

南華大學科技學院自然生物科技學系自然療癒碩士班

碩士論文

Master's Program in Natural Healing Sciences

Department of Natural Biotechnology

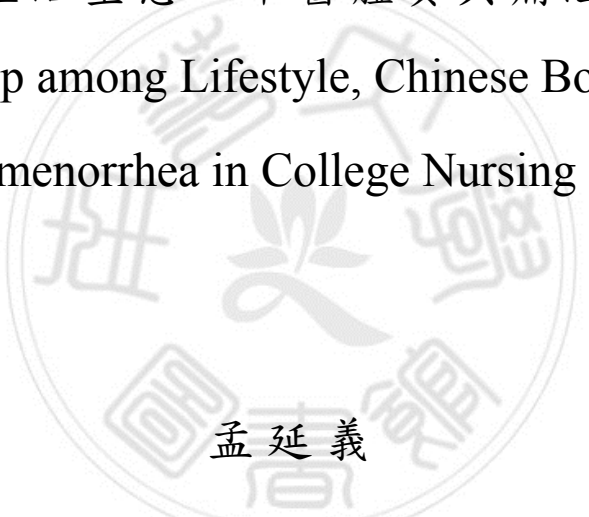
College of Science and Technology

Nanhua University

Master Thesis

大專護理學生生活型態、中醫體質與痛經之相關性探討

The Relationship among Lifestyle, Chinese Body Constitution
and Dysmenorrhea in College Nursing Students



孟延義

Yen-I Meng

指導教授：陳嘉民 博士

Advisor: Chia-Min Chen, Ph.D.

中華民國 108 年 7 月

July 2019

南 華 大 學

自然生物科技學系自然療癒碩士在職專班

碩 士 學 位 論 文

論文中文題目：大專護理學生生活型態、中醫體質與痛經
之相關性探討

論文英文題目：The Relationship among Lifestyle, Chinese Body
Constitution and Dysmenorrhea in College Nursing Students

研究生：孟延義 孟延義

經考試合格特此證明

口試委員：曾和倫

連秋媛

陳嘉民

指導教授：陳嘉民

系主任(所長)：連秋媛

口試日期：中華民國 108 年 6 月 22 日

致謝

在我徬徨不知論文題目應該如何訂定時，幸蒙主任陳秋媛教授指點迷津，頓時整個心情得以放鬆，開始進展論文研究工作。在我面臨種種壓力心情非常低盪將屆潰堤之際，給我最大鼓勵、支持的陳嘉民教授多次相助，在此特別獻上我由衷的感謝！

本篇論文得以順利完成，我深信是上帝以祂慈愛的手差派了諸多天使圍繞在我周邊。陳秋媛教授、陳嘉民教授、楊朝欽教授、崑山科技大學蔡哲民教授在論文上的指導。電腦一向不靈光的我還好在同學博謙、靖垵、靖諭、建民及好友簡松吉弟兄的從旁協助也謝謝您們！

在這裡要特別感謝過去同僚楊森永博士候選人、國泰綜合醫院顧問陳小蓮博士，讓我在很短的時間內完成收案 500 份。

我的兒子孟存恩得悉我在統計分析上需要用到「SPSS 統計分析」，他花了不到一個月的時間自行學習「SPSS25」軟體。解決了我在統計分析上的大難題。最後不得不提一下我的內人，在這三年（先修了一年的學分）的學習課程中，有許多處仍然需要接觸到主流醫學，她是臺大醫學院畢業，於是她變成我最合適的研討對象。使我在學習過程中得到不少的快樂。再次感謝上帝，也感謝圍繞在我周邊的這些天使們！

孟延義 謹誌 2019 年 6 月 嘉義

摘要

背景及目的：護理學生未來職責主要是在醫療體系中照護病患，並且在醫療最前線指導病患如何從生活型態、飲食、運動等諸方面來促進健康，但在護理人員養成階段課程大多偏向於西醫，對於中醫涉獵不多，盡早讓護理學生瞭解自身中醫體質並養成健康的生活型態對日後從事護理工作更能勝任。本研究探討護理生之生活型態、經期生理不適現況，及其與中醫體質之相關性。

研究對象及方法：本研究為橫斷式問卷調查，以北部、中部、南部學校大專護理科系年滿 20 歲、言語無溝通障礙、無重大疾病的女學生為收案對象，共招募 432 位。研究工具包括結構型問卷，包含基本資料、中醫體質量表，健康促進生活型態中文量表、經期生理不適量表、飲食頻率問卷。問卷回收後進行整理、統計分析。資料分析使用 SPSS25 套裝統計軟體進行統計分析。

結果：(1)受訪學生在中醫體質上，平和體質佔 27.56%，偏頗體質佔 72.44%，其中以陰虛體質最多，其次為氣虛及氣鬱體質；(2)健康促進生活型態之自我實現、健康責任、運動、營養、人際支援、壓力管理等六個項目與平和體質皆呈正相關，與偏頗體質呈負相關；(3)在飲食頻率部份，攝取蛋豆魚肉、奶類、蔬菜類、水果類與平和體質呈正相關性，多食油炸與甜食與陰虛及特稟體質呈正相關；(4)在經期生理

不適多與平和質呈負相關，與偏頗體質呈正相關。

結論：本研究結果證實平和體質與健康促進生活型態及正確飲食習慣息息相關，維持穩定之平和體質亦可減緩護理學生的經期生理不適。

關鍵字：護理學生、健康促進生活型態、中醫體質、飲食頻率、經期不適



Abstract

Background and Purpose: The main duty of a nurse is to care for patients. Nurses also need to teach patients how to improve their health through lifestyle change, diet, and exercise. However, most of the courses that nursing students need to complete during their training are biased toward western medicine, with little emphasis on Chinese medicine. It would be helpful for nursing students in their future work if they have a better understanding of their own TCM body constitution, and are able to develop a healthy lifestyle of their own. This study investigated the relationships among lifestyle, menstrual distress, and TCM constitution in nursing students.

Research Subjects and Methods: A cross-sectional survey was used in this study. There were 432 female students enrolled in this study from the nursing department of colleges in northern, central and southern Taiwan. These female students were at least 20 years old and had no communication problems and no major illnesses. Structured questionnaires were used in this study, which included a basic personal attributes questionnaire, Constitution in Chinese Medicine Questionnaire (CCMQ), Health Promotion Lifestyle Profile (HPLP-S), Menstrual

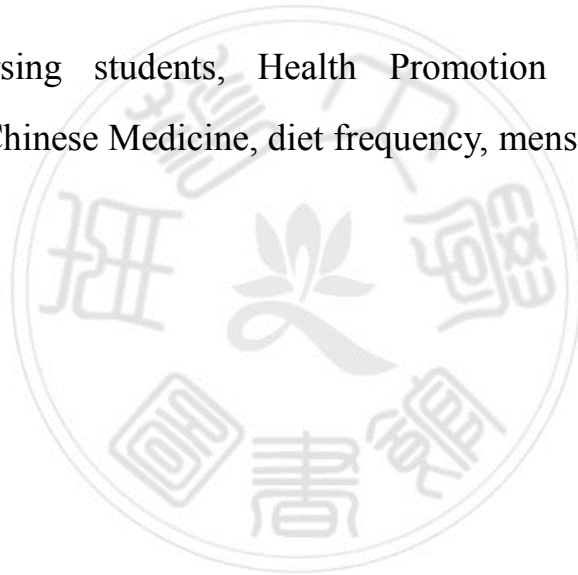
Distress Questionnaire (MDQ), and a diet frequency questionnaire. After the questionnaires were collected, data analysis was performed with SPSS 25 statistical software.

Results: The results showed that: (1) With regard to the body constitution of students, 27.56% had Gentleness body constitution and 72.44% had abnormal body constitution, of which most were categorized as Yin-deficiency, followed by Qi-deficiency and Qi-depression body constitutions. (2) All scores in the Health Promotion Lifestyle Profile scale, which included self-actualization, health responsibility, exercise, nutrition, interpersonal support, and stress management showed a positive correlation with Gentleness body constitution scores and negative correlation with abnormal body constitution scores. (3) On the frequency of diet, the frequencies of eating egg, fish, milk, vegetables, fruits showed a positive correlation with the score of Gentleness body constitution. In addition, the frequency of eating fried and sweet foods showed a positive correlation with Yin-deficiency and Special diathesis body constitution scores. (4) The score obtained from the menstrual physiological discomfort scale showed a negative correlation with the Gentleness body constitution scores and a positive correlation with several abnormal body

constitutions.

Conclusion: The results of this study suggested that there is a strong relationship among Gentleness body constitution, health-promoting lifestyle profile and correct eating habits. Further, nursing students can reduce their own menstrual physical discomfort by maintaining their own Gentleness body constitution.

Keywords: nursing students, Health Promotion Lifestyle Profile, Constitution in Chinese Medicine, diet frequency, menstrual discomfort



目次

致謝.....	i
摘要.....	ii
Abstract.....	iv
目次.....	vii
表目次.....	x
圖目次.....	xi
第一章 緒論.....	1
1.1 研究背景.....	1
1.2 研究動機.....	2
1.3 研究目的.....	2
第二章 文獻回顧.....	3
2.1 生活型態與健康.....	3
2.1.1 飲食習慣與健康.....	3
2.1.2 健康促進生活型態.....	5
2.2 中醫體質.....	7
2.2.1 中醫體質學說.....	7
2.2.2 中醫體質分類.....	8
2.2.3 飲食型態與體質的相關性.....	11
2.3 痛經.....	13
2.3.1 痛經成因及流行病學調查.....	13

2.3.2 中醫體質與經期不適的關聯.....	15
第三章 研究方法.....	18
3.1 研究架構.....	18
3.2 研究流程.....	19
3.3 研究對象.....	21
3.4 研究工具.....	22
3.4.1 中醫體質問卷.....	22
3.4.2 健康促進生活型態問卷.....	24
3.4.3 飲食頻率問卷.....	25
3.4.4 經期不適問卷.....	26
3.5 資料蒐集.....	27
3.6 統計方法.....	28
3.7 研究個案權益與倫理維護.....	28
第四章 結果.....	29
4.1 個人基本資料及問卷描述性統計.....	29
4.2 中醫體質量表分析.....	34
4.3 健康促進生活型態量表分析.....	40
4.4 中醫體質與健康促進生活型態關聯性.....	42
4.5 中醫體質與飲食頻率之相關分析.....	45
4.6 中醫體質與經期不適之相關分析.....	47
4.7 是否有經痛在 HPLP-S、飲食頻率及體質之比較.....	54

第五章 討論.....	56
5.1 大專護理學生基本資料、生活型態、飲食頻率及經期不適之現況.....	56
5.1.1 基本資料之現況.....	56
5.1.2 健康促進生活型態之現況.....	56
5.1.3 飲食頻率之現況.....	57
5.1.4 經期不適之現況.....	58
5.2 大專護理學生中醫體質之現況	59
5.3 健康促進生活型態與中醫體質之相關	61
5.4 飲食頻率與中醫體質之相關	62
5.5 經期不適與中醫體質之相關	63
第六章 結論與建議	64
6.1 結論.....	64
6.2 研究限制及建議.....	65
參考文獻.....	67
附 錄.....	72
附錄一、量表使用授權書.....	72
附錄二、本研究問卷.....	73

表目次

表 2-1 各種體質適用食物	12
表 3-1 平和體質及其他八種偏頗體質判定標準表	24
表 4-1 個人基本屬性	32
表 4-2 九種體質 CCMQ 得分 (n=432)	37
表 4-3 九種體質分布 (n=432)	38
表 4-4 九種體質出現頻率 (n=432)	39
表 4-5 HPLP-S 得分 (n=432)	41
表 4-6 CCMQ 與 HPLP-S 相關分析	44
表 4-7 CCMQ 與飲食頻率數值相關分析	46
表 4-8 九種體質與經期不適相關分析	52
表 4-8 九種體質與經期不適相關分析 - 續	53
表 4-9 是否有經痛在 HPLP-S、飲食頻率及 CCMQ 之比較	55

圖目次

圖 2-1 痛經病因與病機.....	17
圖 3-1 研究架構.....	18
圖 3-2 研究流程圖.....	20



第一章 緒論

1.1 研究背景

護理人員是直接照顧病人的第一線服務人員，護理服務的工作內容隨著時代的進步而更趨於多元、多樣化。全民健保為台灣百姓帶來相當大的安全感，因著低廉、方便、高品質諸因素，卻也讓百姓看病的比率逐年增加，再加以台灣從2018年正式進入高齡化社會，政府在政策上也不斷在醫療項目中提出更多的醫療服務項目，再再顯示出護理人員的需求量將相對也逐年提高（陳立言、周守民，2014）。然而，在護理師工作量相對的加重情況下及報酬待遇、輪大小夜班、病患、病患家屬壓力(Webb-Anderson, 2013)，連帶影響到護理學生就業誘因。過去統計指出護理師執業率僅有六成（59.2%）（高靖秋，2011），從累積的年資只有7.67年來看，其流動率也相當的可觀（周守民，2012）。

護理學生未來職責主要是在醫療體系中照護病患，並且在醫療最前線指導病患如何從生活型態、飲食、運動等諸方面來促進健康，但在護理人員養成階段課程大多偏向於西醫，對於中醫涉獵不多，盡早讓護理學生瞭解自身中醫體質並養成健康的生活型態對日後從事護理工作更能勝任。

1.2 研究動機

護理學生健康促進生活型態、飲食頻率、經期不適各方面，從中醫體質角度上來探討，目前尚未發現有此文獻探討，本文探討護理科系同學在中醫體質上所屬何種體質？再從其他角度上之相關性，進而知道如何關懷自身健康，而且應該從何處著手補強、改善？使自己更健康這才是治本之道。

身體體質現況當然在遺傳上有些許影響，然而在各方研究發現，身體出現不適狀況時，實際上與本身生活型態上之不當有極大的相關聯性存在。另外在環境、其它生物因素或醫療體系也會對人體造成或多或少的影響也是不可忽視的另一個層面。

1.3 研究目的

- (1) 瞭解護理生中醫體質現況
- (2) 瞭解護理生生活型態的實際狀況
- (3) 瞭解護理生經期生理不適狀況
- (4) 飲食與生活型態對體質的影響
- (5) 中醫體質與生活型態、飲食頻率、經期生理不適的相關性

