非常重要者-3分

表九-4 第二回專家效度測量結果 (N=32) - 陽虛體質

陽虛質主訴症狀	小便清長	夜尿清長	頻尿	倦怠乏力	懶言	嗜睡	口淡不渴	短氣	喜熱飲	自汗
答不同意人數	4	4	9	6	8	6	7	11	3	10
答同意有點重要人數	7	10	9	7	11	15	11	11	15	9
答同意重要人數	10	7	11	15	11	10	7	7	10	11
答同意非常重要人數	10	10	2	3	1	0	5	2	3	1
同意總人數	27	27	22	25	23	25	23	20	28	21
同意比率	0.844	0.844	0.688	0.781	0.719	0.781	0.719	0.625	0.875	0.656
主訴症狀平均得分	1.781	1.688	1.156	1.438	1.125	1.094	1.25	0.969	1.375	1.063
未填答者	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1

註：主訴症狀的「歸屬性」及「重要性」給分：答不同意者-0分，答同意有點重要者-1分，答同意重要者-2分，答同意非常重要者-3分

表九-5 第二回專家效度測量結果 (N=32) - 痰濕體質

痰濕質主訴症狀	自覺舌苔厚膩
答不同意人數	1
答同意有點重要人數	5
答同意重要人數	15
答同意非常重要人數	11
同意總人數	31
同意比率	0.96875
主訴症狀平均得分	2.125
未填答者	0

註 1：主訴症狀的「歸屬性」及「重要性」給分：答不同意者-0分，答同意有點重要者-1分，答同意重要者-2分，答同意非常重要者-3分

表九-6 第二回專家效度測量結果 (N=32) - 瘀滯體質

瘀滯質主訴症狀	自覺面色晦暗	自覺唇色紫暗或唇舌有瘀斑	肢體麻木	身重
答不同意人數	4	1	5	17
答同意有點重要人數	12	7	5	12
答同意重要人數	10	14	15	2
答同意非常重要人數	5	10	6	0
同意人數	27	31	26	14
同意比率	0.844	0.969	0.813	0.438
主訴症狀平均得分	1.469	2.031	1.656	0.5
未填答者	1	0	1	1

註：主訴症狀的「歸屬性」及「重要性」給分：答不同意者-0分，答同意有點重要者-1分，答同意重要者-2分，答同意非常重要者-3分

表十 各體質類型專家效度問卷達一致性的問項

體質類型	問項
血虛質	心悸、肢體麻木、掉髮、睡眠障礙、目眩眼花、目澀視糊、怔忡、肌膚甲錯、皮膚乾燥、易筋攣、自覺面唇或指甲淡白
氣虛質	納呆食慾減退、倦怠乏力、懶言音弱、嗜睡、少氣、自汗、喘促、頭重頭昏、小腹或肛門有下墜感、短氣
陰虛質	便結、盜汗、失音嘶啞、口乾、睡眠障礙、五心煩熱、溲短赤、口舌瘡、目澀視糊、咽乾唇燥、烘熱、潮熱、自覺顴紅
陽虛質	夜尿、便軟或瀉、身目浮腫、臥喘、畏寒肢冷喜暖、小便清長、夜尿清長、倦怠乏力、懶言、嗜睡、口淡不渴、喜熱飲
痰濕質	納呆食慾減退、痰多、口黏、嗜睡、便軟或瀉、胸悶、食少腹脹、積聚、身目浮腫、噁逆、頭昏頭重、身重、口淡、自覺舌苔厚膩
瘀滯質	悶痛常作、刺痛常作、易瘀青、積聚、肌膚甲錯、靜脈曲張、肋悶脹、自覺面色晦暗、自覺麻木

## 【附錄一】

### 訪談指引大綱

一、 請您描述一下什麼是體質？您認為自己是屬於哪一種體質？

二、 請就下列問題描述一下你近一個月來的身體感覺？

（生病時的症狀需排除）

1. 整體上，您的精神狀況如何？是否有經常出現的身體感覺，請描述此身體感覺及出現的情境。
2. 請敘述您自己對環境及身體溫度的感覺及適應能力。
3. 請描述您出汗的情形如何？（包括夜間睡覺出汗情形？）
4. 請描述您頭部及身軀不舒服現象的感覺及發生情境
5. 請描述您胸部與腹部不舒服現象的感覺及發生情境
6. 請您描述五官功能問題的情形？發生情況為何？
7. 請您說明一餐的食量、食後感覺、喜好的口味及喝水情形
8. 請您說明大小便的排泄情形？（包括次數、量、軟硬度.....）
9. 請敘述平時的睡眠情形？（包括睡眠品質、是否易作夢、失眠情形...）
10. 請您說明月經的現況及分泌物的狀態？（包括週期、次數、量、顏色、血塊.....）

## 【附錄二】

### 研究者參與訪談同意書

親愛的\_\_\_\_\_:

我是中國醫藥學院護理系的老師，目前正進行行政院中醫藥委員會的研究計劃，誠摯的邀請您參與「建立中醫體質評估量表」的研究，您所提供的資料將被保密，只應用於學術研究上。

根據中醫記載個體體質不同，容易造成個人身體出現不同的問題，甚至會影響個人選擇調理身體的方法，本研究主要目的乃是為建立中醫體質評估量表，以幫助醫護人員評估個人的體質類型，做為醫護人員教導及照顧病人的參考。

研究過程中，訪視員首先會做有關本研究的說明，並徵詢您的同意。為避免訪談過程被干擾，安排獨立空間，進行個人資料收集及訪談，且為加強資料的完整及正確，訪談過程將使用錄音機輔助。

若您在研究中，認為不適合完成此研究時，請隨時向訪視員提出終止研究進行。研究過程中，如果有問題請儘量提出，訪視員會回答與研究相關的問題，若您對體質有趣興，請當場提出，研究員將樂意教導您，如果沒有問題並同意參與研究的話，請在下方簽名。感謝您的參與，使研究得以順



利進行。

如您有任何問題，請與我連絡。

護理學系教師：陳麗麗敬上 電話：22053366-3513

手機： 0952826343

---

本人已閱讀上述說明，並同意參與此研究!

立同意書人:

聯絡方式:

日期： 年 月 日

### 【附錄三】

\_\_\_\_\_教授/ 醫師您好!:

素仰您在中醫辨證論治理論與臨床上深厚之實力，特邀請您參與此項中醫紮根之工作，為體質評估量表之問項提出寶貴意見。

本研究目的為發展體質評估量表並建立分型指標。研究架構如附件一。研究中體質類型採用大陸全國體質調查之分型：依身體氣血陰陽反應特性分為尋常質、氣虛質、血虛質、陽虛質、陰虛質、痰濕質及瘀滯質等七型整體性表現之體質類型。

體質評估量表之問項內容採用「個案主訴症狀」，根據文獻資料整理歸類結果，我們列出問卷中之體質評估問項，並列舉著名體質研究學者之整體體質或證型診斷標準如附件二，供專家們參考。企盼以您豐富的學識與專業的經驗，提供寶貴意見。

以下請您根據表中所列各體質類型之所有「主訴症狀」，同時勾選出「歸屬性」及「重要性」:

一、「歸屬性」: 請您就主訴症狀勾選是否同意其歸屬於該體質類型?

如您認為有重要的主訴症狀未列入，請直接填入「新增問項」中。

二、「重要性」: 請您勾選各主訴症狀在診斷該體質類型的重要性。

本研究專家效度乃採德爾菲法 (Modified Delphi Technique) 進行三階

段的問卷內容效度，第一階段就問卷題目的歸屬性及重要性等審查設計的週延性。待第一回合結束時，會將各位意見彙整，在第二回合時寄給各位參考，且重新再評分一次，並新增加題目敘述「正確性」及「措詞合適性」，請專家們提供意見，待第二回合結束時，再彙整意見，再次寄給各位參考，並重新評分一次。藉由來回評分達到共識。填寫完成後請以所附回郵信封於 11 月 12 日前寄返。感謝您百忙中撥冗參與，完成三階段專家效度問卷，本研究將提供微薄經費（3000 元），聊表謝意！

中國醫藥大學 副校長 賴俊雄

中醫學系 蘇奕彰 敬上

93.11.01



## 研究架構說明

本研究之體質概念包括三部分 (domain)；一、體態，指身體的解剖結構、或稱體格；二、質能，指維持身體功能的質量和能量狀態，即生理性體質，或稱狹義的體質；三、氣質，指心理的活動和行為特性。質能體質依分型指標構面 (dimension) 不同又分為整體性質表現之體質分型 (整體體質) 及部位表現之體質分型 (部位體質)；整體體質分型依整體身體反應之質能條件及狀況為指標之分型；部位體質分型依身體局部反應部位之質能條件及狀況為指標之分型。所謂維持身體功能的質量和能量狀態，即中醫生理之陰陽氣血平衡概念，陰陽氣血處於平衡狀態，歸為尋常質，當出現不平衡現象時，則分析其減弱之組成歸類 (虛質)，包括全身性的整體體質分類及局部性的部位體質分類。

本研究將中醫體質量表內容發展範圍設定於質能部份之整體性體質測量上。根據中醫傳統概念將整體體質分為尋常質、陰虛質、陽虛質、血虛質、氣虛質。另外，陰陽氣血不平衡出現後造成臟象生理功能變化，產生痰濕與氣滯血瘀兩種病理性產物；此病理性產物形成後，會成為影響陰陽氣血平衡狀態之穩定生理特性，稱為痰濕質與瘀滯質，因此我們亦暫時將它們歸為整體體質研究上之類型。而整體體質中之尋常質為生理平衡狀態，與其它失衡狀態是獨立的，因此不另立評估問項。

本研究潛在變項為體質類型，體質類型所有外在表現為外顯變項 (症狀)；每個體質類型可由數個外顯變項而呈現，但不同體質類型亦可能表現相同的外顯變項，建立並區辨各體質類型主要外顯變項，就是本體質量表將發展的問題內容及診斷指標。

## 學者建立之整體體質或證型診斷標準

### 何（1986）建立臨床體質的確定標準

體質分類	病理性體質的確定標準	
	症狀	體徵
正常質	胃納佳，睡眠安，能耐寒暑，二便調，平素無明顯自覺不適	體壯力強，面色潤澤，脈和緩有力，舌正常
血虛質	頭暈，目花，耳鳴，失眠，心悸，肢體麻木或運動不便	面色萎黃或白晳，指甲及唇色淡白，脈細弱，舌淡
陰虛質	五心煩熱，咽燥，口干，急躁易怒，盜汗，失眠	顴紅升火，舌紅少苔，脈細數
氣虛質	頭暈，神疲乏力，氣短，懶言，言語低微，目眩，困倦，內臟下垂	面色無華，脈虛無力，舌淡或淡胖而有齒痕
陽虛質	形寒肢冷（必備），腹痛喜按喜暖，便溏，夜尿清長	面色胱白，身目虛浮，脈沉或微弱，舌淡胖苔潤
痰濕質	胸悶，痰多，咳痰清稀，帶多，身重困倦，頭重，納呆，口黏膩或甜，大便溏薄，泛惡，時有畏寒感	舌苔膩厚，質淡，脈或濡或滑，肢體欠溫
瘀滯質	疼痛（部位固定），痞悶作脹	膚色晦滯，口唇紫暗，肌膚甲錯，舌暗瘀斑或瘀點，脈澀

### 中國中西醫結合研究會（1986）虛証辨證參考標準

證型	症狀
氣虛證	神疲乏力，少氣或懶言，自汗，舌胖或有齒印，脈虛無力（弱、軟、濡等）
血虛證	面色蒼白，起立時眼前昏暗，唇舌色淡，脈細
陰虛證	主要症狀：五心煩熱，咽燥口干，舌紅或少苔、無苔，脈細數 次要症狀：午後升火，便結而尿短赤，盜汗
陽虛證	主要症狀：全身或局部畏寒或肢冷，面足虛浮，舌淡胖苔潤，脈沉微遲 次要症狀：夜尿頻多，便溏而尿清長

