

# Dosha 檢測表

☆請勾選符合的選項。打勾最多的 Dosha 即為您的體質。

	氣虛 Vata	氣瘀 Pitta	濕熱 Kapha
1.行動？	速度快但沒活力	積極、確實	依自己步調緩慢進行
2.對壓力的反應？	立即開始擔心、恐懼	立即變得易怒	產生些微但不明顯的不安感受
3.性格？	多變、意志薄弱	多變、意志薄弱	豁達但有些貪心
4.記憶力？	學得快忘得也快	適中	學得慢但不容易忘記
5.生活型態？	較不規律	有確實管理	建立習慣且有規律
6.食慾？	不固定	食慾旺盛，無法忍耐	固定、吃飯速度快
7.單次食量？	吃不多，但很快就餓了	吃得慢，食量大	受心情影響而吃很多
8.愛好的口味？	甜、鹹、酸	甜、澀、苦	辣、澀、苦
9.喜歡的食物？	零食、乾物	油炸、辣的、冰的	甜食、澱粉
10.什麼日子不想出門？	寒冷、乾燥的日子	大熱天	冷、陰天
11.睡眠狀況？	淺眠、易醒	短且深	深且長
12.經常出現的夢境？	飛行、奔跑，會忘記夢境內容	競爭、追逐、色彩豐富	安靜、平穩，內容並不令人感到在意
13.排便狀況？	不規律、便秘、容易腹瀉	1日2次以上	1日1次，有規律
14.糞便的狀態？	不一定	軟便、腹瀉	軟硬適中、濕便
15.排汗狀況？	很少排汗	排汗量多	主要是臉部排汗，量少
16.遇到問題時？	注意力散漫、容易感到煩惱	焦躁、易怒	冷靜、確實地處理
17.肌肉狀況？	不足	符合年紀所需的肌肉量	肌肉較多
18.說話方式？	語速快、沒有重點	清晰、犀利、喜歡講道理	緩慢、溫柔、話少
19.肥胖部位？	主要是下半身、手腳細長	雖然胖但是體型勻稱	主要是下半身
20.關節狀況？	喀喀作響、偏脆	具柔軟度	較硬
21.牙齒狀態？	不整齊、偏脆	黃色	白、堅固
22.眼白的顏色是？	藍、褐色	黃、紅	白
23.眼睛狀態？	較小、左右大小不同	普通、眼神銳利	大、清澈
24.肌膚狀態？	乾燥、容易有肌膚問題、偏薄	斑、雀斑、痘痘	白、平滑、較厚
25.體溫？	手腳冰冷	總是很溫暖	身體整體偏冷
26.髮質？	乾燥、分岔、頭皮屑	柔軟、較細	較粗、自然捲
合計	合計 個	合計 個	合計 個