第二章 文獻回顧

2.1 生活型態與健康

人生在世無論您是達官貴人、家財萬貫，若是沒有「健康」一切都是無意義的。有二句話令人深省。人若活的健康就叫「財產」，人若失去健康就叫做「遺產」。一般人認為身體上沒有病痛就是健康。在1948年世界衛生組織定義健康「乃是在身體上、心理上、社會的安適安全適應狀態上，才是健康。」也就是指，不只是在身體層面無病痛，同時包含了心理與生活層面。對生活、生命、社會滿懷熱忱、平衡，甚至對困境來臨時能有正面處理態度，這才是真健康。所以健康也包括了主觀與客觀兩個層面。健康與生活型態是息息相關的，努力做好健康行為，積極施行健康生活，才能獲得真正的健康。健康並不是靜止不動的，它是一種生活的方式，更深層的說它也是一種成長的方式。健康是來自於(1)正確且健康的生活習慣。(2)積極的生活態度。由世界衛生組織定義來看，其實雖為肢體身障人士也並不代表他就是完全不健康。

2.1.1 飲食習慣與健康

飲食是人類攝取營養物質並供給人體質維持人體生長、發育，完成各項生理功能。食物是營養的來源也是健康的根本，均衡飲食是維

持健康的首要原則。肉魚豆蛋、五穀根莖、油脂、奶類、蔬菜、水果等六大類食品，來維持身體所需營養。然而，暴飲暴食或偏食，也會傷害身體。所以這六大類食物雖為人體所必須，但是平衡的飲食卻是真正維持身體健康的基本道理。足夠的營養、血氣的補充、健康的臟腑、疾病的預防、衰老的延緩都是靠均衡飲食來維持（李英英、蔡金川與丘周萍，2010）。

依據資料顯示，美國成年人約有 35.7% 存在肥胖問題，2 歲至 19 歲的兒童及青少年有約 16.9% 屬於肥胖型。肥胖所引發的疾病除了三高、腦血管疾病、心臟病外，還會引起退化性關節炎、痛風、脂肪肝、胃食道逆流、膽結石、不孕症等各種慢性病，甚至還會引發許多癌症也和肥胖相關。就以臺灣為例，我國在 2012 年十大死因中，惡性腫瘤、腦血管疾病、心臟疾病、高血壓性疾病、糖尿病、腎臟病等六項都與肥胖相關。此外肥胖會引起睡眠呼吸中止症，間接造成睡眠品質不佳情況，長久會引發高血壓、心臟病。近年來研究發現，身體質量指數若達到中度肥胖以上，死亡率會明顯上升（彭仁奎、黃國晉與陳慶餘，2006）。

衛生福利部國民健康署於 107 年新版「每日飲食指南」不但仍以預防營養素缺乏為目標（70% DRIs），也同時參考最新的流行病學研究成果，將降低心臟血管代謝疾病及癌症風險的飲食原則列入考量，

建議以合宜的三大營養素比例（蛋白質 10-20%、脂質 20-30%、醣類及碳水化合物 50-60%）。以實證營養學的原則，試算多種飲食組成，最後提出適合多數國人的飲食建議。新版每日飲食指南涵蓋六大類食物：全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類；並針對 7 種熱量需求量分別提出建議份量（衛生福利部國民健康署，2018）。

2.1.2 健康促進生活型態

我國衛生福利部公佈 2017 年國人前十大死因分別為：癌依死亡率排序，106 年十大死因依序為(1)惡性腫瘤(癌症)(2)心臟疾病(3)肺炎(4)腦血管疾病(5)糖尿病(6)事故傷害(7)慢性下呼吸道疾病(8)高血壓性疾病(9)腎炎、腎病症候群及腎病變(10)慢性肝病及肝硬化，順位和上年相同（衛生福利部統計處，2018）。由此可見大多病症絕非短期形成，而是經年累月在生活型態上所形成的。就算您的童年養成的生活型態，自然也會影響到成年習慣而對身體、心智社交、學習等造成健康與不健康後果。

「健康促進」實際上就是以達到「最高標準健康」為目的，而採取的各種行為與方法(Laffrey, Fong, & Loustau, 1985)。健康促進主要目的是使人幸福(well-being)與安適(wellness)(Grasser & Craft, 1984)

。健康促進生活型態是為了獲得最高層次的健康所採取的行為模式，並且在健康生活中建立均衡飲食、規律的運動以及訂定自我約束的條件來獲取健康的狀態如生活的作息、習慣、與嗜好(不良習慣有無)，有無規律運動、睡眠充足、飲食均衡（尹祚芊，2000）。

Walker 等人於 1995 年完成「健康促進生活型態量表 (Health-Promoting Lifestyle Profile)，其中內容包含六個層面：健康責任 (Health responsibility)、營養 (Nutrition)、壓力處理 (Stress management)、身體活動(Physical activity)、人際關係(Interpersonal relations) 和靈性成長(Spiritual growth)(Walker, Sechrist, & Pender, 1995)。

世界衛生組織(WHO)1986年起開始推動健康促進學校(Health promoting school) 主要為了促進我國各學校學生及教職員之健康，提昇師生生活品質（黃松本、陳政友與賴香如，2004）。護理人員需具備良好的健康促進行為以發揮護理人員臨床工作之表現。站在第一線照顧病患的，護理人員皆扮演著健康促進的角色(Maben & Clark, 1995)，因此本研究對如何促進護校生的健康促進生活型態及其飲食，中醫體質與痛經相關因數之探討。

2.2 中醫體質

2.2.1 中醫體質學說

《黃帝內經》是中國醫學史上最早論述體質的醫學文獻《靈樞·壽夭剛柔》：「人之生也，有弱有強，有短有長，有陰有陽」。《靈樞·論痛》：「筋骨之強弱，肌肉之堅脆，皮膚之厚薄，腠理之疏密，各不同……」。《素問·逆調論》：「是人者，素腎氣勝」。再如《素問·厥論》：「此人者質壯」。其所提「素」和「質」，即現代學說中「體質」（張瑞、牛樂、宋建平、申傑與許玉龍，2012）。

王琦在《中醫體質三論》也提到，人的體質是：1.可以調整的一體質雖然有先天與後天的影響，在不同的生命過程中或不同的社會情況下，不同地域、不同飲食習慣、起居、運動、心理、精神等習慣是可以改變與過去不同體質的。2.體質是可以分類的一中醫學認為體質就是氣血、陰陽、津液等生命物質的基本條件（王琦，2008）。由此來進行中醫體質的分類，分類系統由此建立。九種中醫體質類型概念也由此成形。反映了不同人體特徵。3.體、病（症）相關論——一個人的遺傳、後天因素影響與體質強弱等，都有互相關聯性及決定生病與否之關鍵。並且對於某些病症較容易或較不容易發病也有很大的關聯性。

2.2.2 中醫體質分類

在70年代北京中醫藥大學王琦教授及其研究團隊提出中醫七種體質「正常體質、氣虛體質、陽虛體質、陰虛體質、濕熱體質、痰濕體質、瘀血體質」等（王琦，2005），得到廣泛的認同與使用。之後再經20多年廣納多方意見及深入研究將原有七種體質增補，分為「平和體質、氣虛體質、陽虛體質、陰虛體質、痰濕體質、濕熱體質、瘀血體質、氣虛體質、特稟體質」等九種，使體質類型更趨於完善（王琦，2005）。

在中醫九種體質中，除了平和體質以外，其餘八項體質都是屬於亞健康。甚麼是亞健康呢？是指雖然透過各樣科學儀器檢測，目前並沒有病症顯現，但是在個人身、心、靈上總是有些地方「感覺」不舒服。在《黃帝內經》記載「上工治未病，不治已病」，也就是在未發病以前，預先預防、預先調養。根據各種亞健康體質，改正過去各樣不良習慣，加入正確方式以調養身體狀況。

1、平和體質

基本上無論在先天因素與後天調養上均得當。體格勻稱、頭髮稠密、面色紅潤、目光有神、精神精力充沛、舌色淡紅、嘴唇紅潤、胃口良好、腑臟功能正常、脈象和緩有力、睡眠品質良好、對不同環境寒暑適應力佳、心情經常處於開朗狀態。

2、氣虛體質

肌肉不夠緊實而鬆軟、中氣不足語音微弱、精神不佳且容易疲倦、脈象較弱、通常性格趨於內向、較不喜愛冒險、寒暑適應能力差故容易罹患感冒、舌呈淡紅色、容易冒汗、病後康復情況較一般慢。

3、陽虛體質

手足冰涼而且怕冷、比較喜愛夏日。寒冷氣候較易感風寒症、肌肉不實而鬆軟、偏愛溫熱飲食、精力與體力不佳、舌色較淡而且肥嫩、性格較沉悶、內向、痰多濃稠、容易有腹瀉及浮腫症狀。

4、陰虛體質

一般為較瘦體型、手與足心發熱、喜好冷飲、易口乾舌燥、排便乾燥、舌色紅津液量少、好動且外向、不耐熱、頭髮皮膚乾澀、睡眠品質通常較差、內火旺，中醫認為「陰虛生內熱、陽虛生外寒」。

5、痰溼體質

因體內聚水體型較顯肥胖、口黏感覺有痰、腹部鬆軟多贅肉、舌體胖大、舌苔白厚等為其特徵，性格多偏向溫和善於容忍、其脈滑，對濕氣較重環境較不易適應。依體質狀態，對口黏、胸悶、油質分泌等各有不同情況。

6、濕熱體質

面部容易出油發亮，濕熱內蘊且會感覺口苦、口乾，其舌苔黃膩

、皮膚易發紅、膿包等現象為其特徵。性格容易煩躁不安，小便帶黃色大便黏膩且有解不乾淨感，女性白帶多。

7、血瘀體質

胖瘦二種體型均有可能、面色暗沉、口唇暗淡、舌色紫黯、皮膚易有紫色瘀斑、脈象細澀、血液運行不順暢、容易產生血瘀情況、煩躁且健忘、常有痛症、不適應寒冷環境。

8、氣鬱體質

偏瘦體型者較多、經常感覺心情欠佳、多愁善感、感情也較脆弱、敏感且多慮、容易產生情緒上的問題、心理因素往往會影響到睡眠品質，在身體上常感胸肋脹痛、喉部不適。

9、特稟體質

先天或遺傳而造成的生理缺陷、在生理與心理上容易產生過敏反應，如：花粉症、對藥物及某些食物過敏等、對過敏性季節自我調節能力差、咽喉有異物感（王琦、朱燕波、薛禾生，2006）。

在黃帝內經裡面說到：「上工治未病!」，「聖人不治已病治未病」，這是我們中國人的「養生」智慧。

2.2.3 飲食型態與體質的相關性

「藥食同源」在中醫裡面常有這種念。相信大多數人都有看中醫的經驗，當您看完病之後，通常中醫師總會叮嚀幾句某些食物不能吃要忌口，那些食物可以補充您的營養讓您早些康復等語。所以在不同情況之下，食物對人體會產生不同的反應。

食物亦有食物的「性味」，也是食性。「四氣五味」，四氣是指：溫、涼、寒、熱，而五味是指：酸、甜、苦、辣、鹹。這四氣五味對人體也都會產生不同的影響與反應。每一種食物都有每一種的性味，同時它也跟藥物一樣有一定的療癒效果。俗話說：藥補不如食補。就是這個道理。既然有它的療效，反之自然也有某些反作用的存在。食物是在食用之後對身體所產生的作用，例如，寒涼性食物食用後有消暑的作用。辛辣食物食用後就有燥熱作用。「溫、熱、寒、涼」這四種性質是以它的程度與多寡為衡量標準。然後在食後所產生的作用、影響與反應為依據。食物雖稱四性（四氣），事實上加上平和之平性，也可稱為「溫、熱、寒、涼、平，五性」。平性食物是適合所有體質人食用。溫、熱、寒、涼四種屬性食物則須依體質之不同而食。涼與寒、熱與溫之間在於程度上不同。中醫體質大體上也是以寒、熱、虛、實來分類。其中虛性體質又分為：氣虛、血虛、陰虛、陽虛。按個人的體質，選適合的食物才可以讓身體保持平衡的狀態。故食物性

質與體質之間相結合，運用得當自然能達到保健效果。如反之，也易傷身。

表 2-1 各種體質適用食物

體質	體質特點	食材種類
平和體質	氣血陰陽調和、面色紅潤、體態適中、精力充沛。	瓜果蔬菜、五穀雜糧應多於肉類。以豐富種類平均食用不偏食。
氣虛體質	容易疲倦、氣短元氣不足、冒虛汗、肌肉鬆軟、精神不濟。	以健脾益氣食物為主。如馬鈴薯、山藥、香菇、大麥、小米。避免吃耗氣食物，如空心菜、生白蘿蔔。
陽虛體質	畏懼寒冷、手腳冰冷、陽氣不足、容易感冒。	需補充陽氣食材。魚、雞肉、羊肉、老薑、木瓜、蛋、牛乳。冷食材應避免如西瓜等。
陰虛體質	手、足心、身體發熱，經常眼睛乾澀、排便乾燥。	銀耳、水梨、鴨肉、桑葢、牛奶、枸杞子、西洋蓼、木瓜等滋潤食物。
痰濕體質	體型肥胖、身體沉重、臉部油質分泌旺盛、痰多。	多吃蔥、老薑、白蘿蔔等清淡食物。少吃甜食及油膩食物。
濕熱體質	腹部悶脹、噁心反胃、口乾舌燥、腹瀉或便秘、不清爽感，如頭重腳輕。	食補從脾、肺、腎著手。薏仁、黑豆、黑芝麻、白菜、芹菜、絲瓜、魚、鴨肉、蛋、柳丁、雪梨、哈密瓜。少吃辛辣過補食物。
血瘀體質	皮膚乾燥、面色晦暗、嘴唇暗色、血氣循環不順、易出現瘀斑。	以促進血液循環補血為主，核桃、蛋類、乳品、肉品、山楂、絲瓜、生薑、金桔、酒少量。
氣鬱體質	性急易怒、憂鬱寡歡、易驚嚇害怕、多愁善感。	肝氣鬱結。多食綠色蔬菜白菜、油菜、生菜、大麥、蕎麥、玫瑰花及茉莉花茶。少吃過酸、炸與冷凍食物。
特稟體質	先天生理缺陷或失常、過敏現象為主要狀況。免疫系統較弱、易感冒。	在此每一個人對過敏原都不一樣，基本上應少碰「發物」，例如：海鮮（螃蟹、蝦子、魚）、酒類、辛辣、生冷、肥膩食物。多食益氣補腎、增強免疫力食物。