## 大陸國家中醫藥管理局（1997）中醫臨床診療術語症候

證型	症狀
氣虛證	氣短乏力，神疲懶言，自汗，舌淡，脈虛
血虛證	面色淡白或萎黃，唇舌爪甲色淡，頭暈眼花，心悸多煩，手足變麻，婦女月經量少、色淡、延期或經閉，脈細等
陰虛證	潮熱盜汗，午后顴紅，五心煩熱，口燥咽干，舌紅少苔，脈細數
陽虛證	畏寒肢冷，神疲乏力，氣短，口淡不渴，或喜熱飲，尿清便溏，或尿少浮腫，面白，舌淡胖，脈沉遲無力等
濕痰證	咳吐多量黏稠痰，痰滑易咳，肢體困重，胸脘痞悶，食少口膩，苔白膩，脈濡緩或滑
氣滯血瘀證	胸肋脘腹脹悶串痛，偶有刺痛，或有痞塊，時散時聚，或腹內癥塊、刺痛或脹痛、拒按，或局部青紫腫脹、疼痛，舌紫或有斑點，脈弦澀等

## 冷方南（1989）中醫症候辨治規範

證型	症狀及分型標準
氣虛證	主症：呼吸氣短，神疲乏力，少氣懶言 次症：面色少華，語聲低微，納骨少馨，自汗
血虛證	主症：面色無華或萎黃，眼臉及口唇蒼白，爪甲淡白，頭暈眼花，心悸健忘，失眠煩多，手足麻木 次症：毛髮不降而易落，爪甲脆薄，頭痛隱隱，經水后期而量少色淡，血枯經閉，胎漏胎滑，產後血暈或便秘
陰虛證	主症：潮熱盜汗，五心煩熱，午后顴紅 次症：形體消瘦，口燥咽干，眩暈失眠，尿少色黃，大便乾結
陽虛證	主症：畏寒肢冷，倦怠乏力，少氣懶言，自汗 次症：面色淡白，口淡不渴，小便清長，大便溏薄
痰濕證	主症：咳喘痰多，色白，胸部痞悶 次症：食慾不振，噁心嘔吐，腹脹便溏，眩暈心悸，肢重嗜臥

## 馬（1980）中醫診斷學之診斷標準

證型	症狀
氣虛	疲倦乏力、語聲低微、呼吸短促、自汗脈細軟無力
陽虛	疲倦乏力、語聲低微、呼吸短促、自汗、脈細軟無力、肢冷、怕冷、出冷汗、脈遲
氣滯	以疼痛脹悶為其主要症狀
血虛	面色淡白無華或萎黃、頭暈、目花、舌質較淡、脈細、心悸怔忡、失眠、手足發麻
陰虛	頭昏眼花、心悸、面紅升火、脈弦細數、舌質偏紅等內熱或陽亢之症
血瘀	疼痛、腫塊、出血、面目黧黑、舌色紫暗或有點瘀、脈象細澀、皮膚乾燥無光澤（肌膚甲錯）或有紅點、紫斑（皮下出血）、絲狀紅縷（蜘蛛痣）以及腹壁青筋暴露等



各位專家：

煩請根據「體質問卷」之題目問項，依是否同意所列症狀歸入該體質類型勾選歸屬性及各症狀對於診斷該體質類型的重要性提供您寶貴意見，請以打✓方式填寫所有題目，修改意見請寫在右邊建議處，謝謝。

病性	題號(主訴症狀)	歸屬性		重要性			修改意見
		同意	不同意	不重要	重要	非常重要	
血虛質	3. (心悸)						
	24. (肢體麻木)						
	27. (耳鳴)						
	40. (掉髮)						
	4. (睡眠障礙)						
	7. (溲短赤)						
	13. (目眩眼花)						
	16. (目澀視糊)						
	建議增加項目						
氣虛質	1. (納呆、食慾減退)						
	10. (倦怠乏力)						
	14. (懶言音弱)						
	20. (嗜睡)						
	21. (少氣)						
	22. (自汗)						
	43. (喘促)						
	9. (頭重頭昏)						
	12. (身重)						
	13. (目眩眼花)						
	建議增加項目						

病性	題號(主訴症狀)	歸屬性		重要性			修改意見
		同意	不同意	不重要	重要	非常重要	
陰虛質	6. (夜尿)						
	17. (便秘)						
	25. (盜汗)						
	39. (失音嘶啞)						
	40. (掉髮)						
	45. (口乾)						
	4. (睡眠障礙)						
	5. (五心煩熱)						
	7. (溲短赤)						
	15. (口舌瘡)						
	16. (目澀視糊)						
	建議增加項目						
陽虛質	6. (夜尿)						
	23. (便軟或瀉)						
	47. (身目浮腫)						
	49. (臥喘)						
	8. (畏寒肢冷喜暖)						
	建議增加項目						

病性	題號(主訴症狀)	歸屬性		重要性			修改意見
		同意	不同意	不重要	重要	非常重要	
瘀滯質	18. (悶痛常作)						
	19. (刺痛常作)						
	29. (易瘀青)						
	30. (積聚)						
	31. (肌膚甲錯)						
	32. (靜脈曲張)						
	44. (脇肋悶脹)						
	建議增加項目						
痰濕質	1. (納呆、食慾減退)						
	2. (痰多)						
	11. (口黏)						
	20. (嗜睡)						
	23. (便軟或瀉)						
	26. (胸悶)						
	28. (食少腹脹)						
	30. (積聚)						
	47. (身目浮腫)						
	48. (噁逆)						
	9. (頭重頭昏)						
	12. (身重)						
	建議增加項目						

教授/ 醫師您好! :

感謝您百忙中撥冗提供您寶貴意見，目前已完成第一回專家效度問卷，我們彙整專家們意見的統計分析結果如附件一，並將專家們建議增加的問題做歸類分析如附件二，提供各位專家進行此次（第二回）專家效度測量之參考。

有關部分專家們所提出「證型」與「體質」相關的問題，在此先再次說明本研究之架構：所謂「證型」是指疾病的狀態，也就是疾病在發展的過程中，經由環境中自然與社會致病因素刺激體質所反映出能夠顯示疾病不同程度與表現的狀態，而「體質」則是反應身體在健康狀態(生理體質)，或疾病狀態(病理體質)下穩定維持身體功能的質能狀況，此所謂維持身體功能的質能狀態，即中醫生理之整體陰陽氣血平衡之概念，陰陽氣血處於平衡狀態，歸為尋常質，當出現不平衡現象時，則分析其減弱之組成歸類一「虛質」，不必考慮病因所造成激發亢盛之結果。本研究範圍為「體質」，故不會有由病因之「邪實」所造成的「實證」(此非體質)分類，但若因「虛質」所造成相對亢盛如同「實證」之狀態，如因虛而熱盛或寒盛、因痰瘀而熱或寒盛、因精虛神易動而氣盛等，已直接納入虛質探討，不另外歸類為「實性體質」。

第一回專家效度測量結果經研究團隊討論初步分析說明如下：

- 一、專家們建議增加的問題，有部分係屬於體徵、婦女經帶產及男性性能力等問題。我們認為：體徵部分之脈診因變動性大，且須由醫師診脈後再分析屬於體質的本體脈象，其中可能出現相當干擾與假象，因此不能構成體質量表的測量內容；至於望診所得通常為穩定外顯現象，可由自己自覺或他人觀察蒐集轉為主訴症狀，故可考慮納入測量問

項。另外，因考慮本量表在年齡及性別方面的適用性，婦女經帶產及男性性能力等問題不列入量表問項，但考慮將各位專家建議有關婦女經帶產及男性性能力等問項放入本量表的基本資料欄內，提供體質診斷之參考。

二、專家們建議增加的問題屬於主訴症狀，以及對各體質類型主訴症狀同意其歸屬百分比未達 70% 以上的問題一併整理於第二回問卷中，請各位專家重新勾選其歸屬性及重要性。

本專家效度乃採 Modified Delphi Technique 進行三階段的問卷內容效度，第一階段就問卷題目的歸屬性及重要性等審查設計的週延性，目前已完成調查與分析。在第二回合時附上分析結果供各位參考，且請您再重新評分一次，待第二回合結束時，再彙整意見，再次寄給各位重新評分一次，並就各問題敘述「正確性」及「措詞合適性」，請專家們提供意見。藉由來回評分達到共識。填寫完成後請以所附回郵信封於 12 月 5 日前寄返。感謝您百忙中撥冗參與，完成三階段專家效度問卷，本研究將提供微薄經費（3000 元），聊表謝意！

中國醫藥大學 副校長 賴俊雄

中醫學系 蘇奕彰

敬上

93.11.29

第一回專家效度測量結果 (N=38) – 整體體質

血虛質主訴症狀	心悸	肢體麻木	耳鳴	掉髮	睡眠障礙	溼短赤	目眩眼花	目澀視糊
答不同意人數	1	1	15	3	2	27	0	0
答同意有點重要人數	6	9	11	12	17	5	10	11
答同意重要人數	17	14	9	19	14	3	14	18
答同意非常重要人數	13	13	1	3	4	1	13	6
同意總人數	36	36	21	34	35	9	37	35
同意比率	0.947	0.947	0.552	0.894	0.921	0.236	0.973	0.921
主訴症狀平均得分	2.079	2	0.842	1.553	1.5	0.368	2.026	1.711
未填答者	1	1	2	1	1	2	1	3
專家建議新增問項	面色晃白、頭暈、面色萎黃、怔忡、眼臉及口唇蒼白、倦怠乏力、肌膚甲錯、起眩、易驚嚇、面色淡白或萎黃、唇、舌、爪甲色淡、脈細、頭昏頭暈、易抽筋、舌淡、唇淡、脈細澀、月經不調、便秘、皮膚干燥、月經量少色淡、面唇爪甲等淡白、月經量少或經閉、面色不華、萎黃、臉色蒼白、肢麻、面晃白、脈細弱無力							

  

氣虛質主訴症狀	納呆、食慾 減退	倦怠乏 力	懶言音 弱	嗜睡	少氣	自汗	喘促	頭重頭 昏	身重	目眩眼 花
答不同意人數	5	0	0	3	0	1	4	6	17	11
答同意有點重要人數	7	0	0	7	2	8	10	15	13	9
答同意重要人數	13	7	12	19	12	18	17	14	7	12
答同意非常重要人數	12	31	26	8	23	10	6	2	0	4
同意總人數	32	38	38	34	37	36	33	31	20	25
同意比率	0.842	1	1	0.894	0.973	0.947	0.868	0.815	0.526	0.657
主訴症狀平均得分	1.816	2.816	2.684	1.816	2.5	1.947	1.632	1.289	0.711	1.184
未填答者	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
專家建議新增問項	小腹有下墜感、舌質淡、脈虛、精神不振、呼吸短淺									

註：主訴症狀的「歸屬性」及「重要性」給分：答不同意者-0分，答同意有點重要者-1分，答同意重要者-2分，答同意非常重要者-3分

陰虛質主訴症狀	夜尿	便結	盜汗	失音嘶啞	掉髮	口乾	睡眠障礙	五心煩熱	溼短赤	口舌瘡	目澀視糊
答不同意人數	17	5	0	8	10	2	0	0	8	11	4
答同意有點重要人數	14	16	5	14	17	10	13	3	14	8	10
答同意重要人數	4	11	19	12	5	13	15	7	11	18	18
答同意非常重要人數	1	6	14	2	3	13	8	28	4	1	5
同意總人數	19	33	38	28	25	36	36	38	29	27	33
同意比率	0.5	0.868	1	0.736	0.657	0.947	0.947	1	0.763	0.71	0.868
主訴症狀平均得分	0.658	1.474	2.237	1.158	0.947	1.974	1.763	2.658	1.263	1.237	1.605
未填答者	2	0	0	2	2	0	2	0	1	1	1
專家建議新增問項	胸悶心悸、午後潮熱、顴紅、潮熱、舌質紅少苔、脈細數、烘熱、咽乾唇燥、午後顴紅										

陽虛質主訴症狀	夜尿	便軟或瀉	身目浮腫	臥喘	畏寒肢冷喜暖
答不同意人數	4	2	2	6	0
答同意有點重要人數	12	10	9	11	0
答同意重要人數	13	16	17	14	5
答同意非常重要人數	8	10	10	6	33
同意總人數	33	36	36	31	38
同意比率	0.868	0.947	0.947	0.815	1
主訴症狀平均得分	1.632	1.895	1.921	1.5	2.868
未填答者	1	0	0	1	0
專家建議新增問項	小便清長、口淡不渴、身倦乏力、懶言、自汗、神疲乏力、氣短、口淡不渴或喜熱飲、尿清、便溏、舌質淡胖、脈淡無力、尿清長、夜尿清長、倦怠嗜睡、頻尿、遇冷更嗜臥、怕冷甚、四末冷、倦怠無力				