2.3 痛經

2.3.1 痛經成因及流行病學調查

西方病理學將痛經分為「原發性痛經 (primary dysmenor- primary dysmenorrhea)」與「繼發性痛經 (secondary dysmenorrhea secondary dysmenorrhea)」二類。原發性痛經在排卵月經週期當中，當卵巢進行排卵之後，子宮內的磷酸脂的合成會增加，因而造成血中前列腺素 PGE₂、PGF₂α 的濃度上升，而 PGE₂、PGF₂α 會造成子宮強烈的收縮原發性痛經與子宮肌肉的活動性增加有關。繼發性痛經常見發病年齡在二十多歲之後，多伴隨有子宮內膜異位症、子宮肌腺症、骨盆腔炎症、子宮腔沾黏是生殖器官質性病變而引起的痛經。原發性痛經是指在初經來時開始有痛經的現象。繼發性痛經則是初經後幾年，月經來臨時並沒有疼痛現象，但後幾年來才有疼痛產生(張家蓓, 2011)。學者研究中提到原發性痛經的患者以未曾生育過的女性機率較高；繼發性痛經大多發生在已經生產過的婦女，或是中年婦女身上較為多見(葉美玲、陳興夏、張靜宜與郭正華, 2005)，其病因通常和骨盆腔疾病有關如子宮內膜異位、慢性骨盆腔發炎、子宮肌瘤、子宮息肉、子宮脫垂等。

流行病學經過調查發現到，有不少人在經痛時會強忍疼痛與不適

。然而惡性疼痛若是不即時就醫當然對身體、生育、心情會造成一定的影響，甚至因忍耐疼痛，未察覺是其他因素所引起的疼痛，延緩就醫而危及生命，不可不慎。目前最普遍的處理痛經方式就是吃止痛及消炎藥，但是吃藥、打針也有其一定的副作用。自然療癒方式（Complementary Alternative Medicine 簡稱 CAM）如：熱敷、按摩、芳香療法等各種方法運用也應值得我們嘗試運用與推廣。

北京中醫藥大學曾對大學痛經流行病學，以1,000份問卷方式、年齡介於16至29歲之間做調查，有效卷86.2%，其結果顯示女學生初潮主要在12至15歲之間，平均初潮來於 13.28 ± 1.36 歲。有痛經症狀者占總人數（有效問卷）50.67%。同時調查也發現到，不同年齡層痛經發生率有不同外。課業壓力、將來就業壓力、不規律的生活形態與飲食、冷飲、情緒異常等，都容易導致痛經產生（陳旭，2008）。實用預防醫學對527位某大學生痛經調查，有效樣本495份，其中216人有痛經症狀，佔有率43.6%。初經年齡10歲至17歲（蘇程果等人，2011）。

林俊宏、李昭男針對台灣南部4,200名11至19歲學生做問卷調查結果，70.5%學生曾具有不同程度的經痛經驗，在12歲時就有經痛者有51%，到14歲以後經痛者更高達75%，而且其中有16.5%需靠藥物治療（林俊宏、李昭男，1987）。在台灣北部地區也有對二所大學學

生發出600份15到38歲間痛經問卷，有效問卷575份，其中有痛經症狀者362人，占62.85%（劉少艾、劉清國，2009）。

依痛經流行病學調查結果顯示，痛經現象乃是一相當普遍的狀況，痛經每二個人就有一人以上有此症狀。非常值得各個領域深入探討與關切的課題。

2.3.2 中醫體質與經期不適的關聯

各個文獻中一再提及，痛經與生活習慣、運動、飲食及冰食、心情、壓力等等都有非常密切的關聯性。我們就以中醫體質的角度來探討痛經情況。

源自《黃帝內經·素問·舉痛論》「通則不痛，痛則不通」。當氣血在身體內運行不順暢時，會影響經痛與否。氣血在人體內全身暢順周流乃正常現象，但是經各樣主、客體因素影響下，經血會在體內不同處有滯凝情形，也就會因各種體質之人有不一樣反應，故其與體質彼此間關連性不容忽視。

北京中醫藥大學就曾以中醫角度對痛經流行病學調查。發現依照中醫角度。造成痛經的主要原因為：氣血虛弱、腎氣虧損、寒凝血瘀、氣滯血瘀、濕熱蘊結。致使沖任氣血不暢或虧損，依照病理而言「通則不痛、不通則痛」。痛經由此而產生（陳旭，2008）。依照中醫學認知月經與五臟六腑之肝、脾、腎都有關。影響月經週期是屬肝、影

響月經血量多少是屬脾、影響經血顏色的是屬腎。不同體質在生理期間，也會出現不同的症狀。例如：陽虛體質者（就是一般所謂冷底）月經延後且經量也少些。而陰虛體質者（熱性體質）月經反而提前，經量多而經血較紅（吳龍源，2009）。

經痛中醫療法書中對痛經中醫體質辨證論，分別認為有五種：1、寒濕凝滯。2、肝鬱氣滯。3、氣血虛弱。4、肝鬱濕熱。5、肝腎虧損。所以會痛經實際上亦同樣認為「不通則痛」原則所致。也就是經脈不通、氣血失調。所以在治療痛經應以調氣血為首要。但是除了調氣血之外，還須根據不同症狀審因論治。以活血、行氣、散寒、補虛、瀉實。而產生有疏肝益腎、理氣治血、補益氣血、散寒化瘀等不同治療方式，經血暢行則痛經自然可癒（鄭集誠，2003）。

在此舉一例證，依照中醫而言，屬陽虛內寒型者。體質通常會比其他體質者怕冷，如果又在於飲食上多偏重冰冷、油炸、麻辣食品者就非常容易有痛經情形。最主要其病情會發生於腎（如圖2-2）（劉欣蕙，2015）。有這種情況者就需要配合飲食習慣、不吃冰冷、不吃油炸與辛辣食品、多熱敷、注意保暖等各種方式疏通經脈，才會有良好的成效。

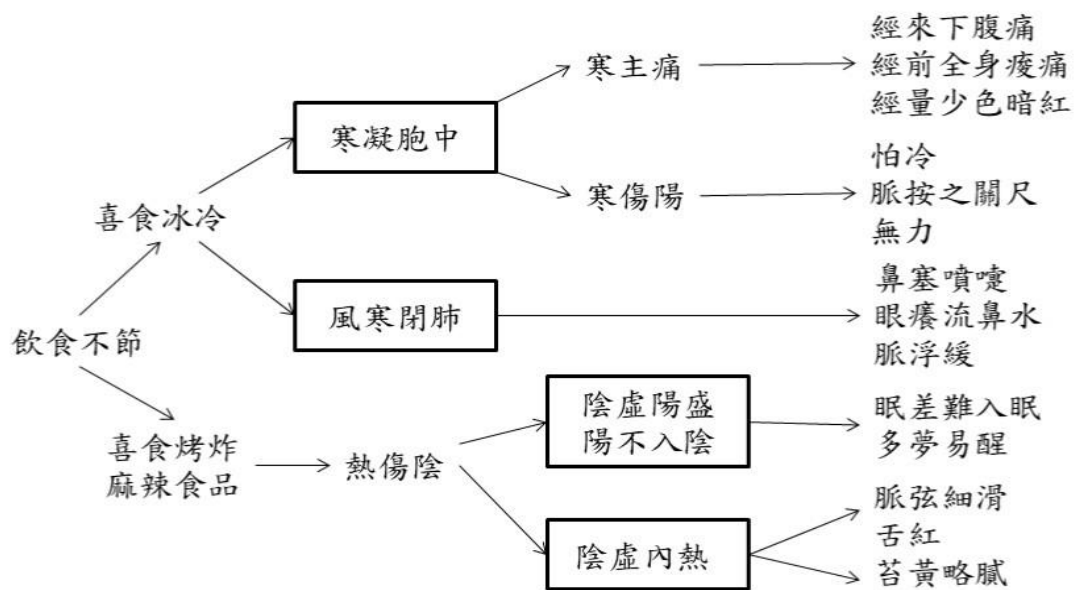


圖 2-1 痛經病因與病機

第三章 研究方法

本張計分為五大節，依照本次研究進程式，所需使用材料及方法予以說明，區分為（一）研究架構（二）研究對象（三）研究工具（四）研究工具（五）資料收集與分析方法。

3.1 研究架構

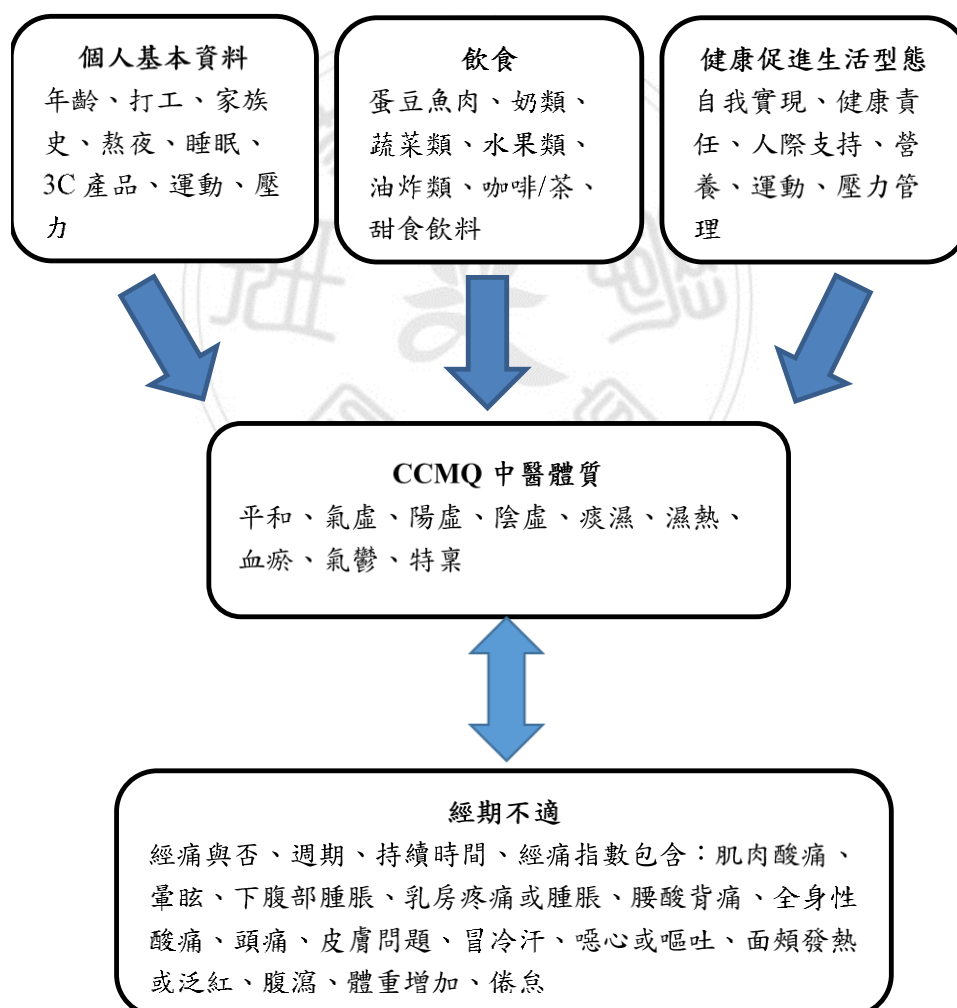


圖 3-1 研究架構

3.2 研究流程

本研究流程乃是依據一般論文研究方式進行(如圖3-2)。先行蒐集相關資料並與指導教授討論論文主題。經多次討論後以問卷調查方式進行本研究，問卷之篩選亦經教授指導後確定。本研究計畫經過中正大學人體實驗委員會審查通過(編號：CCUREC107061302)。為確保個人資料安全，本人確遵委員會頒布「研究參與者者同意書」(第二版，107年7月2日)施行。採不記名以編號方式，並且不必書寫身分證字號，不強迫書寫地址與聯絡電話。論文發表後三年內將所有個人資料全部銷毀。問卷蒐集完成後與指導教授進行資料分析與論文書寫。其研究流程(圖3-2)如下：

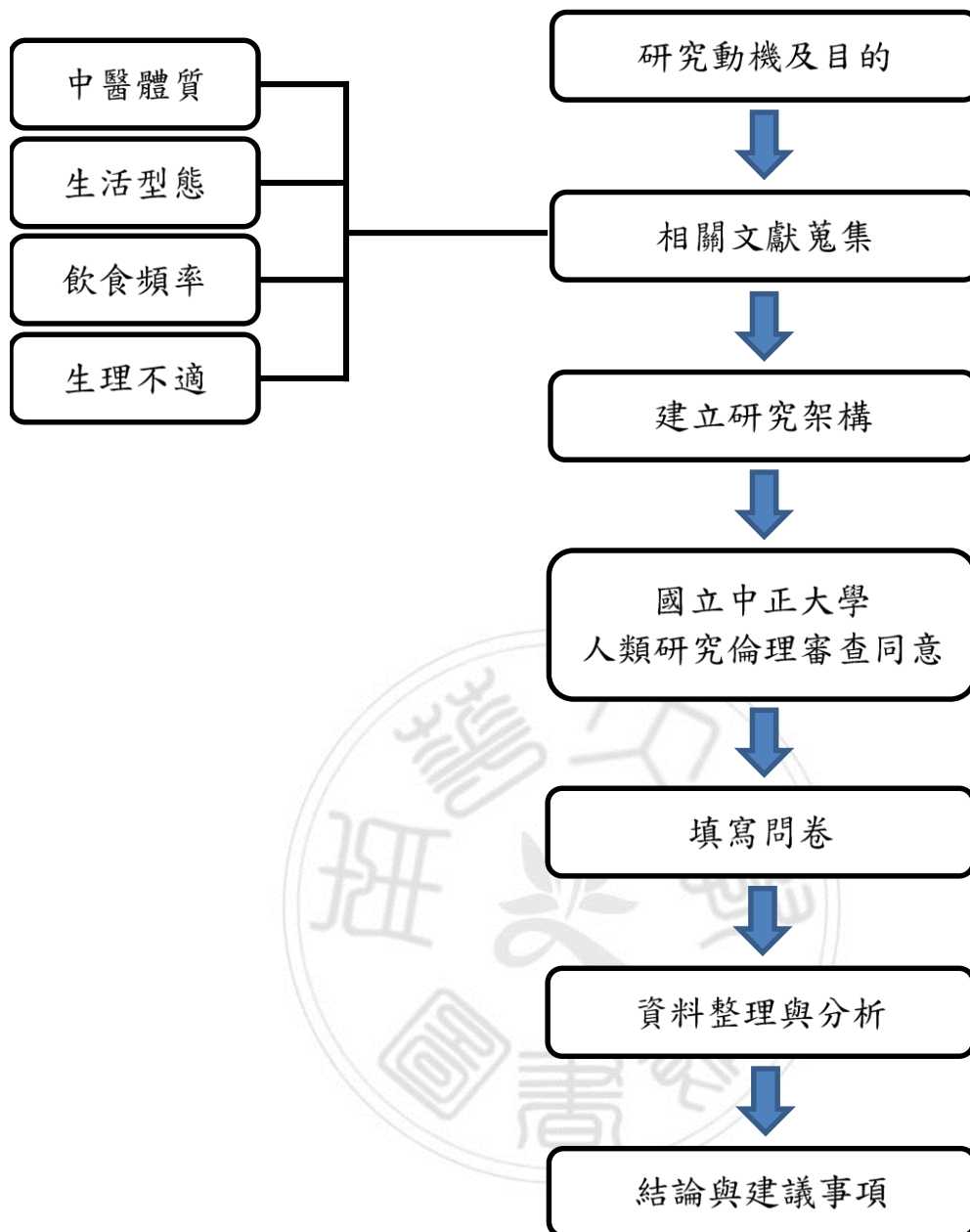


圖 3-2 研究流程圖

3.3 研究對象

研究對象係以北部、中部、南部學校大專護理科系年滿20歲以上女學生為招募對象。經學校同意、個人意願採海報公開招募，將有意願同學集中說明：本研究內容、所需花費時間、受訪者之權益與保護措施。經解說後，同意參與者簽署同意書後將問卷發予受試者填寫。

本次發放500份問卷。招募納入納入條件如下：

1. 意識清楚語、文溝通無障礙，能自行簽署同意書者。
2. 有意願參與本研究案。
3. 需年滿20歲以上成年人，且為護理科系學生。

排除條件：

1. 沒有意願參與研究，無法配合測試者。
2. 有重大傷病或意識不清語文無法溝通者。

3.4 研究工具

本研究採用橫斷式設計，以結構式問卷進行調查。問卷內容包含：1.基本資料。2.中醫體質量表（CCMQ）。3.健康促進生活型態中文檢視量表（HPLP-S）。4.飲食頻率問卷。5.經期生理不適量表，等五份問卷。接受受訪者經解說後簽署同意書、填寫問卷完畢俟收齊後。本人依照資料進行整理、統計分析。

3.4.1 中醫體質問卷

本研究也採用了王琦教授所製作之中醫體質量表（Constitution in Chinese Medicine Questionnaire，簡稱CCMQ）（王琦、朱燕波、薛禾生與李稍，2006），此量表是由9個亞量表、67個條目構成（其分項如下述）。判定方法：每個問題依照五級評分來計算。依據轉化分數公式換算，判定所屬體質之類型。本表九種題質中僅僅「平和體質」為正常體質，另外八種體質均屬偏頗體質，本量表目的就是先讓您早期瞭解身體所屬現狀而加以預防。九種類型題目簡介內容、分配如下：

1、平和體質（Gentleness）：本項對精力、聲音、心情、環境適應、失眠等提出8個問題。

2、氣虛體質（Qi-deficiency）：本項針對身心、暈眩、氣息等各項目提出8個問題。

3、陽虛體質 (Yang-deficiency)：本項以身體對寒涼及環境現況及適應力為主要問題，計有7題。

4、陰虛體質 (Yin-deficiency)：本項針對身體、皮膚、臟腑燥熱狀況提出8個問題。

5、痰濕體質 (Phlegm-wetness)：對胸悶腹脹、身體沉重感、頭部油脂分泌、咽喉痰分泌情況、舌苔等提出8個問題。

6、濕熱體質 (Wetness-heat)：本項對鼻不油膩、尿液、口味道、大便黏滯等提出7個問題。

7、血瘀體質 (Blood-stasis)：本項主要針對面部面色、眼圈、口唇、二顴顏色與記憶提出7道題。

8、氣鬱體質 (Qi-depression)：此項提出包含情緒低落、不安、胸肋脹痛、咽部狀況。計有7題。

9、特稟體質 (Special diathesis)：本項題目主要是針對皮膚過敏、內部呼吸系統過敏反應提出7個問題。

依據原始分數與轉化公式計算所判定體質類型標準如表3.1，詳細題目內容與題數請參閱附錄C。

表 3-1 平和體質及其他八種偏頗體質判定標準表

體質類型	計分條件	判定結果
平和體質	平和體質轉化分 ≥ 60 分	是
	其他8種偏頗體質轉化分 < 30 分	
	平和體質轉化分 ≥ 60 分其他8種偏頗體質轉化分 < 40 分	基本是
	上述條件不足者	否
偏頗體質	偏頗體質轉化分 ≥ 40 分	是
	偏頗體質轉化分30~39分	傾向是
	偏頗體質轉化分 < 30 分	否

公式一：原始分＝各條目分數相加

公式二：轉化分數＝ $[(\text{原始分} - \text{條目數}) / (\text{條目數} \times 4)] \times 100$

3.4.2 健康促進生活型態問卷

原先「健康促進生活型態量表」(Health-Promotion Lifestyle Profile, HPLP) 由Walker 等(1987) 依據 Pender 1982年所發佈的：生活型態及健康習慣評量表，研發為六個因素，總共有48題Likert四點量表。在國內有人將此量表修為40、42題二種中文版本。然而因為題數分配差異較大，所以魏米秀與呂昌明二位學者，把「健康促進生活型態量表」簡化成24題「健康促進生活型態中文簡單式量表」(Health-Promotion Lifestyle Profile, 簡稱HPLP-S)。此量表經信效度檢核（信度、構念效

度、複合效度)後，每四個分量表分別選出4題、總共24個題目。其題目分別為：運動4題、營養4題、人際支援4題、自我實現4題、壓力處理4題、健康責任4題。六大項總共24題。另外在答案方面分為四項：從未如此1分、偶爾如此2分、時常如此3分、總是如此4分。分數越高者，代表其在健康促進生活型態上越好。本量表之刪減每分量表4題也是依據Marsh 等(1998)的研究結果，每一因素有四個測量題目，更能夠得到穩定正確的質。會選擇本量表為評估工具，除其適配性顯示良好外，其內部一致性顯示.90。雖然也有另外健康促進量表可以選擇，但是本量表一致性及信效度都顯示較優(魏米秀，2005)。

3.4.3 飲食頻率問卷

飲食頻率問卷是指，在一段時間內攝取飲食的狀況。比較不易受到每天攝取量多少干擾形成誤差(Liu, 1994)。由此飲食頻率問卷其優點可以有效評估與得知長期飲食型態。比較其他方式的飲食資料收集，飲食頻率問卷在時間與人力上較少且方便與省時間。以電腦配合統計程式計算問卷，更加精確與快速完成評估(葉乃華，2003)。

飲食頻率問卷在食物的選項上，必須掌握大眾化、普及的食物。而且食物種類最好介於60~152之間。本問卷將食物分為七大類、28個子題。七類分別為：蛋豆魚肉、乳品、蔬菜、水果，將其他類別分開為油炸、咖啡茶及甜食飲料等。這些食品大多都是均衡飲食的供應基

本來源。它們各有各的不同營養價值。以營養素之不同。蛋豆魚肉計14子項（1-10、14、25、26、28）、乳品（11-13）、蔬菜（11-13）、水果（15、16、27）、油炸（19）、咖啡、茶（20、21）、甜食飲料（22-24）（李雅雯，2001）。在頻率分配上共分為日、週、月8個項目，分別為：每天三次或以上、每天二次、每天一次、每週五至六次、每週三至四次、每週一至二次每個月一至三次、從不吃或一個月內少於一次。

3.4.4 經期不適問卷

本研究使用「經期生理不適量表」(Menstrual Distress Questionnaire，簡稱MDQ)乃是Moos（1968）調查研究經期在前、中、後三階段產生之不適狀況。這份量表原本有46個項目，關於生理部分分有三個大症狀：自主神經系統反應、疼痛、水分滯留。王慧於1991年調查新竹市高中、職及國中女同學，將題目修訂為16題，探討經期生理不適因素。陳秀蘭使用經期不適量表14題包含：暈眩、肌肉酸痛、乳房腫脹或疼痛、下腹部脹痛、全身性酸痛、腰背酸痛、皮膚不適、頭痛、嘔吐或噁心、冒冷汗、體重增加、瀉肚子、面頰泛紅發熱、倦怠等。其計分系採：1至4分計分。1分代表「沒有這種狀況」。2分代表「輕微不適」。3分代表「中度不適」。4分代表「嚴重不適」。分數越高者代表其身體越不舒適（陳秀蘭，2010）（附錄一）。

3.5 資料蒐集

(一) 問卷資料之獲取以自填方式，並由計畫主持人至各學校說明研究計畫、受試者權益、個資保護措施。

(二) 經與學校協調，因問卷計有五份（含個資）填寫時間較長，學校要求先向學生說明研究計畫、參與者同意書個人權益保障。問卷由學生攜回填寫後，由學校統一收回，再轉交計畫主持人。

(三) 回收問卷僅標示問卷編號，參與者可隨時通知主持人中止研究參予或退出。

(四) 問卷收集時間為：民國107年7月9日至10月。收案地點為：北部、中部、南部三所大專院校為主，收案人數500人。

3.6 統計方法

運用統計套裝軟體SPSS 25 for Windows英文版本，分析問卷資料。以標準差、平均數、次數分析、百分比，對問卷之個人基本資料、飲食頻率問卷、健康促進生活型態中文簡式量表（HPLP-S）、與中醫體質量表（Constitution in Chinese Medicine Questionnaire簡稱CCMQ）之關聯性，並且對應經期生理不適量表（Menstrual Distress Questionnaire，簡稱MDQ）。以T檢定方式予以分析。

3.7 研究個案權益與倫理維護

向受試者說明研究目的、流程及研究風險後，再請受試者填寫同意書，取得受試者同意並簽署後，始進行問卷填寫與蒐集，受試者雖已同意參與研究，但是在問卷過程中不必有任何理由隨時有權退出，並且絕對不會有損害個人權益。本研究為保護受試者，所收錄的個案資料皆於以編碼，不公開姓名，不填寫身分證字號。也可不必填寫地址、電話以符合個資法與以護人權。本研究如有發表於專業期刊或文章中時，個案之姓名與基本資料絕對不會公開並於以保密中。本問卷將於於二年內銷毀。個人問卷資料如果逾二年內本人尚未銷毀時，受試者可隨時通知本人予以銷毀。

第四章 結果

本研究自民國107年7月至107年10月期間主要對北、中、南三所學校護理科系學生為主要問卷對象，研究目的在於關懷護理科系學生自身健康更加認知、愛護、保養為目的。根據問卷所得到結果進行分析計：1、個人基本屬性分析。2、中醫體質分佈與出現頻率分析。3、中醫體質量表（CCMQ）及健康促進生活型態中文量表（HPLP-S）相關之分析。4、中醫體質量表與飲食頻率量表之相關分析。5、中醫體質量表與經期生理不適量表之相關分析。依各種不同的角度與中醫體質作分析比較其差異分析,以不同角度探討生理情況。

4.1 個人基本資料及問卷描述性統計

回收問卷 500 份，均為年齡 20 歲至 25 歲之間護理科系女學生，歷經「多變數反覆加權」方式後，成功樣本數為 432 人。參與本研究同學人口學特性包含：年齡、課外打工、家族病史、熬夜、睡眠時間、3C 產品、運動、課業壓力、月經週期、月經持續時間等共計 12 條，以人數分佈情形、百分比來分析描述，其結果如表 4-1。

統計結果：平均年齡為 20.26 ± 0.71 。課外兼職打工者 97(22.45%)，無兼職打工者 330 (76.39%)，無效（未填） 5 (1.16%)。家族史中：無遺傳疾病者 233 (53.94%)，有一項者 81 (18.75%)，二項以上者

112(25.92%)，無效(未填本欄者)6(1.39%)。熬夜次數：無 24(5.56%)，1-2 次 83 (19.2%)，3-4 次 124 (28.70%)，5 次以上 197 (45.60%)，無效 4 (0.9%) 睡眠時間：不足 6 小時，109 (25.23%)，6-8 小時 301 (69.68%)，8-10 小時 15 (3.47%)，超過 10 小時 3 (0.69%)，無效 4 (0.93%)。

3C 產品一週使用時數：3 小時以下 26 (6.02%)，3-5 小時 100 (23.15%)，5-10 小時 76 (17.5%)，10-15 小時 73 (16.90%)，15-20 小時 50 (11.57%)，20 小時以上 103 (23.84%)，無效 4 (0.93%)。半年運動情形：每週少於 1 次 210(48.61%)，每週 1-2 次 179(41.44%)，每週三次以上 39(9.03%)，無效 4(0.93%)。功課壓力：無 30(6.94%)，輕微 123 (28.47%)，中等 169 (39.12%)，大 81 (18.75%)，非常大 25 (5.79%)，無效 4 (0.93%)。

月經平均週期：≤28 天 130 人 (30.09%)，29-31 天 188 人 (43.52%)，32-34 天 34 人 (7.87%)，35-38 天 12 人 (2.78%)，39-41 天 5 人 (1.16%)，不規則 59 人 (13.66%)。經期持續日期：2-3 天 15 人 (3.47%)，4-5 天 154 人 (35.65%)，6-7 天 243 人 (56.25%)，8 天以上 16 人 (3.70%)。