註：主訴症狀的「歸屬性」及「重要性」給分：答不同意者-0分，答同意有點重要者-1分，答同意重要者-2分，答同意非常重要者-3分



瘀滯質主訴症狀	悶痛常作	刺痛常作	易瘀青	積聚	肌膚甲錯	靜脈曲張	脇肋悶脹
答不同意人數	5	0	0	0	1	2	0
答同意有點重要人數	8	2	5	6	9	6	8
答同意重要人數	18	13	17	18	13	16	15
答同意非常重要人數	5	23	15	13	13	13	7
同意人數	31	38	37	37	35	35	30
同意比率	0.815	1	0.973	0.973	0.921	0.921	0.789
主訴症狀平均得分	1.557	2.553	2.211	2.132	1.947	2.026	1.553
未填答者	2	0	1	1	2	1	2
專家建議新增問項	面色蕉黑、舌下靜脈曲張鼓脹、唇色紫黯、拒按、舌質紫或瘀斑、脈澀、月經夾血塊、口唇色暗、麻木沉重、舌質紫暗或舌體瘀斑瘀點、經夾血塊						

  

痰濕質主訴症狀	納呆、食慾減退	痰多	口黏	嗜睡	便軟或瀉	胸悶	食少腹脹	積聚	身目浮腫	噁逆	頭重頭昏	身重	口淡
答不同意人數	4	0	1	1	1	6	5	11	5	9	1	0	10
答同意有點重要人數	6	9	10	11	9	12	16	11	14	12	6	3	9
答同意重要人數	16	15	21	20	18	16	14	14	14	14	17	15	13
答同意非常重要人數	11	14	5	5	9	4	3	1	3	2	13	20	5
同意總人數	33	38	36	36	36	32	33	26	31	28	36	38	27
同意比率	0.868	1	0.947	0.947	0.947	0.842	0.868	0.684	0.815	0.684	0.947	1	0.711
主訴症狀平均得分	1.868	2.132	1.763	1.737	1.895	1.474	1.395	1.105	1.342	1.211	2.079	2.447	1.316
未填答者	1	0	1	1	1	0	0	1	2	1	1	0	1
專家建議新增問項	舌苔白厚膩、硬塊、痰多量黏稠、舌紅、苔黃膩、脈滑數、喉痰感、苔膩、舌苔厚膩、帶下量多、帶下												

註：主訴症狀的「歸屬性」及「重要性」給分：答不同意者-0分，答同意有點重要者-1分，答同意重要者-2分，答同意非常重要者-3分

第一次體質量表專家效度問卷中專家建議新增問項處理列表說明如下：

整體體質類型

整體	專家建議新增問項	針對新增問項整理分析說明
血虛質	怔忡	納入這些問項，加入第二次專家效度問卷進行評估。
	便秘	
	倦怠乏力	
	肌膚甲錯	
	皮膚乾燥	
	易驚嚇	
	易抽筋	納入原有「筋攣」之問項進行評估。
	頭暈	原有「目眩眼花」之問項，另加「頭暈」問項進行評估。
	起眩	
	肢麻	原有「肢體麻木」之問項，故不納入評估。
	面色晄白	合併新增為「自覺面唇或指甲淡白」加入第二次專家效度問卷供評估
	面色蒼白	
	面色萎黃	
	面色不華	
	面色淡白或萎黃	
	面唇爪甲等淡白	
	唇淡	
	眼臉及口唇蒼白	
	舌淡	舌質顏色一般民眾難以自覺觀察故不納入評估。
	脈細	脈診不納入問項。(原因同前)
脈細澀		
月經量少色淡、經量減少、月經不調、經閉	考慮本量表在性別方面的適用性，婦女經帶產等問題不列入量表問項，而放入本量表的基本資料欄內，提供體質診斷之參考	
氣虛質	呼吸短淺	考慮納入此問項，改為「短氣」加入第二次專家效度問卷供評估
	小腹有下墜感	考慮納入此問項，加入第二次專家效度問卷供評估
	精神不振	原設計氣虛之問項「倦怠乏力」為此概念，故此項刪除
	舌質淡	舌質顏色一般民眾難以自覺觀察故不納入評估。
	脈虛	脈診不納入問項。(原因同前)
陰虛質	咽乾唇燥	考慮納入此問項，加入第二次專家效度問卷供評估

	烘熱	
	胸悶心悸	分為「胸悶」及「心悸」加入第二次專家效度問卷供評估
	潮熱	考慮合併為「潮熱」，納入此問項，加入第二次專家效度問卷供評估
	午後潮熱	
	午後顴紅	考慮合併為「自覺顴紅」，納入此問項，加入第二次專家效度問卷供評估
	顴紅	
	舌質紅少苔	舌質顏色一般民眾難以自覺觀察故不納入評估。
	脈細數	脈診不納入問項。(原因同前)
陽虛質	身倦乏力	原設計問項「倦怠乏力」之概念為涵蓋「神疲」、「疲倦」及「乏力」，故沿用原問項「倦怠乏力」，且「嗜睡」獨立出來，加入第二次專家效度問卷進行評估
	神疲乏力	
	倦怠無力	
	倦怠嗜臥	
	遇冷更嗜臥	
	小便清長	納入這些問項，加入問卷進行評估
	夜尿清長	
	頻尿	
	懶言	
	口淡不渴	
	喜熱飲	
	自汗	
	氣短	納入此問項，改為「短氣」加入問卷進行評估。
	便溏	原有「便軟或瀉」之問項，故不納入評估。
	怕冷甚	原有「畏寒肢冷喜暖」之問項，故不納入評估。
四末冷		
舌質淡胖	舌質顏色一般民眾難以自覺觀察故不納入評估。	
脈動無力	脈診不納入問項。(原因同前)	
痰濕質	舌苔白厚膩	舌質顏色一般民眾難以自覺觀察故不納入評估。 舌苔部分合併為「自覺舌苔厚膩」，納入問項進行評估
	舌紅	
	苔黃膩	
	苔膩	
	舌苔厚膩	
	痰多量黏稠	原有「痰多」之問項，故不再納入。
	喉痰感	歸入「痰多」問項中，故不再納入。

	脈滑數	脈診不納入問項。(原因同前)
	帶下、帶下量多	考慮本量表在性別方面的適用性，婦女經帶產等問題不列入量表問項，而放入本量表的基本資料欄內，提供體質診斷之參考
瘀滯質	麻木沉重	分為「肢體麻木」、「身重」加入進行評估。
	面色焦黑	納入問項，改為「自覺面色晦暗」加入問卷進行評估。
	唇色紫暗	舌下靜脈與舌質顏色一般民眾難以自覺觀察故不納入評估。 唇色與唇舌瘀斑點民眾可自覺，合併為「自覺唇色紫暗或唇舌有瘀斑」， 納入此問項，加入問卷進行評估
	舌質紫或瘀斑	
	舌有瘀點或瘀斑	
	口唇色暗	
	舌下靜脈曲張鼓脹	
	舌質紫暗或舌體瘀斑瘀點	
	脈澀	

各位專家您好：

下列各體質類型的主訴症狀，乃第一回專家效度測量結果中，專家部分建議增加的「主訴症狀」，連同專家效度未達 70%之問項，請再次依您專業意見，並參考第一回專家效度達 70%之主訴症狀後（避免相近、重複或難分別之問項），針對所列主訴症狀是否歸入該體質類型之評估指標，同時勾選「歸屬性」及「重要性」。如不同意列入，則勾選「不重要」；同意列入，則勾選「有點重要」、「重要」或「非常重要」。請以打✓方式填寫所有題目，對該主訴症狀有修改意見時，請寫在右邊建議欄內，謝謝。

整體體質類型	主訴症狀	歸屬性	不同意	同意			修改建議
		重要性	不重要 可刪除	有點重要	重要	非常重要	
血虛質	第一回專家效度建議新增之主訴症狀：						
	怔忡						
	倦怠乏力						
	肌膚甲錯						
	皮膚乾燥						
	易驚嚇						
	易筋攣						
	便秘						
	自覺面唇或指甲淡白						
	第一回專家效度未達 70%之主訴症狀：						
	耳鳴						
	溲短赤						
	第一回專家效度達 70%之主訴症狀供參考： 心悸、肢體麻木、掉髮、睡眠障礙、目眩眼花、目澀視糊。						
陰虛質	第一回專家效度建議新增之主訴症狀：						
	心悸						
	胸悶						
	咽乾唇燥						
	烘熱						
	潮熱						
	自覺顏紅						
第一回專家效度未達 70%之主訴症狀：無							

	夜尿					
	掉髮					
	第一回專家效度達 70%之主訴症狀供參考： 便結、盜汗、失音嘶啞、口乾、睡眠障礙、五心煩熱、溲短赤、口舌瘡、目澀視糊。					

整體體質類型	主訴症狀	歸屬性	不同意	同意			修改建議
		重要性	不重要 可刪除	有點重要	重要	非常重要	
氣虛質	第一回專家效度建議新增之主訴症狀：						
	小腹或肛門有下墜感						
	短氣						
	第一回專家效度未達 70%之主訴症狀：無。						
	身重						
	目眩眼花						
	第一回專家效度達 70%之主訴症狀供參考： 納呆食慾減退、倦怠乏力、懶言音弱、嗜睡、少氣、自汗、喘促、頭重頭昏。						
陽虛質	第一回專家效度建議新增之主訴症狀：						
	小便清長						
	夜尿清長						
	頻尿						
	倦怠乏力						
	懶言						
	嗜睡						
	口淡不渴						
	短氣						
	喜熱飲						
	自汗						
	第一回專家效度未達 70%之主訴症狀：無。						
第一回專家效度達 70%之主訴症狀供參考： 夜尿、便軟或瀉、身目浮腫、臥喘、畏寒肢冷喜暖。							
痰濕質	第一回專家效度建議新增之主訴症狀：						
	自覺舌苔厚膩						

	第一回專家效度未達 70%之主訴症狀：無					
	第一回專家效度達 70%之主訴症狀供參考： 納呆食慾減退、痰多、口黏、嗜睡、便軟或瀉、胸悶、食少腹脹、積聚、身目浮腫、噁逆、頭昏頭重、身重、口淡。					
瘀滯質	第一回專家效度建議新增之主訴症狀：					
	自覺面色晦暗					
	自覺唇色紫暗或唇舌有瘀斑					
	肢體麻木					
	身重					
	第一回專家效度未達 70%之主訴症狀：無。					
第一回專家效度達 70%之主訴症狀供參考： 悶痛常作、刺痛常作、易瘀青、積聚、肌膚甲錯、靜脈曲張、脇肋悶脹。						

\_\_\_\_\_ 教授/ 醫師您好! :

感謝您百忙中撥冗提供您寶貴意見，目前已完成第二回專家效度問卷，我們彙整專家們意見的統計分析結果如附件，並將專家們同意度超過70% 的各體質類型問項列入問卷中，進行第三回專家效度，請各位專家再次表達意見。

本專家效度乃採 Modified Delphi Technique 進行三階段的問卷內容效度，第一階段就問卷题目的歸屬性及重要性等審查設計的週延性，目前已完成調查與分析。在第二回合時附上分析結果供各位參考，且請您再重新評分一次，待第二回合結束時，再彙整意見，再次寄給各位重新評分一次，並就各問項敘述「正確性」及「措詞合適性」，請專家們提供意見。藉由來回評分達到共識。填寫完成後請以所附回郵信封於12月13日前寄返。感謝您百忙中撥冗參與，完成三階段專家效度問卷，本研究將提供微薄經費(3000元)，聊表謝意!

中國醫藥大學 副校長 賴俊雄  
中醫學系 蘇奕彰  
敬上

93.12.05



### 第二回專家效度測量結果 (N=32) - 血虛體質

血虛質主訴症狀	怔忡	倦怠乏力	肌膚甲錯	皮膚乾燥	易驚嚇	易筋學	便秘	自覺面唇或指甲淡白	耳鳴	溲短赤
答不同意人數	5	11	8	3	17	7	14	1	23	27
答同意有點重要人數	10	7	8	13	9	13	15	4	6	4
答同意重要人數	13	9	12	11	5	11	2	15	2	0
答同意非常重要人數	2	4	3	4	0	0	0	12	0	0
同意總人數	25	20	23	28	14	24	17	31	8	4
同意比率	0.781	0.625	0.718	0.875	0.438	0.75	0.531	0.969	0.25	0.125
主訴症狀平均得分	1.313	1.156	1.281	1.469	0.593	1.094	0.593	2.188	0.312	0.125
未填答者	2	1	1	1	1	1	1	0	1	1

註 1：主訴症狀的「歸屬性」及「重要性」給分：答不同意者-0分，答同意有點重要者-1分，答同意重要者-2分，答同意非常重要者-3分

### 第二回專家效度測量結果 (N=32) - 氣虛體質

氣虛質主訴症狀	小腹或肛門有下墜感	短氣	身重	目眩眼花
答不同意人數	3	4	14	13
答同意有點重要人數	7	3	12	10
答同意重要人數	13	17	5	5
答同意非常重要人數	9	7	0	2
同意總人數	29	27	17	17
同意比率	0.906	0.844	0.531	0.531
主訴症狀平均得分	1.875	1.813	0.688	0.813
未填答者	0	1	1	2

註：主訴症狀的「歸屬性」及「重要性」給分：答不同意者-0分，答同意有點重要者-1分，答同意重要者-2分，答同意非常重要者-3分

### 第二回專家效度測量結果 (N=32) - 陰虛體質

陰虛質主訴症狀	心悸	胸悶	咽乾唇燥	烘熱	潮熱	自覺顫紅	夜尿	掉髮
答不同意人數	13	19	1	4	2	2	22	21
答同意有點重要人數	9	8	11	8	6	9	8	6
答同意重要人數	7	3	9	11	12	11	1	4
答同意非常重要人數	2	0	11	9	11	10	0	0
同意總人數	18	11	31	28	29	30	9	10
同意比率	0.563	0.344	0.969	0.875	0.906	0.938	0.281	0.313
主訴症狀平均得分	0.906	0.438	1.938	1.781	1.969	1.906	0.313	0.438
未填答者	1	2	0	0	1	0	1	1

註：主訴症狀的「歸屬性」及「重要性」給分：答不同意者-0分，答同意有點重要者-1分，答同意重要者-2分，答同意非常重要者-3分

## 第二回專家效度測量結果 (N=32) - 陽虛體質

陽虛質主訴症狀	小便清長	夜尿清長	頻尿	倦怠乏力	懶言	嗜睡	口淡不渴	短氣	喜熱飲	自汗
答不同意人數	4	4	9	6	8	6	7	11	3	10
答同意有點重要人數	7	10	9	7	11	15	11	11	15	9
答同意重要人數	10	7	11	15	11	10	7	7	10	11
答同意非常重要人數	10	10	2	3	1	0	5	2	3	1
同意總人數	27	27	22	25	23	25	23	20	28	21
同意比率	0.844	0.844	0.688	0.781	0.719	0.781	0.719	0.625	0.875	0.656
主訴症狀平均得分	1.781	1.688	1.156	1.438	1.125	1.094	1.25	0.969	1.375	1.063
未填答者	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1

註：主訴症狀的「歸屬性」及「重要性」給分：答不同意者-0分，答同意有點重要者-1分，答同意重要者-2分，答同意非常重要者-3分

## 第二回專家效度測量結果 (N=32) - 痰濕體質

痰濕質主訴症狀	自覺舌苔厚膩
答不同意人數	1
答同意有點重要人數	5
答同意重要人數	15
答同意非常重要人數	11
同意總人數	31
同意比率	0.96875
主訴症狀平均得分	2.125
未填答者	0

註 1：主訴症狀的「歸屬性」及「重要性」給分：答不同意者-0分，答同意有點重要者-1分，答同意重要者-2分，答同意非常重要者-3分

## 第二回專家效度測量結果 (N=32) - 瘀滯體質

瘀滯質主訴症狀	自覺面色晦暗	自覺唇色紫暗或唇舌有瘀斑	肢體麻木	身重
答不同意人數	4	1	5	17
答同意有點重要人數	12	7	5	12
答同意重要人數	10	14	15	2
答同意非常重要人數	5	10	6	0
同意人數	27	31	26	14
同意比率	0.844	0.969	0.813	0.438
主訴症狀平均得分	1.469	2.031	1.656	0.5
未填答者	1	0	1	1

註：主訴症狀的「歸屬性」及「重要性」給分：答不同意者-0分，答同意有點重要者-1分，答同意重要者-2分，答同意非常重要者-3分

各位專家您好：

下列各體質類型的主訴症狀，乃第二回專家效度測量結果中，專家效度達 70%之主訴症狀後，針對所列主訴症狀是否歸入該體質類型之評估指標，同時勾選「歸屬性」及「重要性」。如不同意列入，則勾選「不重要」；同意列入，則勾選「有點重要」、「重要」或「非常重要」。請以打✓方式填寫所有題目，對該主訴症狀有修改意見時，請寫在右邊建議欄內，謝謝。

整體體質類型	主訴症狀	歸屬性	不同意	同意			修改建議
		重要性	不重要 可刪除	有點重要	重要	非常重要	
血虛質	怔忡						
	肌膚甲錯						
	皮膚乾燥						
	易筋掣						
	自覺面唇或指甲淡白						
	心悸						
	肢體麻木						
	掉髮						
	睡眠障礙						
	目眩眼花						
	目澀視糊						
陰虛質	咽乾唇燥						
	烘熱						
	潮熱						
	自覺顴紅						
	便結						
	盜汗						
	失音嘶啞						
	口乾						
	睡眠障礙						
	五心煩熱						
	溲短赤						
	口舌瘡						
目澀視糊							

整體體質類型	主訴症狀	歸屬性	不同意	同意			修改建議
		重要性	不重要 可刪除	有點重要	重要	非常重要	
氣虛質	小腹或肛門有下墜感						
	短氣						
	納呆食慾減退						
	倦怠乏力						
	懶言音弱						
	嗜睡						
	少氣						
	自汗						
	喘促						
	頭重頭昏						
陽虛質	小便清長						
	夜尿清長						
	倦怠乏力						
	懶言						
	嗜睡						
	口淡不渴						
	喜熱飲						
	夜尿						
	便軟或瀉						
	身目浮腫						
	臥喘						
畏寒肢冷喜暖							
痰濕質	自覺舌苔厚膩						
	納呆食慾減退						
	痰多						
	口黏						
	嗜睡						
	便軟或瀉						
胸悶							

	食少腹脹					
	積聚					
	身目浮腫					
	噁逆					
	頭昏頭重					
	身重					
	口淡					
瘀滯質	自覺面色晦暗					
	自覺唇色紫暗或唇舌有瘀斑					
	肢體麻木					
	悶痛常作					
	刺痛常作					
	易瘀青					
	積聚					
	肌膚甲錯					
	靜脈曲張					
	肋悶					

【附錄四】

範例一 訪談內容轉譯文本及分析

班級：外二甲

編號：1

姓名：吳佳雯

時間：93.10.13 13：00

訪視者：梁敏春

內容	分析
<p>訪視者：我想今天最主要是了解體質方面.....我不知道在你的認識裡面是否有聽過體質.....</p> <p>個案：我的話就有過敏啊.....然後就....皮膚過敏...鼻子過敏...</p> <p>訪視者：那在你的認識裡面你覺得體質是什麼.....</p> <p>個案：我比較知道的還是有關過敏方面的東西吧....就過敏體質啊...就像吃什麼東西皮膚會癢.....什麼的...</p> <p>訪視者：譬如吃什麼東西....</p> <p>個案：像我如果吃太多螃蟹蝦子....的東西...我的皮膚會癢...</p> <p>訪視者：太多是....</p> <p>個案：就是吃一些些沒關係....就是一二個二三個沒關係....如果吃很多的話背後會癢.....</p> <p>訪視者：全身嗎....</p> <p>個案：就背後....背後比較會癢....其他就還好.....</p> <p>訪視者：那會癢多久.....</p> <p>個案：也不會太久啦....就是吃完後背後會癢癢的這樣子....</p> <p>訪視者：那你都會怎麼處理.....</p> <p>個案：就抓他.....然後就擦藥啊.....就擦面速立達母什麼的.....</p> <p>訪視者：他就會自己消失.....</p> <p>個案：對.....</p> <p>訪視者：那除了這個還有沒有....</p> <p>個案：皮膚過敏是小時候比較嚴重.....就腳啊....受傷還會有膿這樣子....</p>	<p>我如果吃太多螃蟹蝦子....的東西....我的皮膚會癢...</p>

<p>訪視者：經常會這樣嗎.....</p> <p>個案：就是小時後.....</p> <p>訪視者：現在呢.....</p> <p>個案：現在就不會了.....</p> <p>訪視者：那你對體質的認識除了剛講的過敏.....還有沒有什麼.....在你的了解裡面你覺得體質是什麼東西.....就你知道的講出來就可以了....</p> <p>個案：不知道該怎麼說.....</p> <p>訪視者：你剛剛一開始你告訴我你的體質很奇怪.....你為什麼會這樣講....</p> <p>個案：像我們家啊...我弟眼睛就有過敏...就是他不知道是吃到什麼東西他的眼睛就會一直眨.....然後眼皮會抽動.....然後就它比較嚴重啊...對.....喝到紅茶...眼皮跟屁股會抽動...那我們家就是他...很特殊啊...像我跟我姊和我媽就是鼻子會過敏.....對啊...然後每次到冬天就會很難過這樣子....</p> <p>訪視者：怎麼難過...</p> <p>個案：想要把鼻涕弄出來就弄不出來.....就一直塞在那.....假裝現在已經弄通了....可是等一下過一下子又會塞住了.....然後就會一直流眼淚....就是整個五官就會很難過這樣子....</p> <p>訪視者：每年的什麼時候比較.....</p> <p>個案：冬天的時候...就是季節整個轉換的時候...還有就是晚上的時候....</p> <p>訪視者：晚上也是在季節交換的時候....</p> <p>個案：對...季節交換的時候.....白天是還好.....晚上比較嚴重...</p> <p>訪視者：除了鼻子不舒服還會有怎樣的症狀....</p> <p>個案：眼睛會覺得酸痛.....就是鼻子過敏的時候.....</p> <p>訪視者：那鼻子沒有過敏的時候...</p> <p>個案：就不會....</p> <p>訪視者：都完全不會.....</p> <p>個案：對...像我現在都不會....</p> <p>訪視者：那除了這個還有沒有其他的.....</p>	<p>我跟我姊和我媽就是鼻子會過敏.....對啊...然後每次到冬天就會很難過這樣子....</p> <p>冬天的時候...就是季節整個轉換的時候...還有就是晚上的時候....</p> <p>我們家好像有遺傳肥胖吧</p>
---	--

<p>個案：覺得我們家好像有遺傳肥胖吧.....我爸我奶奶還有我弟我姐啊...都胖胖的...這樣子....</p>	
<p>訪視者：那就你的了解....你覺得這種肥胖是什麼因素造成的.....</p>	
<p>個案：恩.....我覺得是遺傳吧.....還有懶惰.....我們家的人都滿懶的....</p>	
<p>訪視者：怎麼說.....</p>	
<p>個案：對啊...就是不太喜歡做很困難的事情啊.....</p>	
<p>訪視者：那運動呢....</p>	
<p>個案：運動..會啊.....</p>	
<p>訪視者：你都做什麼運動....</p>	
<p>個案：仰臥起坐啊....或是平躺著提腿啊....或是採腳踏車....</p>	
<p>訪視者：都是在家裡的.....</p>	
<p>個案：對啊....</p>	
<p>訪視者：沒有在戶外的.....</p>	
<p>個案：我媽比較不希望我們往外跑.....</p>	<p>通常是我月事....月經就....就是...我差不多事一年級....國一</p>
<p>訪視者：那過敏除了表現在鼻子上還有沒有其他比較不一樣的....身體的表現...</p>	<p>的時候...可是一直都很不順....</p>
<p>個案：我嘛.....通常是我月事....月經就....就是...我差不多事一年級....國一的時候...可是一直都很不順....</p>	
<p>訪視者：怎麼的不順....</p>	
<p>個案：都一個月一個月....到後來就變兩個月....然後到現在是...我算算好像是七月份吧...</p>	<p>已經有三個月都沒有來了...</p>
<p>訪視者：七月份....現在都已經十月份了.....</p>	<p>它會間隔很亂</p>
<p>個案：對呀...都沒有來...</p>	<p>血塊比較多一點...</p>
<p>訪視者：所以已經有三個月都沒有來了...</p>	
<p>個案：對呀...然後....七月份來的那一次的前一次也是隔三四個月才來....</p>	<p>可是來都會比較痛....</p>
<p>訪視者：那除了它會間隔很亂.....還會不會....月事上有沒有其他特別的...</p>	
<p>個案：其實也沒有說很多或是什麼的...就是血塊比較多一點...</p>	
<p>訪視者：血塊比較多一點...</p>	