經期生理不適量表部分，於 432 人有效問卷中有 255 人有經痛情況占 59.03%，無經痛 177 人占 40.97%。有經痛不處理者有 171 人占

67.1%。有經痛會採取措施者 84 人占 32.9%。經痛總和指數平均值 25.04，標準差 6.449；肌肉酸痛指數平均值 1.89，標準差 0.70；暈眩指數平均值 1.85，標準差 0.766；下腹腫脹平均值 2.01 標準差 0.89；乳房疼痛平均值 1.80，標準差 0.72；腰酸背痛平均值 2.22，標準差 0.85；全身痠痛平均值 1.80，標準差 0.81；頭痛平均值 1.78，標準差 0.78；皮膚問題平均值 1.96，標準差 0.83；冒冷汗平均值 1.54，標準差 0.74；噁心嘔吐平均值 1.45，標準差 0.67；面頰紅熱平均值 1.39，標準差 0.57；腹瀉平均值 1.79，標準差 0.82；體重增加平均值 1.46，標準差 0.67；倦怠平均值 2.11，標準差 0.85，如表 4-1。

飲食頻率問卷部分，有效問卷 413 人。量表計分為每題 1-8 分共有 28 題，分七大項：蛋豆魚肉、奶類、蔬菜類、水果類、油炸類、咖啡、茶、甜食飲料等。「蛋豆魚肉」平均分為 39.63，標準差為 11.01；「奶類」平均分為 8.76，標準差為 3.80；「蔬菜類」平均分為 10.78，標準差為 3.26；「水果類」平均分為 7.07，標準差為 2.61；「油炸類」平均分為 2.95，標準差為 1.25；「咖啡、茶」平均分為 5.37，標準差為 2.69；「甜食飲料」平均分為 9.06，標準差為 3.53。等比化後數值(得分除以題數)如表 4-1。

表 4-1 個人基本屬性

變項	人數	%	平均數 ± 標準差
年齡	432	100.00	20.26 ± 0.71
課外兼職打工			
是	97	22.45	
否	330	76.39	
無作答	5	1.16	
家族罹病史			
0	233	53.94	
1	81	18.75	
2	62	14.35	
3 (含以上)	50	11.57	
無作答	6	1.39	
過去一週熬夜次數			
無	24	5.56	
1-2次	83	19.21	
3-4次	124	28.70	
5次以上	197	45.60	
無作答	4	0.93	
過去一週每天睡眠時間			
不到6小時	109	25.23	
6-8小時	301	69.68	
8-10小時	15	3.47	
超過10小時	3	0.69	
無作答	4	0.93	
使用3C產品 (一星期時間)			
3小時 (不含) 以下	26	6.02	
3-5小時 (不含)	100	23.15	
5-10小時 (不含)	76	17.59	
10-15小時 (不含)	73	16.90	
15-20小時 (不含)	50	11.57	
20小時以上	103	23.84	
無作答	4	0.93	

變項	人數	%	平均數 ± 標準差
近半年運動情形			
每週少於1次	210	48.61	
每週1-2次	179	41.44	
每週三次以上	39	9.03	
無作答	4	0.93	
近半年功課壓力			
無	30	6.94	
輕微	123	28.47	
中等	169	39.12	
大	81	18.75	
非常大	25	5.79	
無作答	4	0.93	
這半年來月經平均週期			
小於等於28天	130	30.09	
29-31天	188	43.52	
32-34天	34	7.87	
35-38天	12	2.78	
39-41天	5	1.16	
不規則	59	13.66	
無作答	4	0.93	
這半年來月經大約持續多久			
2-3天	15	3.47	
4-5天	154	35.65	
6-7天	243	56.25	
8天或以上	16	3.70	
無作答	4	0.93	
是否有經痛			
是	255	59.03	
否	177	40.97	

續前頁

變項	人數	%	平均數 ± 標準差
經痛指數總和	254	58.80	25.04 ± 6.45
肌肉酸痛	180	71.15	1.89 ± 0.70
暈眩	165	64.96	1.85 ± 0.77
下腹部腫脹	170	66.93	2.01 ± 0.89
乳房疼痛或腫脹	162	63.78	1.80 ± 0.72
腰酸背痛	204	80.31	2.22 ± 0.85
全身性酸痛	149	58.66	1.80 ± 0.81
頭痛	148	58.27	1.78 ± 0.78
皮膚問題	172	67.72	1.96 ± 0.83
冒冷汗	105	41.34	1.54 ± 0.74
噁心或嘔吐	91	35.83	1.45 ± 0.67
面頰發熱或泛紅	88	34.65	1.39 ± 0.57
腹瀉	144	56.69	1.79 ± 0.82
體重增加	95	37.40	1.46 ± 0.67
倦怠	196	77.17	2.11 ± 0.85
飲食指數 (原始分)			
蛋豆魚肉			39.63 ± 11.01
奶類			8.76 ± 3.80
蔬菜類			10.78 ± 3.26
水果類			7.07 ± 2.61
油炸類			2.95 ± 1.25
咖啡,茶			5.37 ± 2.69
甜食飲料			9.06 ± 3.53
飲食指數 (等比化後數值=原始分/題數)			
蛋豆魚肉			2.71 ± 0.96
奶類			2.79 ± 1.38
蔬菜類			3.43 ± 1.29
水果類			3.38 ± 1.47
油炸類			2.82 ± 1.36
咖啡,茶			2.57 ± 1.43
甜食飲料			2.89 ± 1.31

續前頁

4.2 中醫體質量表分析

本分析乃是以描述性統計如表4-2。量表是由北京中醫藥大學王

琦教授編製。有67個條目構成之9個亞量表，每個亞量表有7-8個條目，每一問題依五級分計算。依照原始計分方式與公式規定計算分數，來判定體質何屬標準。可參考本量表「分數計算方式」(表3-1)。其中平和體質為正常，另外8種體質為偏頗型體質。各種體質經統計後：「平和質」平均分為59.68，標準差為13.93；「氣虛質」平均分為30.19，標準差為17.08；「陽虛質」平均分為28.09，標準差為19.55；「陰虛質」平均分為31.23，標準差為17.18；「痰濕質」平均分為24.93，標準差為17.29；「濕熱質」平均分為22.42，標準差為17.00；「血瘀質」平均分為24.87，標準差為16.91；「氣鬱質」平均分為28.87，標準差為21.07；「特稟質」平均分為26.19，標準差為20.40。

體質類型可分為單一體質、複合體質二類。單一體質分別為：平和體質、陽虛體質、陰虛體質、氣虛體質、氣鬱體質、濕熱體質、痰濕體質、血瘀體質、特稟體質等九種。而複合體質乃是指單一體質中，含有二項或二項以上之體質類型稱之。其它類型體質（無法判定之體質者）表示其問卷分數沒有到達「是」之規定分數或只有「基本是」，也可能其分數均未達到「是」、「基本是」這些都為「無法判定」範圍。統計結果單一體質者有105人（24.31%），其中平和體質者75人（17.36%），陽虛體質7人（1.62%）陰虛體質11人，（2.55%），氣虛體質3人（0.69%），氣鬱體質3人（0.69%），痰濕1人（0.23%）濕

熱體質，1人（0.23%），血瘀體質0（0.00%），特稟體質4人（0.93%）。複合體質者總計327人（75.69%），其中二種占多數62人（14.35%），其它無法判定者有22人（5.09%），如表4-3。

九種體質出現頻率如表 4-4，平和體質出現「否」者有 319 人(73.84%)、「是」者 113 人（26.16%）。氣虛體質「否」219 人（50.69%）、「是」213 人（49.31%）。陽虛體質「否」244 人（56.48%）、「是」188（43.52%）。陰虛體質「否」202 人（46.76%）、「是」230 人（53.24%）。痰濕體質「否」274 人（63.43%）、「是」158 人（36.57%）。濕熱體質「否」306 人（70.83%）、「是」126 人（29.17%），血瘀體質「否」287 人（66.44%）、「是」145 人（33.56%）。氣鬱體質「否」241 人（55.79%）、「是」191 人（44.21%）。特稟體質「否」274 人（63.43%）、「是」158 人（36.57%）。其中以陰虛體質 53.24%、氣虛體質 49.31%出現「是」之頻率較其它體質為高。

表 4-2 九種體質 CCMQ 得分 (n=432)

變項	平均數 ± 標準差
CCMQ	
平和質	59.68 ± 13.93
氣虛質	30.19 ± 17.08
陽虛質	28.09 ± 19.55
陰虛質	31.23 ± 17.18
痰濕質	24.93 ± 17.29
濕熱質	22.42 ± 17.00
血瘀質	24.87 ± 16.91
氣鬱質	28.87 ± 21.07
特稟質	26.19 ± 20.40



表 4-3 九種體質分布 (n=432)

CCMQ	人數	%
單一體質	105	24.31
平和體質	75	17.36
氣虛體質	3	0.69
陽虛體質	7	1.62
陰虛體質	11	2.55
痰濕體質	1	0.23
濕熱體質	1	0.23
血瘀體質	0	0.00
氣鬱體質	3	0.69
特稟體質	4	0.93
複合體質	327	75.69
2種	62	14.35
3種	50	11.57
4種	39	9.03
5種	46	10.65
6種	36	8.33
7種	35	8.10
8種	37	8.56
其他	22	5.09

表 4-4 九種體質出現頻率 (n=432)

CCMQ	人數	%
平和體質		
否	319	73.84
是	113	26.16
氣虛體質		
否	219	50.69
是	213	49.31
陽虛體質		
否	244	56.48
是	188	43.52
陰虛體質		
否	202	46.76
是	230	53.24
痰濕體質		
否	274	63.43
是	158	36.57
濕熱體質		
否	306	70.83
是	126	29.17
血瘀體質		
否	287	66.44
是	145	33.56
氣鬱體質		
否	241	55.79
是	191	44.21
特稟體質		
否	274	63.43
是	158	36.57

4.3 健康促進生活型態量表分析

本量表為中文簡式量表共計 24 題，如表 4-5，分六個層面：(1) 自我實現 (題目 4、5、13、24)，(2) 健康責任 (9、12、20、21)，(3) 運動 (1、6、10、16)，(4) 營養 (2、3、8、14)，(5) 人際支持 (7、11、17、19)，(6) 壓力管理 (15、18、22、23) 等。每層面有四個問題，每題最高分 4 分，最低分 1 分，滿分 16 分。得分越高者即表示該項 (層面) 或總表之行為越高。其得分狀況如下：「自我實現」平均分為 10.72。「健康責任」平均分為 8.29。「運動」平均分為 8.19。「營養」平均分為 9.63。「人際支援」平均分為 11.32。「壓力管理」平均分為 10.12。「生活型態總分」平均分為 58.26，標準差為 11.60。其中以「自我實現」與「人際支援」二層面平均分數較高，而「健康責任」、「運動」平均得分較低。

表 4-5 HPLP-S 得分 (n=432)

變項	平均數 ± 標準差
HPLP-S	
自我實現	10.72 ± 2.72
健康責任	8.29 ± 2.63
運動	8.18 ± 2.42
營養	9.63 ± 2.31
人際支持	11.32 ± 2.66
壓力管理	10.12 ± 2.47
生活型態總分	58.26 ± 11.60



4.4 中醫體質與健康促進生活型態關聯性

中醫體質與健康促進之六個層面間關聯結果，如表4-6。平和質與自我實現、健康責任、運動、營養、人際支援、壓力管理等六個層面及生活型態總分均呈現正相關（ P 值 <0.001 ）。氣虛質與自我實現（ p 值 <0.001 ）、運動（ p 值 $=0.049$ ）、營養（ p 值 <0.001 ）、人際支持（ p 值 $=0.014$ ）、壓力管理（ p 值 <0.001 ）五項與生活型態總分（ p 值 <0.001 ）均呈現負相關。陽虛質與自我實現（ p 值 <0.001 ）、營養（ P 值 $=0.017$ ）、壓力管理（ P 值 $=0.016$ ）、生活型態總分（ P 值 $=0.005$ ）等四項呈現負相關，與健康責任（ P 值 $=0.121$ ）、運動（ P 值 $=0.244$ ）、人際支持（ P 值 $=0.268$ ）無顯著相關。陰虛體質在自我實現、健康責任、運動、營養、人際支援、壓力管理等六個項目呈現均無顯著關聯性。痰濕質與自我實現（ P 值 <0.001 ）、營養（ P 值 $=0.001$ ）、壓力管理（ P 值 $=0.010$ ）等三項，與生活型態總分（ P 值 $=0.013$ ）均呈現負相關。依據資料顯示濕熱質僅與健康促進生活型態六個層面之營養（ P 值 $=0.005$ ）有負相關，與其他五項均無明顯相關。血瘀質與自我實現（ P 值 <0.001 ）、健康責任（ P 值 $=0.018$ ）、營養（ P 值 <0.001 ）、壓力管理（ P 值 $=0.034$ ）四項目與生活型態總分（ P 值 <0.001 ）呈現負相關。在運動與人際支持二項無顯著相關。

氣鬱質與自我實現 (P值<0.001)、健康責任 (P值=0.022)、營養 (P值=0.001)、壓力管理 (P值<0.010)、生活型態總分 (P值<0.001) 呈現負相關。在運動與人際支持二項無顯著相關。依據資料顯示濕熱質僅與健康促進生活型態六個層面之營養 (P值=0.004) 有負相關，與其他五項均無明顯相關。