<p>個案：可是來都會比較痛...</p> <p>訪視者：都來幾天.....</p> <p>個案：跟平常大家一樣...大概 5-6 天吧....</p> <p>訪視者：那量多大約是第幾天....</p> <p>個案：第二天...第三天...量很多...可是到後面就一點點這樣子....</p> <p>訪視者：那你說會有血塊....</p> <p>個案：對...血塊會蠻多的....</p> <p>訪視者：很多是.....</p> <p>個案：其實...不算是非常多啦...是..有這樣子....</p> <p>訪視者：是大還是小.....</p> <p>個案：有大...大的蠻多的...那其他都是小小的....</p> <p>訪視者：那除了有血塊...還有沒有其他不舒服的...來的時候...</p> <p>個案：都不會...肚子也不會痛....</p> <p>訪視者：也不會痛....</p> <p>個案：我也覺得很奇怪...爲什麼三個月才來.....</p> <p>訪視者：你要來的時候都沒有感覺嗎....</p> <p>個案：就是有點怪怪的這樣子....</p> <p>訪視者：怎麼樣怪怪的.....</p> <p>個案：就是好像有東西要流下去的感覺.....</p> <p>訪視者：是要來之前有這樣的感覺....</p> <p>個案：對對對...可是就不知道爲什麼.....因爲我之前有去看中醫...有吃過藥...然後有調過...然後就是調完後一段時間...下個月有來...可是後來我又停了...就又變成前面所講的這樣子了...</p> <p>訪視者：那個間隔幾個月沒來...沒有說很固定的間隔嗎....</p> <p>個案：沒有...所以說就不知道哪時候要用呀...就怕說它哪時候突然來....</p> <p>訪視者：那來之前都沒有任何徵兆嗎...</p> <p>個案：都沒有...就是感覺好像要流這樣子...</p> <p>訪視者：那來之後...身體也都沒有感覺....</p> <p>個案：都沒有</p> <p>訪視者：也不會有不舒服的感覺...</p>	<p>...血塊會蠻多的....</p>
--	----------------------

<p>個案：都沒有`</p> <p>訪視者：所以比較困擾你的是它都不規律的來....</p> <p>個案：對啊...就不知道哪時候要用這樣子....</p> <p>訪視者：那每一次來的顏色會.....</p> <p>個案：顏色是還好啦...就是血塊比較多這樣子...</p> <p>訪視者：除了月事的問題...還有沒有什麼你覺得身體比較困擾你的...常出現的一些問題</p> <p>個案：最大就是月事嘛.....然後就是過敏....鼻子過敏....我真的是困擾很久...我媽說這是從小就這樣子...就是只要到季節變化就會很難過很難過這樣子...就這兩個吧....</p> <p>訪視者：那平常沒有過敏的時候...身體有沒有出現其他的感覺...</p> <p>個案：就是我的皮膚..臉只要碰到那些髒髒的東西....像我打完籃球之後...就會依個紅紅的..一個紅紅的這樣子....</p> <p>訪視者：平常會嗎...</p> <p>個案：就是像運動後...打籃球完...碰到臉..我就會趕快去洗臉...把髒的洗掉..</p> <p>訪視者：只有臉會嗎...</p> <p>個案：還有脖子...這樣子而已</p> <p>訪視者：那其他地方...</p> <p>個案：都不會....</p> <p>訪視者：所以你是...應該還是過敏方面的問題.....那像灰塵的話對你的鼻子過敏會不會影響</p> <p>個案：影響很大...像我在家掃地啊....清一些東西....比較多灰塵的話...就會一直猛打噴嚏..猛打噴嚏...然後就會開始又塞著...就會很難過...就一開始就一直打噴嚏....</p> <p>訪視者：那像這樣子的話.....鼻子的問題....因為鼻子是在這個方位...會不會影響到其他....</p> <p>個案：就眼睛啊...眼睛最嚴重...然後耳朵就會有一點痛痛的....</p> <p>訪視者：那會不會有耳鳴...會不會有聲音講話....</p> <p>個案：不會...就是過敏的時候眼睛痛痛酸酸的...就會</p>	<p>就是過敏....鼻子過敏....我真的是困擾很久...</p> <p>我在家掃地啊....清一些東西...比較多灰塵的話...就會一直猛打噴嚏..猛打噴嚏...然後就會開始又塞著...就會很難過...就一開始就一直打噴嚏....</p> <p>有時候嘴巴會自己破洞....我媽說那應該是火氣大吧....那我有一次嘴巴破痛就是破三個...</p>
---	---

<p>覺得怪怪的這樣子...</p> <p>訪視者：那嘴巴有沒有不舒服或是破洞的情況....</p> <p>個案：有時候嘴巴會自己破洞....</p> <p>訪視者：嘴巴會自己破洞....</p> <p>個案：對.....我媽說那應該是火氣大吧....那我有一次嘴巴破痛就是破三個...</p> <p>訪視者：最近嗎...</p> <p>個案：不是...是之前....</p> <p>訪視者：是多久以前....</p> <p>個案：那次很嚴重...是國三的時候....因為那個學測來壓力很大...然後嘴巴就破洞就很痛...好像是一個在上面...兩個在下面...就很痛...然後前一陣子有破一個在旁邊....</p> <p>訪視者：那是多久以前....</p> <p>個案：上個月吧...就破到旁邊....然後我就有用藥啊...然後就現在就沒有了...</p> <p>訪視者：那你破洞是之前就沒有...是你國三...還是....</p> <p>個案：國小的時候就有了...就是他自己就會一個白白的...就開始破洞...</p> <p>訪視者：那最近會經常出現這破洞的情形嗎....</p> <p>個案：最近是沒有啦....</p> <p>訪視者：這一兩個月...這三個月...有沒有...</p> <p>個案：有啊....上個月有..</p> <p>訪視者：那在上去...</p> <p>個案：其實他沒有說一定哪時候破洞啦...就是有時候就突然破洞這樣子了...</p> <p>訪視者：那你會有作任何處理嗎...</p> <p>個案：點藥啊...像那個什麼...西瓜粉那種的...然後有的就是不會很痛的話...我會讓他自己變大...然後它自己會鎖起來....</p> <p>訪視者：那他變大...</p> <p>個案：就是白白的嘛...然後它就會越來越大....然後到最大的時候它自己就會鎖起來...</p> <p>訪視者：你都會觀察就是了.....</p> <p>個案：對啊...因為常常破啊...</p>	<p>因為那個學測來壓力很大...然後嘴巴就破洞就很痛...好像是一個在上面...兩個在下面...就很痛...然後前一陣子有破一個在旁邊...</p> <p>就是白白的嘛...然後它就會越來越大...然後到最大的時候它自己就會鎖起來...</p> <p>對啊...因為常常破啊...</p>
---	---

<p>訪視者：可是聽你剛剛所講的意思是沒有很常常啊...</p> <p>個案：恩.....要怎麼說...就是...</p> <p>訪視者：這樣平均起來你大概多久會破一次...從你有印象中會破這樣...</p> <p>個案：一兩個月這樣吧...</p> <p>訪視者：就會破一次...那你說讓他破大一點就是不管他這樣子...沒有說特別用什麼方式....</p> <p>個案：因為如果破到旁邊的話...我就會用粉趕快含...因為吃東西...吃蔬菜什麼的用到會很痛...對啊...所以就想要趕快把他弄好...然後後面一點...</p> <p>訪視者：臉頰裡面...</p> <p>個案：對對對...還好的話我就會讓他自己破大這樣子...然後一兩天很快他就會自己不見了....</p> <p>訪視者：那你覺得這破的情形平常有沒有什麼因素讓他破...你自己覺得.....像你上次國三的時候是因為壓力大....那這次嘴破有沒有什麼因素原因讓你嘴巴破...</p> <p>個案：那一陣子比較沒有常常在喝水吧....火氣比較大....我是覺得...</p> <p>訪視者：那你平常喝水的狀況...那一陣子比較沒有喝水是什麼狀況...為什麼沒常喝水</p> <p>個案：就是...我不太清楚耶....他就破了...</p> <p>訪視者：那你平常喝水的狀況都....</p> <p>個案：平常就是喝礦泉水那樣子啊...</p> <p>訪視者：會常喝水嗎...</p> <p>個案：對...</p> <p>訪視者：那一天大概喝多少量....</p> <p>個案：沒有去測耶....</p> <p>訪視者：那很常喝嗎....</p> <p>個案：對...</p> <p>訪視者：那什麼狀況會讓你想到喝水....</p> <p>個案：就是像唱完歌什麼的...或是上課的時候可能就會有點渴...就會喝水...</p> <p>訪視者：那平常會覺得有口渴的感覺嗎....</p> <p>個案：會...</p>	<p>我覺得自己蠻有的耶...就是常常會覺得自己口渴....</p> <p>就是要睡覺之前...就會想要喝水....就是覺得口好像乾乾的這樣子...然後就會一直喝這樣子....我就常常會晚上喝太多水所以早上起來就水腫...</p>
---	---

訪視者：會經常出現口渴的感覺嗎...	就是臉啊腫腫的...然後手有點
個案：我覺得自己蠻有的耶...就是常常會覺得自己口渴... 渴...	腫腫的...
訪視者：之前是多久以前...	
個案：就是這一陣子呀...以前就有了...像晚上我就會突然想要喝很多水...	
訪視者：到半夜嗎..	就是...口渴喝水嘛...就覺得
個案：不是...就是要睡覺之前...就會想要喝水...就是覺得口好像乾乾的這樣子...然後就會一直喝這樣子...像我之前去看中醫的時候...那醫生還跟我講說水腫...對...我就常常會晚上喝太多水所以早上起來就水腫...	好...然後過一會兒又會想要喝了...
訪視者：哪裡腫...	
個案：就是臉啊腫腫的...然後手有點腫腫的...	
訪視者：自己會覺得腫腫的...	感覺很多痰...
個案：對...其實我們家好像每個人都有點水腫吧...就是去看中醫的時候那中醫師就這樣說...要少喝一點水...水腫這樣子	
訪視者：喔...那你...譬如說你晚上會想喝很多水...那喝了以後口渴有改善嗎...	
個案：有...會比較好...可是...就是...口渴喝水嘛...就覺得好...然後過一會兒又會想要喝了...	
訪視者：過一會兒又想要喝了...是又口渴了還是....	
個案：對...又口渴了...所以還蠻奇怪的...對啊...那個...有點疑問...像早上還好...可是到了晚上比較會....	
訪視者：比較會有口渴的感覺...那你早上起來嘴巴會不會有比較特殊的味道...	
個案：是感覺很多痰...	
訪視者：很多痰...	
個案：對....	
訪視者：會不會有特殊的味道...	
個案：其實還好耶...	
訪視者：就是早上起來不會覺得苦苦的....	
個案：不會.....因為我之前....我的眼睛就是一邊遠視一	