表 4-6 CCMQ 與 HPLP-S 相關分析

CCMQ		HPLP-S						總分
		自我實現	健康責任	運動	營養	人際支持	壓力管理	
平和體質	相關係數	0.401	0.213	0.217	0.299	0.205	0.295	0.357
	p-值	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
氣虛體質	相關係數	-0.296	-0.090	-0.095	-0.160	-0.119	-0.183	-0.208
	p-值	<.001	0.063	0.049	<.001	0.014	<.001	<.001
陽虛體質	相關係數	-0.196	-0.075	-0.057	-0.116	-0.054	-0.117	-0.135
	p-值	<.001	0.121	0.244	0.017	0.268	0.016	0.005
陰虛體質	相關係數	-0.040	-0.008	-0.020	-0.070	0.076	0.013	-0.009
	p-值	0.411	0.865	0.674	0.150	0.119	0.786	0.850
痰濕體質	相關係數	-0.164	-0.039	-0.070	-0.157	-0.001	-0.126	-0.120
	p-值	<.001	0.423	0.147	0.001	0.980	0.010	0.013
濕熱體質	相關係數	-0.075	-0.027	-0.042	-0.136	0.013	-0.036	-0.064
	p-值	0.122	0.579	0.390	0.005	0.782	0.461	0.188
血瘀體質	相關係數	-0.212	-0.114	-0.092	-0.204	-0.013	-0.103	-0.160
	p-值	<.001	0.018	0.057	<.001	0.783	0.034	<.001
氣鬱體質	相關係數	-0.266	-0.111	-0.076	-0.154	-0.015	-0.124	-0.164
	p-值	<.001	0.022	0.118	0.001	0.760	0.010	<.001
特稟體質	相關係數	-0.070	0.013	0.006	-0.138	0.016	-0.051	-0.047
	p-值	0.150	0.796	0.896	0.004	0.745	0.294	0.334

4.5 中醫體質與飲食頻率之相關分析

中醫體質與飲食頻率之相關分析結果如表4-7。蛋豆魚肉與平和質呈正相關 (P值=0.028)，奶類與平和質呈正相關 (P值=0.046)，蔬菜與平和質呈正相關 (P值<0.001)，水果與平和質呈正相關 (P值<0.001)。水果與氣虛質呈負相關 (P值=0.013)。蔬菜與陽虛質呈負相關 (P值=0.038)，水果與陽虛質呈負相關 (P值<0.001)。油炸類食物與陰虛質呈正相關 (P值=0.003)。水果與痰濕質呈負相關 (P值=0.011)。水果與濕熱質呈負相關 (P值=0.048)。水果與血瘀質呈負相關 (P值<0.001)。水果與氣鬱質呈負相關 (P值=0.015)。油炸食物與特稟質呈正相關 (P值=0.024)。咖啡、茶與特稟質呈正相關 (P值=0.004)。甜食飲料與特稟質呈正相關 (P值=0.033)。

表 4-7 CCMQ 與飲食頻率數值相關分析

CCMQ		蛋豆魚肉	奶類	蔬菜類	水果類	油炸類	咖啡,茶	甜食飲料
平和體質	相關係數	0.108	0.098	0.172	0.228	0.027	0.096	0.033
	p-值	0.028	0.046	< .001	< .001	0.577	0.051	0.508
氣虛體質	相關係數	0.000	-0.080	-0.065	-0.122	0.039	-0.030	-0.009
	p-值	0.996	0.103	0.188	0.013	0.431	0.550	0.859
陽虛體質	相關係數	-0.097	-0.066	-0.102	-0.192	-0.079	-0.094	-0.087
	p-值	0.050	0.181	0.038	< .001	0.107	0.055	0.077
陰虛體質	相關係數	0.069	-0.021	0.036	0.008	0.148	0.065	0.078
	p-值	0.164	0.666	0.461	0.878	0.003	0.188	0.115
痰濕體質	相關係數	0.030	-0.073	-0.013	-0.125	0.049	0.059	0.043
	p-值	0.546	0.137	0.788	0.011	0.321	0.230	0.384
濕熱體質	相關係數	0.041	-0.045	-0.033	-0.097	0.092	0.056	0.089
	p-值	0.404	0.357	0.508	0.048	0.061	0.253	0.070
血瘀體質	相關係數	-0.028	-0.067	-0.054	-0.173	0.093	-0.039	0.042
	p-值	0.571	0.172	0.277	< .001	0.060	0.424	0.389
氣鬱體質	相關係數	-0.067	-0.061	-0.040	-0.120	0.071	-0.023	0.097
	p-值	0.175	0.214	0.414	0.015	0.151	0.639	0.050
特稟體質	相關係數	0.021	-0.006	-0.039	-0.039	0.111	0.142	0.105
	p-值	0.670	0.901	0.429	0.430	0.024	0.004	0.033

4.6 中醫體質與經期不適之相關分析

中醫體質類型與經期不適相關分析結果如表4-8。肌肉酸痛與平和質呈負相關 (P值= 0.002)。暈眩與平和質呈負相關 (P值= 0.002)。下腹部腫脹與平和質呈負相關 (P值<0.001)。乳房疼痛或腫脹與平和質呈負相關 (P值= 0.032)。腰酸背痛與平和質呈負相關 (P值<0.001)。全身性酸痛與平和質呈負相關 (P值<0.001)。頭痛與平和質呈負相關 (P值<0.001)。皮膚問題與平和質呈負相關 (P值= 0.017)。冒冷汗與平和質呈負相關 (P值= 0.016)。噁心或嘔吐與平和質呈負相關 (P值= 0.011)。腹瀉與平和質呈負相關 (P值= 0.024)。體重增加與平和質呈負相關 (P值= 0.019)。倦怠與平和質呈負相關 (P值<0.001)。其中僅面頰發熱、泛紅較無明顯關連性。

肌肉酸痛與氣虛質呈正相關 (P值<0.001)。暈眩與氣虛質呈正相關 (P值<0.001)。下腹部腫脹與氣虛質呈正相關 (P值<0.001)。乳房疼痛或腫脹與氣虛質呈正相關 (P值= 0.002)。腰酸背痛與氣虛質呈正相關 (P值<0.001)。全身性酸痛與氣虛質呈正相關 (P值<0.001)。頭痛與氣虛質呈正相關 (P值<0.001)。皮膚問題與氣虛質呈正相關 (P值= 0.003)。冒冷汗與氣虛質呈正相關 (P值<0.001)。噁心或嘔吐與氣虛質呈正相關 (P值<0.001)。面頰發熱或泛紅與氣虛質呈正相關 (P值<0.001)。腹瀉與氣虛質呈正相關 (P值= 0.002)。體重增加與氣虛

質呈正相關 (P值<0.001)。倦怠與氣虛質呈正相關 (P值<0.001)。

暈眩與陽虛質呈正相關 (P值= 0.003)。下腹部腫脹與陽虛質呈正相關 (P值<0.001)。腰酸背痛與陽虛質呈正相關 (P值<0.001)。全身性酸痛與陽虛質呈正相關 (P值<0.001)。頭痛與陽虛質呈正相關 (P值<0.001)。冒冷汗與陽虛質呈正相關 (P值= 0.002)。噁心或嘔吐與陽虛質呈正相關 (P值<0.001)。面頰發熱或泛紅與陽虛質呈正相關 (P值= 0.004)。腹瀉與陽虛質呈正相關 (P值= 0.003)。體重增加與陽虛質呈正相關 (P值= 0.006)。倦怠與陽虛質呈正相關 (P值<0.001)。此其中僅與皮膚問題無明顯相關性。

肌肉酸痛與陰虛質呈正相關 (P值= 0.001)。暈眩與陰虛質呈正相關 (P值= 0.015)。下腹部腫脹與陰虛質呈正相關 (P值<0.001)。乳房疼痛或腫脹與陰虛質呈正相關 (P值= 0.008)。腰酸背痛與陰虛質呈正相關 (P值<0.001)。全身性酸痛與陰虛質呈正相關 (P值<0.001)。頭痛與陰虛質呈正相關 (P值= 0.031)。皮膚問題與陰虛質呈正相關 (P值= 0.025)。冒冷汗與陰虛質呈正相關 (P值= 0.002)。噁心或嘔吐與陰虛質呈正相關 (P值= 0.004)。面頰發熱或泛紅與陰虛質呈正相關 (P值<0.001)。腹瀉與陰虛質呈正相關 (P值<0.001)。體重增加與陰虛質呈正相關 (P值= 0.001)。倦怠與陰虛質呈正相關 (P值<0.001)。

肌肉酸痛與痰濕質呈正相關 (P值=0.001)。暈眩與痰濕質呈正相關 (P值<0.001)。下腹部腫脹與痰濕質呈正相關 (P值<0.001)。乳房疼痛或腫脹與痰濕質呈正相關 (P值<0.001)。腰酸背痛與痰濕質呈正相關 (P值<0.001)。全身性酸痛與痰濕質呈正相關 (P值<0.001)。頭痛與痰濕質呈正相關 (P值<0.001)。皮膚問題與痰濕質呈正相關 (P值<0.001)。冒冷汗與痰濕質呈正相關 (P值= 0.01)。噁心或嘔吐與痰濕質呈正相關 (P值<0.001)。面頰發熱或泛紅與痰濕質呈正相關 (P值<0.001)。腹瀉與痰濕質呈正相關 (P值<0.001)。體重增加與痰濕質呈正相關 (P值<0.001)。倦怠與痰濕質呈正相關 (P值<0.001)。

暈眩與濕熱質呈正相關 (P值= 0.019)。下腹部腫脹與濕熱質呈正相關 (P值<0.001)。乳房疼痛或腫脹與濕熱質呈正相關 (P值= 0.001)。腰酸背痛與濕熱質呈正相關 (P值<0.001)。全身性酸痛與濕熱質呈正相關 (P值<0.001)。頭痛與濕熱質呈正相關 (P值<0.001)。皮膚問題與濕熱質呈正相關 (P值<0.001)。冒冷汗與濕熱質呈正相關 (P值= 0.005)。噁心或嘔吐與濕熱質呈正相關 (P值<0.001)。面頰發熱或泛紅與濕熱質呈正相關 (P值<0.001)。腹瀉與濕熱質呈正相關 (P值<0.001)。體重增加與濕熱質呈正相關 (P值<0.001)。倦怠與濕熱質呈正相關 (P值<0.001)。

肌肉酸痛與血瘀質呈正相關 (P值= 0.007)。暈眩與血瘀質呈正相關 (P值<0.001)。下腹部腫脹與血瘀質呈正相關 (P值<0.001)。乳房疼痛或腫脹與血瘀質呈正相關 (P值= 0.009)。腰酸背痛與血瘀質呈正相關 (P值<0.001)。全身性酸痛與血瘀質呈正相關 (P值= 0.001)。頭痛與血瘀質呈正相關 (P值<0.001)。皮膚問題與血瘀質呈正相關 (P值= 0.005)。冒冷汗與血瘀質呈正相關 (P值= 0.003)。噁心或嘔吐與血瘀質呈正相關 (P值= 0.003)。面頰發熱或泛紅與血瘀質呈正相關 (P值<0.001)。腹瀉與血瘀質呈正相關 (P值= 0.005)。體重增加與血瘀質呈正相關 (P值= 0.002)。倦怠與血瘀質呈正相關 (P值<0.001)。

肌肉酸痛與氣鬱質呈正相關 (P值<0.001)。暈眩與氣鬱質呈正相關 (P值<0.001)。下腹部腫脹與氣鬱質呈正相關 (P值<0.001)。乳房疼痛或腫脹與氣鬱質呈正相關 (P值<0.001)。腰酸背痛與氣鬱質呈正相關 (P值<0.001)。全身性酸痛與氣鬱質呈正相關 (P值<0.001)。頭痛與氣鬱質呈正相關 (P值<0.001)。皮膚問題與氣鬱質呈正相關 (P值<0.001)。冒冷汗與氣鬱質呈正相關 (P值= 0.006)。噁心或嘔吐與氣鬱質呈正相關 (P值<0.001)。面頰發熱或泛紅與氣鬱質呈正相關 (P值<0.001)。腹瀉與氣鬱質呈正相關 (P值<0.001)。體重增加與氣鬱質呈正相關 (P值<0.001)。倦怠與氣鬱質呈正相關 (P值<0.001)。

肌肉酸痛與特稟質呈正相關 (P值<0.001)。暈眩與特稟質呈正相關 (P值<0.001)。下腹部腫脹與特稟質呈正相關 (P值<0.001)。乳房疼痛或腫脹與特稟質呈正相關 (P值= 0.033)。腰酸背痛與特稟質呈正相關 (P值<0.001)。全身性酸痛與特稟質呈正相關 (P值<0.001)。頭痛與特稟質呈正相關 (P值<0.001)。皮膚問題與特稟質呈正相關 (P值= 0.001)。冒冷汗與特稟質呈正相關 (P值<0.001)。噁心或嘔吐與特稟質呈正相關 (P值<0.001)。面頰發熱或泛紅與特稟質呈正相關 (P值= 0.008)。腹瀉與特稟質呈正相關 (P值<0.001)。體重增加與特稟質呈正相關 (P值= 0.004)。倦怠與特稟質呈正相關 (P值<0.001)。經期生理不適與平和質總指數呈現負相關，與其餘八種偏頗質呈正相關。

表 4-8 九種體質與經期不適相關分析

CCMQ		肌肉酸痛	暈眩	下腹部腫脹	乳房疼痛腫脹	腰酸背痛	全身酸痛	頭痛	皮膚問題
平和體質	相關係數	-0.198	-0.19	-0.26	-0.135	-0.249	-0.214	-0.292	-0.15
	p-值	0.002	0.002	<.001	0.032	<.001	<.001	<.001	0.017
氣虛體質	相關係數	0.23	0.254	0.301	0.189	0.301	0.296	0.319	0.186
	p-值	<.001	<.001	<.001	0.002	<.001	<.001	<.001	0.003
陽虛體質	相關係數	0.122	0.183	0.28	0.111	0.249	0.217	0.27	0.072
	p-值	0.053	0.003	<.001	0.078	<.001	<.001	<.001	0.256
陰虛體質	相關係數	0.2	0.153	0.24	0.166	0.247	0.355	0.135	0.14
	p-值	0.001	0.015	<.001	0.008	<.001	<.001	0.031	0.025
痰濕體質	相關係數	0.202	0.229	0.347	0.244	0.295	0.289	0.24	0.253
	p-值	0.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
濕熱體質	相關係數	0.122	0.147	0.209	0.201	0.206	0.25	0.211	0.283
	p-值	0.053	0.019	<.001	0.001	<.001	<.001	<.001	<.001
血瘀體質	相關係數	0.169	0.212	0.318	0.163	0.24	0.205	0.304	0.177
	p-值	0.007	<.001	<.001	0.009	<.001	0.001	<.001	0.005
氣鬱體質	相關係數	0.236	0.249	0.315	0.279	0.271	0.301	0.286	0.268
	p-值	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
特稟體質	相關係數	0.208	0.237	0.231	0.134	0.206	0.289	0.292	0.198
	p-值	<.001	<.001	<.001	0.033	<.001	<.001	<.001	0.001

表 4-8 九種體質與經期不適相關分析 – 續

CCMQ		冒冷 汗	噁心或 嘔吐	面頰發 熱泛紅	腹瀉	體重 增加	倦怠	經痛指 數總和
平和體質	相關係數	-0.152	-0.158	-0.093	-0.141	-0.147	-0.31	-0.326
	p-值	0.016	0.011	0.138	0.024	0.019	<.001	<.001
氣虛體質	相關係數	0.221	0.229	0.221	0.196	0.207	0.323	0.416
	p-值	<.001	<.001	<.001	0.002	<.001	<.001	<.001
陽虛體質	相關係數	0.193	0.254	0.182	0.185	0.172	0.251	0.328
	p-值	0.002	<.001	0.004	0.003	0.006	<.001	<.001
陰虛體質	相關係數	0.191	0.181	0.299	0.244	0.205	0.3	0.362
	p-值	0.002	0.004	<.001	<.001	0.001	<.001	<.001
痰濕體質	相關係數	0.16	0.231	0.254	0.25	0.361	0.305	0.436
	p-值	0.01	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
濕熱體質	相關係數	0.178	0.252	0.343	0.233	0.239	0.217	0.364
	p-值	0.005	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
血瘀體質	相關係數	0.186	0.188	0.262	0.177	0.191	0.214	0.358
	p-值	0.003	0.003	<.001	0.005	0.002	<.001	<.001
氣鬱體質	相關係數	0.172	0.217	0.249	0.239	0.288	0.368	0.446
	p-值	0.006	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
特稟體質	相關係數	0.252	0.229	0.165	0.252	0.182	0.231	0.372
	p-值	<.001	<.001	0.008	<.001	0.004	<.001	<.001

4.7 是否有經痛在HPLP-S、飲食頻率及體質之比較

是否有經痛在 HPLP-S、飲食頻率及體質之檢定結果如表 4-9，痛經與否僅在陽虛體質(31.67 ± 19.22 vs 22.89 ± 18.89)有顯著差異 ($p < 0.001$)，痛經與否在 HPLP-S 各分項及飲食頻率類別皆無顯著差異。



表 4-9 是否有經痛在 HPLP-S、飲食頻率及 CCMQ 之比較

變項	有經痛	無經痛	t值	p-值
	平均數±標準差	平均數±標準差		
HPLP-S				
自我實現	10.70 ± 2.55	10.76 ± 2.96	-0.199	0.843
健康責任	8.34 ± 2.60	8.20 ± 2.68	0.531	0.596
運動	8.06 ± 2.30	8.36 ± 2.57	-1.239	0.216
營養	9.54 ± 2.29	9.76 ± 2.32	-0.974	0.331
人際支持	11.42 ± 2.58	11.17 ± 2.78	0.947	0.345
壓力管理	10.14 ± 2.40	10.10 ± 2.56	0.134	0.893
生活型態總分	58.20 ± 10.96	58.35 ± 12.52	-0.131	0.896
飲食頻率數值				
蛋豆魚肉	39.82 ± 10.50	39.33 ± 11.76	0.432	0.666
奶類	9.03 ± 3.93	8.35 ± 3.57	1.823	0.069
蔬菜類	10.85 ± 3.38	10.67 ± 3.07	0.542	0.588
水果類	7.11 ± 2.69	7.01 ± 2.51	0.373	0.709
油炸類	2.99 ± 1.23	2.90 ± 1.28	0.673	0.501
咖啡,茶	5.42 ± 2.58	5.28 ± 2.85	0.502	0.616
甜食飲料	8.96 ± 3.29	9.20 ± 3.86	-0.645	0.519
CCMQ				
平和質	58.11 ± 12.88	61.97 ± 15.07	-2.774	0.006
氣虛質	32.36 ± 16.79	27.04 ± 17.05	3.205	0.001
陽虛質	31.67 ± 19.22	22.89 ± 18.89	4.713	<0.001
陰虛質	33.30 ± 16.09	28.21 ± 18.28	2.982	0.003
痰濕質	26.51 ± 16.69	22.64 ± 17.93	2.270	0.024
濕熱質	23.21 ± 16.23	21.26 ± 18.04	1.150	0.251
血瘀質	27.12 ± 16.13	21.59 ± 17.51	3.329	0.001
氣鬱質	31.42 ± 21.75	25.16 ± 19.53	3.122	0.002
特稟質	27.30 ± 19.57	24.57 ± 21.51	1.343	0.180

第五章 討論

5.1 大專護理學生基本資料、生活型態、飲食頻率及經期不適之現況

5.1.1 基本資料之現況

本研究是以大專護理生為對象，平均年齡 20.26 ± 0.71 。統計資料顯示學生每週熬夜（超過晚間23點）3-4次者占28.70%、5次以上者45.60%，二者相加達74.3%。熬夜會造成自律神經失調，且對身體造成一定程度的傷害。不僅如此，她們在一週睡眠時間，每天不到6小時者有25.23%，6-8小時者有69.68%，睡眠不足會對生理與心理產生一定的影響，不但身體消耗能量得不到補充，並會造成體內臟腑環境失調，致使免疫功能下降。在一週使用3C 產品時數上15-20小時以上者11.57%，20小時以上者23.84%，也就是每日平均達2小時以上者共計35.41%，然而畢竟使用3C量大對眼睛視力會產生不良影響。

5.1.2 健康促進生活型態之現況

健康促進生活型態共分為自我實現、健康責任、運動、營養、人際支援、壓力管理等六個項目探討，得分越高者其健康促進生活型態越佳。排序上大致與盧秀蓉（2015）研究結果相近。「健康責任」得

分次低、「運動」排序最後。眾所周知規律的運動除了可以加強身體抵抗力外，也可以促進新陳代謝、防止肥胖、增強心肺功能減低糖尿病罹患率、舒展身心進而降低學業帶來之壓力。衛福部國民健康署101年公佈，運動不足已成全球第四大致死因素，而國人無視規律運動比率竟高達72.20%。同時國健署建議最好養成每天運動30分鐘的良好習慣（可分段累積運動量）。在民國91年也曾推行「每日一萬步，健康有保固」運動。健康本來就是自我愛惜的一種重要責任，而學生往往依障「年輕，有本錢」忽視健康責任，這是非常錯誤與不負責任的想法。必須要瞭解，年輕並不代表就不會生大病，一旦失去了健康不僅自身受痛苦，求學之路也會帶來各種困擾外，還影響週邊家人的擔心與麻煩。俗雲「有人可以替妳開車、替妳賺錢、替妳花錢，但是沒有人能替妳生病」，要知道「病床」可是世界上最昂貴的床。有句話非常實用《黃帝內經》「上工治未病」。說明瞭平時預防工作的重要性。「健康責任」如有外部支援固然很好，但是永遠不要忘記自己才是最大的負責人。

5.1.3 飲食頻率之現況

飲食頻率問卷是以蛋豆魚肉、奶類、蔬菜類、水果類、油炸類、咖啡茶、甜食飲料等七大項共有28個子題，每題以1-8分計算，每大項因數題數多寡而不同計分，原則上以平均分數高者表示其食用頻率

越高。學生在本次研究中食用蔬菜（3.43分）、水果類（3.38分）飲食頻率較高（每週3-4次）。世界衛生組織於2000年對世界各國蔬菜水果消耗量與世界疾病負荷研究指出，全球每一年最少260萬人是因為蔬果量攝取不足而死亡，並且因蔬果攝取不足罹患心血管疾病者有31%。且指出，若是每人每天攝取600公克蔬果可以減少1.8%世界疾病率產生（Lock, Pomerleau, Causer, Altmann & McKee, 2005）。行政院衛生署（2002）建議國人，每人每日食用蔬菜3份（每份約100公克）水果2份（每份約100公克）。依照現況顯示政府攝取量建議與學生實際攝取量仍然有增加的必要。至於蛋豆魚肉是蛋白質的主要來源，細胞的修補及營養供給蛋白質佔有極重要的地位，其重要性不可忽視。但是需依個人在運動量、身體情況攝取，也不可超量以避免身體負擔。奶類是以鈣質為補充來源。資料顯示同學大約每週食用1-2次，一般成人鈣質一天攝取量應在1000毫克。一杯240毫升全脂牛奶鈣含量276毫克、脫脂牛奶鈣含量299毫克。鈣離子為訊息分子，具修飾蛋白質之活性作用，控制神經的傳導與肌肉興奮、收縮，促使血液凝固，控制心肌正常功能、供給細胞內基質之完整（Barrett, Barman, Boitano & Brooks, 2010）。

5.1.4 經期不適之現況

在文獻中探討有關經痛研究甚多，經痛是婦女很普遍的現象。經

訪查某大學學生盛行率高達74.7%人(朱慧君, 2011), 瑞典也曾經大規模調查, 有近75%的女士聲稱「有經痛經驗」。本部問卷結果人數於432人中有經痛者255人(59.03%), 幾乎近6成以上有經痛問題。經痛大致分為原發性經痛與繼發性經痛二種。原發性經痛是指非其它疾病因素所引起的經痛現象, 只是經期來時所產生的疼痛或不適感。繼發性疼痛則是其它疾病所引發的疼痛。繼發性疼痛建議要即時就醫檢查, 確實瞭解病因所在, 以便對症下藥避免延誤病情。

經期不適症狀本問卷計列有14個項目, 依照經痛程度分為四個等級, 本次問卷結果顯示經痛指數總平均分數為 25.04 ± 6.446 , 介於輕度與中度不適間。學者認為經痛與子宮內膜分泌前列腺素(PGF 2α)有關。月經來潮前子宮內膜濃度增加, 致使子宮收縮過度, 形成子宮腔壓力上升, 疼痛感因此產生。疼痛亦或有體質、心裡、壓力等各種其它因素產生。在此建議除了減少壓力來源之外, 也可配合採取腹部熱敷、避免吃冰冷飲食而最好改為溫熱食物、適度做些柔軟操及腹部雙掌按摩等均可有效減輕疼痛感。當然, 吃止痛藥也是一種選擇, 但是還是請教醫師後, 再決定吃何種藥物比較正確, 藥局雖然方便, 畢竟藥的成份不同謹慎些較為妥當。

5.2 大專護理學生中醫體質之現況

依據中醫體質判定規定, 除了平和體質是屬於正常體質外, 其餘

8種體質均為偏頗體質。以目前研究狀況顯示平和體質、陰虛體質、氣虛體質等三種體質得分較高於其它類型體質。以單一、複合、其它體質來分。單一體質24.31%、複合體質75.69%、其它體質5.09%。以體質出現頻率來看，以陰虛體質53.24%居多、其次氣虛體質49.31%、再其次為氣鬱體質44.21%。就以小學教師九種體質顯示，以平和、陽虛、氣虛等三種體質所得之平均分數較高於其它體質。複合體質人數也較多於單一體質及其它體質。以體質出現頻次中，氣虛體質出現居多數，其次為陽虛體質、痰濕體質（盧秀蓉，2015）。

二者相對比較，除複合體質較多於單一體質外，九種體質平均分較高者體質項目與體質出現頻率項目略有不同。體質形成有諸多因素。明朝，萬全所著幼科發揮說：子於父母一體而分。父母的精血盛衰、強弱，會影響後代的體質。這也就是所謂先天因素或稱為遺傳。體質也會受後天因素的影響而改變。例如：日常生活型態、飲食營養、運動質量、精神壓力、年齡增長、男女性別甚至地理、環境等，當然還有其它不同因素，所謂：「自己才是自我最好的醫師！」除了先天父母給的體質以外，自己需在各項因素互相配合調養才是智慧。

5.3 健康促進生活型態與中醫體質之相關

平和質與自我實現、健康責任、運動、營養、人際支援、壓力管理等六個項目皆有正相關。氣虛、陽虛、痰濕、濕熱、血瘀、氣鬱質等偏頗體質皆與各項目有不同程度之負相關。其意義乃是若要有平和的體質，在生活型態上各個方面都需要全面注意。其次相關係數頻率較多者為營養、壓力管理與自我實現。這也就是說吃的要營養、吃的要均衡、吃的要健康「藥補不如食補」。又所謂「動補不如心補」，這是講壓力對身體的影響。如何調劑心情、減輕壓力？這是個人努力的方向。以上這些方向要是沒有動力，那等於空口說白話，因此「自我實現」居於非常重要的地位。

5.4 飲食頻率與中醫體質之相關

平和質與蛋豆魚肉、奶類、蔬菜類、水果類呈正相關性，顯示平時注意飲食均衡對維持平和體質有極大助益，反之蔬菜類、水果類攝取不足易形成陽虛、氣虛、濕熱、血瘀或氣鬱體質。陰虛與特稟質與油炸類呈正相關性，顯示油炸食物易造成陰虛與特稟體質。

平和質比較其他偏頗質多項目具相關性。以頻率來看，水果類相關性最多，其次為蔬菜及油炸類食品。蔬菜水果所含纖維質、維生素、對人體健康至為重要，而因高溫、使用之油質優劣對人體的危害相關性也是眾所周知的。

5.5 經期不適與中醫體質之相關

經期生理不適包括肌肉酸痛、暈眩、下腹部腫脹、乳房疼痛或腫脹、腰酸背痛、全身性酸痛、頭痛、皮膚問題、冒冷汗、噁心或嘔吐、面頰發熱或泛紅、腹瀉、體重增加、倦怠等。研究結果顯示平和質與各項不適多呈負相關；偏頗體質則與各項不適多呈正相關。



第六章 結論與建議

6.1 結論

本文當初設計就是以中醫九種體質為核心，中華五千年文化當然包括有中醫在內，經先賢不斷研究改進、修正傳承自今，自有其不可磨滅與寶貴之處，而中醫體質又居中醫至為重要地位，依據其體質狀況判定虛、寒、濕、熱來對症下藥及保健各項措施。因此，先行在盡早讓護理學生瞭解自身體質所屬預先保護一治未病。因此特別在中醫體質問卷後頁加註體質所屬計分方法，以便於學生填完問卷後立即可以算出本身屬何種體質。另外將四種不同之型態問卷與中醫體質關係相對應，找出欠缺之處而加以注意及保健。