<p>邊近視....</p> <p>訪視者：喔...哪有沒有弱視....</p> <p>個案：沒有...遠視是因為遺傳...因為我媽他兩隻眼睛都是遠視...另一隻就是我自己用的...兩隻眼睛就相差了 275 度....</p> <p>訪視者：喔...差很多耶....</p> <p>個案：對啊...就是要去矯正...不過就是先點眼藥水...然後點眼藥水之後就睡覺嘛...就會覺得嘴巴有點苦苦的...</p> <p>訪視者：那是眼藥水....因為這裡有管子....</p> <p>個案：可是以前不會喔....就是上個月吧....七月份去看眼科...然後點的時候就覺得有....可是以前都不會....</p> <p>訪視者：哪以前有點進去嗎....</p> <p>個案：有啊...</p> <p>訪視者：照說正常是要通的....那可能以前是沒有通的</p> <p>個案：恩...我想應該是..我現在鼻子過敏有改善...因為有吃藥...可是以前真的是蠻嚴重的...然後還是針灸...就插鼻子...好痛喔..</p> <p>訪視者：所以你有處理過就是了....</p> <p>個案：有...可是我怕針灸...因為就好痛....</p> <p>訪視者：那你剛剛說你晚上會喝很多水....那這樣會不會影響你的睡眠...晚上會不會起來尿尿....</p> <p>個案：會....</p> <p>訪視者：那通常你都會起來幾次....</p> <p>個案：恩....一次吧....</p> <p>訪視者：那如果沒有特別喝水會不會起來....</p> <p>個案：如果作夢就不會....</p> <p>訪視者：有作夢就不會起來...</p> <p>個案：對....就會一直想把夢作下去....</p> <p>訪視者：那如果沒有作夢的話沒有喝水也會起來嗎...</p> <p>個案：會吧....</p> <p>訪視者：一定中間會起來一次...現在還是這樣嗎...</p> <p>個案：恩...有時候...就是最近啊...最多半夜會起來一次上廁所這樣子...然後有的時候就沒有...有時</p>	<p>就是最近啊....最多半夜會起來一次上廁所這樣子....然後有的時候就沒有...有時候就會有....</p> <p>如果隔天有考試的話就睡不好...</p>
---	---

<p>候就會有....</p> <p>訪視者：那起來次數跟沒有起來次數哪一個比較多...</p> <p>個案：多差不多耶...</p> <p>訪視者：那睡的好不好...</p> <p>個案：如果隔天有考試的話就睡不好...因為我就會想說就一直沒有讀進去什麼的...就是給自己壓力很大...</p> <p>訪視者：那如果沒有考試睡的好不好....</p> <p>個案：好...</p> <p>訪視者：很好睡....</p> <p>個案：可是隔天如果有日文課就不行了...因為我們那日文老師蠻討厭的....</p> <p>訪視者：很凶啊....</p> <p>個案：也不是說兇啊...他就是會叫人家起來唸...如果唸不對...他就是會有點罵你這樣子...很恐怖...</p> <p>訪視者：如果沒有要考試就可是睡的很好...很放心....會不會作夢....</p> <p>個案：會...</p> <p>訪視者：經常嗎....</p> <p>個案：恩...比較多吧...比沒有作夢還多...我媽都說那是胡思亂想....</p> <p>訪視者：你睡覺時間差不多都是幾點....</p> <p>個案：差不多 12 點鐘睡吧....</p> <p>訪視者：那睡到幾點....</p> <p>個案：6 點半...</p> <p>訪視者：所以你覺得這樣的時間對你夠不夠....</p> <p>個案：不夠...但是如果太早睡的話...就會一直躺著睡不著...然後我媽說那是國三的時候養成的...因為那時候都會熬夜呀....已經習慣哪麼晚睡了....</p> <p>訪視者：太早睡....你的太早睡是幾點睡....</p> <p>個案：9..10 點吧....</p> <p>訪視者：那會睡不著...</p> <p>個案：對啊...我也覺得太早了...就會想說起來作一點事情啊...讓自己累一點.然後再睡....可是起來動一動就差不多 12 點了...就又要睡了...</p>	<p>恩...比較多吧...比沒有作夢還多...我媽都說那是胡思亂想....</p>
--	--

<p>訪視者：所以起來尿尿之後中間就不會在.....</p> <p>個案：你說...喝水什麼的嗎....</p> <p>訪視者：對...會不會在醒過來</p> <p>個案：都不會...就起來上廁所然後在回去睡這樣子...</p> <p>訪視者：那你覺得你睡覺品質好不好...</p> <p>個案：恩...我弟說不好....</p> <p>訪視者：怎麼說...</p> <p>個案：他說我作夢.....他不知道我夢到什麼啦.....不過他說我會 K 他....</p> <p>訪視者：喔...你們還是睡在同一間....</p> <p>個案：對...因為我們家房間還蠻少的...因為是公寓啊...所以我就跟我弟睡...我弟現在小六...</p> <p>訪視者：那你睡到一半還會 K 他...這麼厲害...</p> <p>個案：對啊..我姐這樣說...之前小時後是跟姊姊一起睡呀...</p> <p>訪視者：那你自己覺得好不好....你自己睡起來感覺如何....</p> <p>個案：不好....</p> <p>訪視者：為什麼覺得不好....有什麼感覺讓你覺得不好</p> <p>個案：有時候晚上鼻子就會塞住...然後我嘴巴就會張開....然後有時候就會有聲音吧....</p> <p>訪視者：那是睡姿...我是說....你睡起來自己的感覺有沒有很舒服...</p> <p>個案：很舒服啊....可是還是想繼續睡....</p> <p>訪視者：就是睡不飽.....</p> <p>個案：對啊...就是起來後又好想繼續睡....可是不行....因為要搭車來學校...</p> <p>訪視者：所以永遠都睡不飽...</p> <p>個案：對啊...所以就利用下課時間睡啊....</p> <p>訪視者：那除了這一些....還有沒有身上比較常出現的感覺....</p> <p>個案：身上比較常出現的感覺....</p> <p>訪視者：對...平常有沒有身上比較常出現的感覺....</p> <p>個案：好像沒有耶...</p> <p>訪視者：那平常的排便情況呢....</p>	<p>對啊...就是起來後又好想繼續睡...</p> <p>平常的排便情況 恩....都蠻好的....蠻順暢的...</p>
---	--



<p>個案：恩...都蠻好的...蠻順暢的....</p> <p>訪視者：每天都有....</p> <p>個案：每天都有....</p> <p>訪視者：那會不會有便秘或解不出來的感覺或拉肚子...</p> <p>個案：像我之前不知道吃到什麼東西啊...有拉肚子過一次...好像是上上個禮拜吧...不過現在都好了</p> <p>訪視者：平常都不會...</p> <p>個案：都不會...都很順暢..</p> <p>訪視者：都有成形...</p> <p>個案：有...</p> <p>訪視者：都不會很硬這樣子....</p> <p>個案：不會...</p> <p>訪視者：那吃東西你平常都吃哪些東西....吃的量...平常你三餐都吃一些什麼....</p> <p>個案：早上就吃麵包....就是媽媽準備麵包...中午就是去一中街隨便吃...那晚上就我媽會煮東西啊....就回家吃這樣子....</p> <p>訪視者：那有沒有特別偏好喜歡吃哪一類的食物....</p> <p>個案：恩...我不太喜歡吃紅蘿蔔...</p> <p>訪視者：那比較喜歡的呢....</p> <p>個案：比較喜歡的喔...高麗菜....很好吃....或是哪種花菜啊....很好吃...肉的話我比較喜歡吃雪魚....還有魚眼睛...</p> <p>訪視者：你喜歡吃魚眼睛啊..</p> <p>個案：對對對...像我每次出去啊....有魚頭...我爸都會啃魚頭...然後我就會把眼睛挖起來...很好吃...</p> <p>訪視者：我知道..很多人喜歡吃魚眼睛....非常多人都會搶...</p> <p>個案：而且對眼睛比較好....</p> <p>訪視者：那你覺得呢...</p> <p>個案：我覺得還好....因為到晚上會想要揉眼睛...最近...這一陣子..</p> <p>訪視者：又是季節的變化...</p> <p>個案：對...就是有點過敏就會想要揉他....</p> <p>訪視者：如果是以你自己吃東西來講....以油炸的...清蒸</p>	<p>油炸的東西是偶而才會吃吧...</p> <p>我比較喜歡喝有冰的東西....</p> <p>直接也可以吃....但冰過比較好吃</p>
---	--

<p>的...你會選擇那一種食物</p> <p>個案：三杯...</p> <p>訪視者：你喜歡吃三杯...</p> <p>個案：對...</p> <p>訪視者：啊...喜不喜歡吃油炸的東西....</p> <p>個案：油炸的東西是偶而才會吃吧...</p> <p>訪視者：夏天你也會喜歡吃三杯嗎....</p> <p>個案：夏天的話...就是炒的一些東西啊..</p> <p>訪視者：那冰涼的東西有沒有特別喜歡吃.....</p> <p>個案：綠茶吧...</p> <p>訪視者：你喝水...礦泉水是有冰的還是....</p> <p>個案：我比較喜歡喝有冰的東西....</p> <p>訪視者：水果呢...那水果是喜歡直接吃.....還是要有冰過才吃....</p> <p>個案：直接也可以吃....但冰過比較好吃</p> <p>訪視者：冰過比較好吃</p> <p>個案：我覺得我那個月事好像就是吃太多冰的....</p> <p>訪視者：你有很常吃冰嗎....</p> <p>個案：冰淇淋嗎....</p> <p>訪視者：冰類的...</p> <p>個案：常常吧...</p> <p>訪視者：都吃冰淇淋....</p> <p>個案：我不太喜歡吃冰淇淋...</p> <p>訪視者：哪你都吃什麼...</p> <p>個案：飲料吧...像綠茶冰的...如果是水果冰冰箱這樣子</p> <p>訪視者：那你綠茶是平均.....一天是....</p> <p>個案：沒有....一個禮拜大概兩次吧...然後其他都買礦泉水喝啊....</p> <p>訪視者：那你會不會吃ㄟㄨㄚ 冰...</p> <p>個案：不會...我不太喜歡吃冰...</p> <p>訪視者：就是冰的飲料....</p> <p>個案：對啊...就是今天覺得有點想要喝綠茶然後才會去買這樣子....</p> <p>訪視者：你去看中醫師他沒有叫你不要吃冰的....</p> <p>個案：對啊....他叫我不要吃冰....可是還是會想會吃</p>	<p>你有很常吃冰嗎...</p> <p>常常吧...</p> <p>我幾乎都是灌水的...</p> <p>就口渴就一直喝..</p> <p>在學校的話....大概兩瓶有吧....</p>
--	--

<p>呀...</p> <p>訪視者：什麼狀況比較會想吃...</p> <p>個案：天氣很熱的時候...或是..天氣有點涼涼的...我就會叫他不要加冰塊什麼的..</p> <p>訪視者：那你平均一天一餐都差不多吃多少的量...</p> <p>個案：我幾乎都是灌水的...</p> <p>訪視者：水....</p> <p>個案：對...我幾乎都是灌水的...吃的東西我覺得是還好...一天午餐的話都差不多 50 塊就可以解決了</p> <p>訪視者：灌水你一天到底都灌多少水.....</p> <p>個案：就口渴就一直喝..</p> <p>訪視者：那你平常在學校是.....</p> <p>個案：就有飲水機啊...我都會去用....</p> <p>訪視者：是用寶特瓶...那你一天大概能灌幾瓶...</p> <p>個案：在學校的話...大概兩瓶有吧....</p> <p>訪視者：還有晚上回家會另外在喝...</p> <p>個案：對啊...啊...在家裡的話就不知道...就拿杯子倒水就喝...</p> <p>訪視者：家裡也喝冰的嗎....</p> <p>個案：對啊...</p> <p>訪視者：所以你所有都喝冰的...</p> <p>個案：對啊...冰的吃太多了...</p> <p>訪視者：有可能...</p> <p>個案：可是就會想要吃冰的...喝冰的啊....</p> <p>訪視者：你自己的感覺...爲什麼會想要吃冰的...你自己對身體的感覺...溫度上會不會有特殊的感覺....</p> <p>個案：恩...就覺得...喝的時候就覺得...像夏天的時候...喝之後身體就不會覺得那麼熱....</p> <p>訪視者：你自己會覺得自己很容易覺得熱嗎...跟別人比較之下...對於環境的溫度</p> <p>個案：蠻會吧...我蠻怕熱的</p> <p>訪視者：怎麼樣怕法...</p> <p>個案：就是拿扇子在那裡扇啊...我自己有攜帶一個扇子</p> <p>訪視者：那會不會很容易流汗....</p> <p>個案：我平時有流汗...就是這邊...鼻子...其他都沒</p>	<p>對啊...冰的吃太多了...</p> <p>...我蠻怕熱的</p> <p>我平時有流汗...就是這邊...鼻子...其他都沒有...鼻子最多...我弟也是喔...</p> <p>會...會有那感覺說...會覺得說好像別人感覺沒有在流汗什麼的...</p> <p>比較喜歡冬天</p>
---	---

<p>有...鼻子最多...我弟也是喔...</p> <p>訪視者：坐著就會流汗嗎....</p> <p>個案：對啊...鼻子...</p> <p>訪視者：那身體會不會....</p> <p>個案：不會</p> <p>訪視者：那比較之下...你會不會覺得自己比別人容易流汗...</p> <p>個案：會...會有那感覺說...會覺得說好像別人感覺沒有在流汗什麼的...</p> <p>訪視者：那結果你流汗...</p> <p>個案：對...</p> <p>訪視者：那你自己來比...晚上跟白天那一種比較容易流汗...</p> <p>個案：白天....</p> <p>訪視者：那晚上會不會睡起來滿身大汗...</p> <p>個案：不會...晚上就書讀完就睡...</p> <p>訪視者：那你覺得你比較喜歡冬天的氣候還是夏天....</p> <p>個案：冬天...</p> <p>訪視者：比較喜歡冬天..你冬天會不會怕冷...</p> <p>個案：不會...我不會很怕冷....可是...我比較討厭冬天是鼻子會塞著..這一點...要不然我真的很喜歡冬天</p> <p>訪視者：對環境的感覺....</p> <p>個案：對...就是吹吹涼涼的這樣子....</p> <p>訪視者：很舒服....</p> <p>個案：對...</p> <p>訪視者：那你會不會覺得你冬天穿的衣服會比人家少...</p> <p>個案：也還好耶....就是外套吧....就是裡面穿的比較薄一點...然後穿外套...</p> <p>訪視者：那跟人家比較之下.....</p> <p>個案：會...有時候像我同學就穿 3-4 件...我就會覺得有點誇張...像我就穿一件...裡面的外套這樣子....</p> <p>訪視者：那你就比較怕熱.....</p> <p>個案：對</p> <p>訪視者：那平常像你這樣活動會不會覺得不舒服...</p>	<p>我不會很怕冷....可是...我比較討厭冬天是鼻子會塞著..這一點...要不然我真的很喜歡冬天</p> <p>...有時候像我同學就穿 3-4 件...我就會覺得有點誇張...像我就穿一件...裡面的外套這樣子....</p> <p>....沒力氣的話是有時候心情不好的時候....就是作一些事情的話....</p> <p>身體有沒有什麼容易痛的地方...</p>
--	---

<p>個案：上體育課嗎...</p> <p>訪視者：就一般的活動會不會覺得氣不夠這樣子...</p> <p>個案：體育課跑步的時候...</p> <p>訪視者：跑步的時候...</p> <p>個案：就跑完會喘的比較大聲....</p> <p>訪視者：跑多長...</p> <p>個案：大概兩圈吧....之後就會喘的很大聲...</p> <p>訪視者：那會不會不舒服...</p> <p>個案：是不會不舒服.....可是呼吸會很大聲...</p> <p>訪視者：那像你平常在活動的時候會不會覺得不舒服... 沒力氣...</p> <p>個案：不會...沒力氣的話是有時候心情不好的時候.... 就是作一些事情的話....</p> <p>訪視者：那心情沒有不好的時候....就不會</p> <p>個案：對....</p> <p>訪視者：就會覺得很有活力....</p> <p>個案：對..</p> <p>訪視者：那身體有沒有什麼容易痛的地方...</p> <p>個案：腳踝....</p> <p>訪視者：腳踝...</p> <p>個案：就扭到....</p> <p>訪視者：就是很容易扭傷....</p> <p>個案：對...幫我推拿的醫師都認識了...</p> <p>訪視者：除了腳踝還有沒有其他的....</p> <p>個案：頭...有時候會痛....</p> <p>訪視者：頭痛...</p> <p>個案：對...就是覺得暈暈的..然後就是覺得很不舒服....</p> <p>訪視者：暈暈的...是怎麼樣的暈法....</p> <p>個案：就是感覺有點（聽不清楚）.....這樣的感覺...</p> <p>訪視者：那是坐的也會嗎....</p> <p>個案：我記得...上一次頭痛就是在我爸車上....好像要回 奶奶家...然後就覺得頭痛就不想講話....</p> <p>訪視者：是痛....</p> <p>個案：是有點...</p> <p>訪視者：刺痛...</p>	<p>腳踝....</p> <p>很容易扭傷....</p> <p>就是覺得暈暈的..然後就是覺得很不舒服...</p> <p>我記得...上一次頭痛就是在我爸車上....好像要回奶奶家...然後就覺得頭痛就不想講話.... 刺痛...</p> <p>刺痛是哪一位置..</p> <p>側面...</p> <p>蹲著起來的時候會有一點暈暈</p>
---	---

<p>個案：對...</p> <p>訪視者：哪種感覺是什麼時候容易出現...</p> <p>個案：就...上一次就是那一次啊...一個月了吧...</p> <p>訪視者：就只有那一次....</p> <p>個案：對...</p> <p>訪視者：那一次...你為什麼會覺得有暈車的狀況...你平常會暈車嗎...</p> <p>個案：不會...就會覺得很奇怪...因為那一天我爸開山路...可是就感覺痛痛的...可是我沒有暈車...我不會想吐...就是覺得痛痛的....</p> <p>訪視者：那刺痛是哪一位置..</p> <p>個案：這邊吧....</p> <p>訪視者：側面...那頭暈的話...平常會不會暈....</p> <p>個案：不會....</p> <p>訪視者：也是只有那一次而已....</p> <p>個案：對...</p> <p>訪視者：平常不會頭暈....</p> <p>個案：對...</p> <p>訪視者：姿勢改變或什麼都不會頭暈....</p> <p>個案：不會...蹲著起來的時候會有一點暈暈的...</p> <p>訪視者：只有蹲著起來的時候會...平常作活動的時候都還好....</p> <p>個案：對...</p> <p>訪視者：蹲著起來的哪種暈是...</p> <p>個案：就是那種...</p> <p>訪視者：有點不穩的感覺...</p> <p>個案：對...</p> <p>訪視者：那會不會有眼前發黑的....</p> <p>個案：不會...就是會感覺是血液沒有衝上去的感覺...然後就頭暈暈的這樣子的感覺</p> <p>訪視者：那你剛所講的...你平常心情不好的時候會沒有力氣....</p> <p>個案：我覺得話...我會表現出來我沒有事情...可是事實上自己心裡是蠻不好的...</p> <p>訪視者：那通常是什麼原因讓你覺得心情不好...</p>	<p>的...</p> <p>不會有眼前發黑的....</p> <p>就是會感覺是血液沒有衝上去的感覺...然後就頭暈暈的這樣子的感覺</p> <p>就是我在弄東西....可是人家就把你的東西弄起來...就真的會很生氣....</p> <p>我覺得有一點點憂鬱耶...</p> <p>因為...就是有時候會覺得說...</p>
---	---

<p>個案：考試啊...朋友...還有家裡的事情</p> <p>訪視者：那你覺得你會不會很容易發脾氣之類的....</p> <p>個案：會...可是在朋友面前就不會....</p> <p>訪視者：那在家裡....</p> <p>個案：對我弟發脾氣</p> <p>訪視者：有沒有發現什麼狀況....或是什麼時間特別容易發脾氣....</p> <p>個案：就是我在弄東西....可是人家就把你的東西弄起來...就真的會很生氣....</p> <p>訪視者：會抓狂...</p> <p>個案：對...我會覺得很奇怪...我在弄東西別人幹嘛把我拿起來...還有..別人亂動我的東西我也會蠻生氣的...</p> <p>訪視者：除了生氣....你的情緒上還有沒有其他不一樣的改變...</p> <p>個案：講話很大聲啊...然後會生氣蠻久的...然後過一下才會好...</p> <p>訪視者：那會不會經常哭....</p> <p>個案：我覺得有一點點憂鬱耶...</p> <p>訪視者：為什麼你會這樣覺得....</p> <p>個案：因為...就是有時候會覺得說...自己做事作不好...有時候會躲起來哭..</p> <p>訪視者：譬如什麼狀況你會覺得自己做不好....</p> <p>個案：最常的是考試考不好...就是我覺得自己已經有盡力去讀了可是為什麼還考不好....怎麼這個樣子...然後就給爸媽很失望....然後就躲起來哭...</p> <p>訪視者：除了這種狀況....還有沒有其他的...</p> <p>個案：或這是朋友吧..還有考試....</p> <p>訪視者：那可是也只有期中期末...幾次考試而已</p> <p>個案：其實這是從小就是這樣的...就像國中...國小的時候...都是前三名..所以考不好我就會很難過...然後國中就是..因為一開始就是被分配到好班..然後成績也差不多是在前 10 名那邊....到後來 3 年級的時候又分到好班去...然後成績就調到 30 幾名....然後就會很想哭....然後...每次模擬考或者</p>	<p>自己做事作不好...有時候會躲起來哭..</p> <p>最常的是考試考不好...</p>
--	---

<p>是段考看到成績就會哭...國三的時候最常哭.... 然後後來現在的話有時候也會吧..</p> <p>訪視者：也是因為成績的問題</p> <p>個案：比較常...</p> <p>訪視者：除了這個你覺得有點憂鬱..因為學校課業上很多 人都會造成壓力...那除了課業還有沒有什麼 因素...</p> <p>個案：我覺得國小有件事情對我影響蠻大的...就是小六 的時候啊..被全班討厭...算是全班...</p> <p>訪視者：為什麼...</p> <p>個案：我也不知道為什麼...就是突然被討厭..就是那時 候...我們那個老師就是..吃素的...然後就是...對 我蠻好的..那個老師就指定我當班長..然後我有 跟老師講說我覺得我不太適合...然後就是有一 群女生啊...長的漂亮的...然後成績又好的....然 後全班男生都聽他們的話...然後就開始圍攻我 啊...就講一些很難聽的話...或是在我的本子上 畫畫這樣子....</p> <p>訪視者：所以這個對你影響蠻大的...</p> <p>個案：對...影響很大...那時候就有1-2各女生站我這邊.. 然後就會安慰我什麼的...結果國一的時候吧..我 跟那個女生分到不同班..那個女生有一次來我家 啊...然後我就有一本買的六孔夾不見了...然後 我就是上面有放一個飾品的東西...然後就在他的 書包上...</p> <p>訪視者：喔...跟你要好的...</p> <p>個案：對...就是安慰我的女生...就會想說你怎麼可以這 樣子...你怎麼可以這樣對待我...我是那麼信任 你...</p> <p>訪視者：你覺得這個事件對你現在的影響在哪裡....</p> <p>個案：我覺得影響很大..就是交朋友上面吧...就是在交 朋友就會想我對你付出很多...可是你卻想從我 這邊得到什麼東西....</p> <p>訪視者：這是朋友的信任感...我覺得這種影響就蠻大的 喔...</p>	<p>就是因為國小的那件事情...所 以我現在就會有種猜疑心吧.... 就是猜疑心會很重.</p>
--	---



<p>個案：對...像除了功課之外...我覺得朋友這方面我也是蠻困擾的...</p>	
<p>訪視者：這樣你現在跟班上同學的互動會不會影響...</p>	<p>瘀青喔...會..有時候就會覺得怎麼會痛痛的...然後一看...黑青..</p>
<p>個案：現在是還好啦...可是..我覺得..是之前有個同學吧...他被休學..不過他給我的一些東西啊...什麼的...就是讓我對以前那些事情比較沒有記的那麼深了...</p>	<p>都在腳....有時候就是奇怪痛痛的...然後大腿就黑青這樣子...</p>
<p>訪視者：他被休學喔....</p>	
<p>個案：對...就是二一....他走的時候我很傷心啊..</p>	
<p>訪視者：那現在....</p>	
<p>個案：現在就..比以前好了...就因為他嘛...</p>	
<p>訪視者：所以他幫助你很大喔...</p>	
<p>個案：對啊...</p>	<p>就吃完之後吃不多半個小時之後就會想要上廁所了...</p>
<p>訪視者：那不錯喔...至少讓你調適的比較好一點...</p>	<p>...就是想要去便便.</p>
<p>個案：但是...那跟班上的同學就不錯了...</p>	
<p>訪視者：看你的個性應該可以跟班上同學不錯的...</p>	
<p>個案：就是因為國小的那件事情...所以我現在就會有種猜疑心吧....就是猜疑心會很重..</p>	<p>就晚上吧...晚上吃完會啦..會想上廁所..</p>
<p>訪視者：現在比較好一點....</p>	
<p>個案：就討厭心機重的人...</p>	
<p>訪視者：你除了頭痛外...身體還有沒有出現其他的痛...</p>	<p>吃完之後...沒有啊..有會感覺他在消化啦.</p>
<p>個案：都還好耶..</p>	
<p>訪視者：那你平常除了皮膚會出現過敏....身體還會不會出現一點點瘀斑...</p>	
<p>個案：瘀青喔...會..有時候就會覺得怎麼會痛痛的...然後一看...黑青..</p>	
<p>訪視者：經常嗎...</p>	
<p>個案：蠻常的耶...</p>	
<p>訪視者：都在腳嗎....還是其他地方也會...</p>	
<p>個案：都在腳....有時候就是奇怪痛痛的...然後大腿就黑青這樣子...</p>	
<p>訪視者：那你都沒有感覺撞到什麼的....</p>	
<p>個案：對啊...都沒有..只是覺得很奇怪..</p>	
<p>訪視者：那除了這個...平常像你剛剛講到你吃東西上...平常的量吃完後..你覺得你的腸胃消化的狀況怎</p>	

<p>樣...</p> <p>個案：就吃完之後吃不多半個小時之後就會想要上廁所了...</p> <p>訪視者：每一次嗎...</p> <p>個案：差不多...就是想要去便便..</p> <p>訪視者：那你一天便幾次...</p> <p>個案：就晚上吧...晚上吃完會啦..會想上廁所..</p> <p>訪視者：那白天不會...</p> <p>個案：白天不會</p> <p>訪視者：就是平常吃完會不會有不舒服的感覺..</p> <p>個案：吃完之後...沒有啊..有會感覺他在消化啦..</p> <p>訪視者：就是感覺肚子在動...咕咕叫這樣子..</p> <p>個案：對..</p> <p>訪視者：那不會覺得沒有消化的感覺..</p> <p>個案：就是像有些人吃完東西會脹脹的感覺...</p> <p>訪視者：對..</p> <p>個案：我覺得我不會...因為我覺得我自己吃的不會太多...</p> <p>訪視者：你的不會太多到底是...你還是沒有講出你一餐50元你都吃些什麼啊...</p> <p>個案：有時候是買滷味...自助餐便當這樣子..</p> <p>訪視者：就是簡單吃這樣子...</p> <p>個案：對..</p> <p>訪視者：你覺得你會不會偏食...</p> <p>個案：還好...不吃紅蘿蔔跟茄子...不是..是青椒...茄子蠻喜歡吃的..還有蒜頭...</p> <p>訪視者：那其他的都還 OK...</p> <p>個案：對..其實我不太喜歡喝四物湯....中藥..加米酒..我喝米酒會一直咳一直咳..然後我聞到米酒的味道就會咳..</p> <p>訪視者：那你媽常會燉四物湯給你喝嗎...</p> <p>個案：對..他常燉...因為他喜歡喝...</p> <p>訪視者：那你常不常喝...</p> <p>個案：我不喝..然後就會被他罵..</p> <p>訪視者：完全不喝...</p>	<p>你媽常會燉四物湯給你喝嗎...</p> <p>對..他常燉...因為他喜歡喝...</p> <p>對..因為我聞到米酒就會想要一直咳...</p> <p>像我媽月事來的時候就會叫我爸煮...因為我媽他每次月經來的時候他肚子就會痛...就會叫我爸加什麼的....中藥啊..雞肉...然後給他喝..</p>
---	--

<p>個案：他如果唸的話..我還是會喝啦..</p> <p>訪視者：所以偶而還是會喝...</p> <p>個案：對..因為我聞到米酒就會想要一直咳...</p> <p>訪視者：他用米酒的純酒嗎...</p> <p>個案：對..</p> <p>訪視者：那喝了四物湯會不會有什麼樣的感覺..</p> <p>個案：就覺得身體熱熱的呀...</p> <p>訪視者：然後....喝完熱熱的之後...身體沒有特殊的感覺嗎....</p> <p>個案：沒有特殊的感覺...</p> <p>訪視者：不會說喉嚨痛或是什麼的....</p> <p>個案：不會...完全不會...不過蠻討厭喝的...</p> <p>訪視者：蠻討厭喝的...</p> <p>個案：對...因為有一種味道...</p> <p>訪視者：他是一年四季都會煮還是...</p> <p>個案：像我媽月事來的時候就會叫我爸煮...因為我媽他每次月經來的時候他肚子就會痛...就會叫我爸加什麼的....中藥啊..雞肉...然後給他喝..</p> <p>訪視者：因為四物湯應該月事來的時候不能喝....</p> <p>個案：不知道是四物湯還是什麼的...反正是中藥...</p> <p>訪視者：喔...如果是四物湯..一般是月事來的時候不能吃...</p> <p>個案：我姊姊他月事來的時候都會痛...他現在是大學...然後他高中的時候常常痛到不能去學校....</p> <p>訪視者：所以你都沒有...</p> <p>個案：我都沒有...</p> <p>訪視者：啊..像你腸胃道都還好....不會有胃痛的情形...</p> <p>個案：都還好...緊張的時候會...</p> <p>訪視者：都不會有胃痛的情形...</p> <p>個案：都不會.....緊張的時候會有一點痛痛的這樣子..可是又不想去廁所..</p> <p>訪視者：是想要上廁所...</p> <p>個案：是不想上廁所...就是肚子會痛痛的....有可能是緊張吧...</p> <p>訪視者：平常不緊張的時候就還好....</p>	<p>.....緊張的時候會有一點痛痛的這樣子..可是又不想去廁所..</p> <p>就是...晚上喝很多水....就會覺得臉腫腫的這樣子...</p>
--	--

個案：對啊...都沒有感覺...

訪視者：所以你還蠻好的...你除了過敏困擾著你...

個案：可是那個真的好嚴重...還針灸...

訪視者：不過你說有改善啊...

個案：因為我媽怕說...有一個 4 舅舅啊..有鼻竇炎..我媽怕我有鼻竇炎...所以就會帶我去看中醫啊...針灸什麼的...

訪視者：不過還是有改善嘛...

個案：有改善...可是還是...我還是有點焦慮這樣子...

訪視者：像你去看醫生...你會常常覺得你腫腫的嗎...

個案：水腫嗎..

訪視者：對..

個案：會啊...

訪視者：平常就有感覺了嗎....

個案：平常就有感覺了....

訪視者：你的感覺是怎麼樣的感覺...

個案：就是...晚上喝很多水...就會覺得臉腫腫的這樣子...

訪視者：那除了這個感覺...還有沒有...你有沒有壓過...

個案：沒有...我沒有壓過..就整個感覺...奇怪...好像有點腫腫的...

訪視者：那如果晚上沒有喝很多水的話...那隔天會不會有那種感覺...

個案：不會...

訪視者：就不會了...

個案：對..

訪視者：那平常像你在走動你會不會覺得身體很重...

個案：不會...我有跆拳道..練的時候就會覺得不會啊...腳的話嘛....我覺得腳蠻敏捷的...像之前有一次啊...就去買早餐..就經過馬路...就被機車撞到..然後我媽就說...奇怪...為什麼對方傷的比我還嚴重...因為我有學跆拳道...就會蠻敏捷的嘛....所以被撞到就會馬上滾到旁邊去..所以就只有手掌一點破皮而已....結果那個因為沒有戴安全帽啊....就騎的太快....所以煞不住....所以就傷的比

我不常..像最近我們班就很多人感冒...我覺得我還好...

<p>我還嚴重..</p> <p>訪視者：那你跆拳道什麼時候學的..</p> <p>個案：小一就學了..</p> <p>訪視者：你平常有在打嗎..</p> <p>個案：最近沒有...就是到國三的時候吧...就開始沒有了..因為那時候老師就一直說...（聽不清楚）....然後又被分到好班...又讀書讀到很晚....然後又要補習...所以就沒有去...到現在差不多3年了吧..</p> <p>訪視者：所以就沒有了...</p> <p>個案：對..而且我的段數可以休息啊...就休息一段時間這樣..</p> <p>訪視者：喔..所以表示你練的（聽不清楚）</p> <p>個案：恩...我們家3個小孩都有學..</p> <p>訪視者：那身體狀況大體上應該都還...</p> <p>個案：都還OK啦..</p> <p>訪視者：會不會經常感冒...以你這樣的體質...</p> <p>個案：我不常..像最近我們班就很多人感冒...我覺得我還好...</p> <p>訪視者：你都像什麼狀況比較容易出現過敏...其實像最近季節的變化很大啊..</p> <p>個案：晚上...我昨天晚上又塞著..</p> <p>訪視者：那如果過敏你睡眠狀況會不會有影響...</p> <p>個案：我會把枕頭墊高..就會比較舒服..然後就會睡著了...是不會影響到...可是枕頭墊高會用的這個啊...脊椎..所以我脊椎有點彎....</p> <p>訪視者：為什麼你知道你脊椎有點彎..</p> <p>個案：會痛啊...打直的時候有時候會酸痛...</p> <p>訪視者：直是指什麼樣的直...</p> <p>個案：就是貼著背啊..坐直..</p> <p>訪視者：平常就會嗎..</p> <p>個案：恩..現在比較好...就是像我過敏啊...墊高...然後起來就會覺得痛..然後像平常話就不會...</p> <p>訪視者：平常都還好就是了..</p> <p>個案：對...國三的時候就會...因為國三一直寫字考試....</p>	<p>分泌物...白帶嗎</p> <p>會...</p> <p>白色...</p> <p>其實我有時候會想說不要喝水不要喝水...可是還是會想要喝...</p> <p>對啊..因為覺得嘴巴乾乾的...就會覺得嘴巴乾乾的很不舒服這樣..</p>
--	---

<p>都一直坐著...就會..</p> <p>訪視者：現在狀況比較好....</p> <p>個案：對...</p> <p>訪視者：那你平常除了 MC 不正常之外...會不會有分泌物..</p> <p>個案：分泌物...白帶嗎.</p> <p>訪視者：對..</p> <p>個案：會...</p> <p>訪視者：有經常嗎...什麼時間比較會...</p> <p>個案：恩...什麼時間喔...不知道啊..就是有時候要上廁所的時候..就會看的有..</p> <p>訪視者：都什麼顏色..</p> <p>個案：白色...</p> <p>訪視者：那我想大致這樣看起來還不錯...其實你那個口渴...口渴的問題應該是...其實你的體質...你可以試著不要喝那麼多水...他不見的...你很多問題會惡性循環..就像那醫師告訴你的...因為你實在喝很多水...對水的代謝又不好...然後就很容易...</p> <p>個案：其實我有時候會想說不要喝水不要喝水...可是還是會想要喝...</p> <p>訪視者：還是受不了...</p> <p>個案：對啊..因為覺得嘴巴乾乾的..就會覺得嘴巴乾乾的很不舒服這樣..</p> <p>訪視者：就是整天會一直有乾乾的感覺...</p> <p>個案：晚上喝水的那時候...白天比較不會啦...晚上啦..</p> <p>訪視者：你好像偏向比較燥熱...</p> <p>個案：對對對..我是...醫生也這樣說....</p> <p>訪視者：所以你會經常覺得口渴...可是問題是...水分喝進去又沒有補到你造熱的部份....</p> <p>個案：我媽是屬於比較冷的身體..</p> <p>訪視者：所以喝水的部份還是要稍微克制一下....然後冰也稍微..也許這樣子你應該就可以改善蠻大部份...</p> <p>個案：可是 MC 那個...</p>	<p>可是我覺得 3 個月來也有好處...</p>
---	---------------------------

訪視者：MC 的...我覺得...你有去調...你吃了多久..

個案：就是他差不多給我 2 個禮拜的份吧....

訪視者：那你吃完就沒有在繼續調了...

個案：就是..吃到下個月來的前...然後就是那個月了...  
下個月有來...後來就停掉了....我就想說...應該  
可以了吧..因為...這樣一個月一個月這樣子..又  
沒有了...

訪視者：體質至少要調 3 個月以上..所以我建議你...你  
這東西應該可以調的過來的....應該是你整個體  
質的..

個案：可是沒有吃藥又變少...

訪視者：你調一段時間...他就很快不會恢復你原先的體  
質..你懂我意思嗎...

個案：可是我覺得 3 個月來也有好處...

訪視者：也有好處...

個案：像有些人來時就會痛...又很麻煩..

訪視者：其實他如果痛是固定就還好啦...

個案：有之前有幾次是固定的..就是有 2 次 3 個月一次..

訪視者：你去看..如果自己覺得身體 OK 的話..不見得要  
去處理....那謝謝...我們今天就談到這裡...