結果顯示學生體質，單一體質占24.31%、其中平和體質17.36%，複合體質75.69%。已出現頻率來看陰虛最高、氣虛、氣鬱其次而平和體質僅有27.56%居末位，由此數據來說，同學正常體質狀況並不令人滿意。再依資料顯示同學在熬夜、運動、壓力、健康責任、自我實現上努力並不夠，在飲食頻率上雖無太多差異性，但是也應更加注意。

身體雖然受之於父母，但是體質並不是不可改變的，或許您的體質承受父母時先天良好，如果不加注意任意糟蹋仍然會變糟。反之，

若加以注意、保養仍會改變而變好，身體是自己的，保養應是全面性的。我有一位朋友，他的醫師證照橫跨中、西醫。有一天，他與我見面手上拿了一大杯冰涼飲料，一面喝一面向我走來。我很詫異地問他：「你不是告訴我不要吃或喝冰冷的東西嗎？」他竟然回答我：「你不知道醫師本身是最不守規矩的啊！」「健康責任在乎自己！」您自己就是最好的醫師這句話頗有道理。

6.2 研究限制及建議

本研究以大專護理女性學生為對象，且年齡控制在20至25歲之間（實際上盡量以20、21歲學生為主要要求為原則）。因此，凡有超過或不足者都予以剔除，另外有顯著未配合合理作答者，例如：自始至終作答案均為一個數字者（例如選1或2到底）明顯未認真作答，予以為剔除、中醫體質問卷無作答者也列入剔除。如此，原收件500份實際上列入有效收案432份。

本次研究可分幾部分來做檢討：

1、某校護理系主任指導：同樣的科系、同樣的性別、同樣年齡層學生情況之下，如果計畫收案500份會浪費資源，人數最好控制在120人左右就有相當的可信度。

2、本次問卷含個人基本資料計有五份，再加上參與者同意書說

明，共有13頁過於冗長，實際上每次問卷時數均超過一小時以上，影響學生上課及填寫問卷意願，因此部分學生只得請其運用空閒時間繼續完成。但是怕會造成立意取樣同樣的偏差。如何將問卷時間縮短在20分鐘以內，最多不超過50分鐘，是研究者應該注意的地方。

3、在飲食頻率上統計結果並不顯著，然而，無可諱言飲食確實對人體有非常大的影響，建議在這方面可深入多做研究。

總結來說，從課業上、工做上、生活型態壓力、生理上的不舒適感所產生的壓力，都顯示出對九種體質或多或少的影響。聖經上有二句話說得很好：「喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾。」（聖經，箴言17：22）這是非常積極的二句話！更超越平和、平靜的心，而是喜樂的心靈。喜樂不僅可以活化細胞，也對癌細胞有殺傷力（活化自然殺手細胞NK cell）促使身體更健康。俗話說：「家家有本難念的經！」每個人都會有每個人的難處，如何調適？如何轉念？是我們共同的課業。建議有興趣在此方面希望對人群健康有興趣的話，不仿多加研究，或許會有意想不到的收獲更大供獻。

參考文獻

中文文獻

- 尹祚芊 (2000)。學校衛生護理。 *台灣醫學*，4 (2)，頁 215-222。
- 王琦 (2005)。九種基本中醫體質類型的分類及其診斷表述依據。 *北京中醫藥大學學報*，28 (4)，頁 1-8。
- 王琦 (2008)。中醫體質三論。 *北京中醫藥大學學報*，31 (10)，頁 653-655。
- 王琦、朱燕波、薛禾生、李稍 (2006)。中醫體質量表的初步編制。 *中醫體質量表的初步編制*。 *中國臨床康復*，10 (3)，頁 12-14。
- 朱慧君 (2011)。 *台灣南部某大學女學生經痛及其用藥之調查*。未出版碩士論文，台南縣：嘉南藥理科技大學。
- 吳龍源 (2009)。痛經的病因病機及中醫辨證分型治療文獻探討。 *北市中醫會刊*，15 (2)，頁 29-41。
- 李英英、蔡金川、丘周萍 (2010)。老年中醫養生飲食。 *護理雜誌*，57 (2)，頁 16-19。
- 周守民 (2012)。台灣護理教育對護士荒時代之因應。 *護理雜誌*，59 (5)，頁 24-29。
- 林俊宏、李昭男 (1987)。台灣南部青春期少女月經問題的探討。 *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences*，3 (3)，頁 150-154。
- 陳旭 (2008)。 *針灸治療痛經的取穴規律研究及痛經的流行病學調查*。未出版碩

士論文，北京：北京中醫藥大學。

高靖秋 (2011)。台灣護理人力面面觀。澄清醫護管理雜誌，7(3)，頁 41-46。

張家蓓 (2011)。論痛經的中醫治療。北市中醫會刊，17(1)，頁 93-99。

張瑞、牛樂、宋建平、申傑、許玉龍 (2012)。飲食與體質關係擷要。中華中醫藥學刊，(6)。

陳立言、周守民 (2014)。人才與人力-談護理人才國際觀的培育。護理雜誌，61(2)，頁 27-32。

陳秀蘭 (2010)。本草複方精油緩解年輕女性經痛功效之研究-以北部某護理學院學生為例。未出版碩士論文，國立台北護理學院旅遊健康研究所。

彭仁奎、黃國晉、陳慶餘 (2006)。肥胖與代謝症候群。基層醫學 (12)，頁 367-371。

黃松本、陳政友、賴香如 (2004)。學校衛生工作新模式-健康促進學校。學校衛生 (45)，頁 59-71。

葉乃華 (2003)。飲食頻率問卷之建立及其效度研究。未出版碩士論文，國立臺灣大學農業化學研究所。

葉美玲、陳興夏、張靜宜、郭正華 (2005)。比較青少年痛經與否之血清自由基差異研究。醫護科技學刊，7(1)，頁 30-42。

劉少艾、劉清國 (2009)。貼敷治療原發性痛經現代研究進展。臺灣中醫臨床醫學雜誌，5 (2)，頁 81-90。

劉欣蕙 (2015)。痛經之中醫調理醫案報告。北市中醫會刊，21 (2)，頁 56-60。

衛生福利部國民健康署 (2018)。每日飲食指南手冊。

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1208>。

衛生福利部統計處 (2018)。106 年死因記者會新聞稿。

<https://dep.mohw.gov.tw/DOS/cp-3960-41755-113.html>。

鄭集誠 (2003)。痛經中醫療法。中醫藥研究論叢，6 (1)，頁 79-85。

盧秀蓉 (2015)。小學教師健康促進生活型態與中醫體質之探討。未出版碩士論文，嘉義縣：南華大學自然醫學研究所。

魏米秀、呂昌明生 (2005)。“健康促進生活型態”中文簡式量表之發展研究。

衛生教育學報，24，頁 25-46。

蘇程果、周友龍、陳曉燕、段豔麗、劉偉、付榮耀 (2011)。女大學生痛經的流行病學調查。未出版碩士論文，河南中醫學院。

英文文獻

- Esposito, K., & Giugliano, D. (2014). Mediterranean diet and type 2 diabetes. *Diabetes Metab Res Rev*, *30 Suppl 1*, 34-40. doi:10.1002/dmrr.2516
- Estruch, R., Ros, E., Salas-Salvadó, J., Covas, M.-I., Corella, D., Arós, F., . . . Lapetra, J. J. N. E. J. o. M. (2013). Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet. *368*(14), 1279-1290.
- Grasser, C., & Craft, B. (1984). The patient's approach to wellness. *The Nursing clinics of North America*, *19*(2), 207-218.
- Keys, A. (1995). Mediterranean diet and public health: personal reflections. *Am J Clin Nutr*, *61*(6 Suppl), 1321S-1323S. doi:10.1093/ajcn/61.6.1321S
- Laffrey, S. C., Fong, M. L., & Loustau, A. (1985). Health behavior choice as related to self-actualization and health conception. *Western Journal of Nursing Research*, *7*(3), 279-300.
- Liu, K. (1994). Statistical issues related to semiquantitative food-frequency questionnaires. *The American journal of clinical nutrition*, *59*(1), 262S-265S.
- Lock, K., Pomerleau, J., Causer, L., Altmann, D. R., & McKee, M. (2005). The global burden of disease attributable to low consumption of fruit and vegetables: implications for the global strategy on diet. *Bull World Health Organ*, *83*(2), 100-108. doi:/S0042-96862005000200010
- Maben, J., & Clark, J. M. (1995). Health promotion: a concept analysis. *Journal of advanced nursing*, *22*(6), 1158-1165.

Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1995). Health promotion model-instruments to measure health promoting lifestyle: Health-promoting lifestyle profile [HPLP II](Adult version).

Webb-Anderson, K. (2013). *AN EXPLORATION OF CRITICAL CARE NURSES' EXPERIENCE OF NIGHT SHIFT FATIGUE AND WORKPLACE NAPPING: BRINGING IT OUT FROM UNDER THE COVERS.*



附 錄

附錄一、量表使用授權書

量表使用授權書

魏米秀
收件者

2018年5月21日 下午2:45

孟延義同學:

當您收到此封「健康促進生活型態中文簡式量表 (The short-form Chinese Health-Promoting Lifestyle Profile)」授權同意通知時，代表已獲授權使用此量表於孟延義之「大專護理科系學生健康促進生活型態對中醫體質之探討」。隨信附上問卷全文電子檔及使用注意事項說明。

敬祝 研安

慈濟大學傳播學系教授魏米秀
前國立台灣師範大學衛生教育與健康促進學系兼任教授呂昌明 敬上

慈濟大學傳播學系教授魏米秀
e-mail:
TEL:
FAX:

附錄二、本研究問卷

問卷編號:□□□

收案日期:2018 年__月__日

「飲食與生活習慣對大專護理生中醫體質的影響之調查問卷」

各位同學您好:

醫護人員所學對於人體的健康有著無可分割的密切關係。各位同學的學業也將進入到圓滿階段。未來對病人、對自己更要負完全的責任。然而在此重責大任之下，對自己身體狀況的瞭解，不僅是一份責任，也是病患對醫護人員的信心依據。此問卷調查的目的是協助各位同學在生活的現況之下，以中醫體質的角度來瞭解您自己的健康情形，從而做一比對。本問卷調查的完成將來不僅僅對您的身體健康有所幫助，更可建議政府相關部門，除了照顧病患之外更應關懷醫護人員。在此也特別申明，這份問卷調查表是以編號方式隱藏您的身份，絕無洩露機密的可能性，請您安心作答，感謝您的配合！

敬祝您

身體健康！精神愉快！

指導教授：南華大學自然療癒研究所

陳秋媛 副教授

陳嘉民 助理教授

研究生：南華大學自然療癒研究所

孟延義

聯絡電話：

基本資料

1. 性別:女
2. 實際年齡:_____歲
3. 學歷：大學 專科
4. 課業外兼職打工:是 否
5. 家族史（可複選）：無 高血壓 糖尿病 腎病 肝炎
癌症 心血管疾病 消化性潰瘍
攝護腺肥大 中風 其他_____
6. 您過去一週內熬夜次數（超過晚上11:00以後才睡）：
無 1-2 次/週 3-4次/週 5次以上/週
7. 你過去一週每日平均睡眠時間：
不到6小時 6-8小時 8-10小時 超過10小時
8. 使用3C產品（智慧型手機、平板、電腦）時間一星期約：
3小時（不含）以下 3小時~5小時（不含）5小時~10小時（不含）
10小時~15小時（不含）15小時~20小時（不含）20小時以上
9. 你最近半年運動的情形：
每週少於一次 每週一至兩次 每週三次以上
10. 你最近半年的課業壓力？
無 輕微 中等 大 非常大
11. 這半年來您的月經平均週期（二次月經間隔長度）：
≤28天 29-31天 32-34天 35-38天 39-41天 不規則
12. 這半年來您的經期大約持續多久？
2-3天 4-5天 6-7天 8天以上

中醫體質量表

(A) 平和體質

根據近一年的體驗和感，覺回答一下問題	沒有或根本不	很少或有一點	有時或有些	經常或相當	總是或非常
您精力充沛嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您容易疲乏嗎	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
您說話的聲音無力嗎	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
您感覺到悶悶不樂嗎情緒低沉嗎	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
您比一般人受不了寒涼（冬天的寒冷和夏天冷空調、電扇）嗎	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
您能很快適應自然環境和社會環境的變化嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您容易失眠（沒有很好的失眠品質）嗎	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
您容易忘事（健忘）嗎	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
判定的結果	是 <input type="checkbox"/> 基本是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>				

(B) 氣虛體質

根據近一年的體驗和感，覺回答一下問題	沒有或根本不	很少或有一點	有時或有些	經常或相當	總是或非常
您容易氣短（呼吸短促，接不上氣）嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您容易疲乏嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您容易心慌嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您容易頭暈或站起來眩暈嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您比一般人容易患感冒嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您喜歡安靜，懶得說話嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您的說話聲音無力嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您的活動容易出虛汗嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
判定的結果	是 <input type="checkbox"/> 基本是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>				

(C) 陽虛體質

根據近一年的體驗和感，覺回答一下問題	沒有或根本不	很少或有一點	有時或有些	經常或相當	總是或非常
您容易手腳發涼嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您的胃脘部、背部、腰膝部怕冷嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您感到怕冷、衣服比別人穿的多嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您吃喝涼東西感到不舒服或怕吃喝涼東西嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您比一般人受不了寒涼（冬天冷和夏天空調）嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您比別人容易患感冒嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您受涼或者吃喝涼東西後，容易拉肚子（腹瀉）嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
判定的結果	是 <input type="checkbox"/> 基本是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>				

(D) 陰虛體質

根據近一年的體驗和感，覺回答一下問題	沒有或根本不	很少或有一點	有時或有些	經常或相當	總是或非常
您感到手心腳心發熱嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您感覺身體、臉上發熱嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您的皮膚或者口唇乾嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您的口唇顏色比一般人紅嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您容易便秘或者大便乾燥嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您面部兩顴潮紅或者偏紅嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您感到眼睛乾澀嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您活動量稍大就容易出虛汗嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
判定的結果	是 <input type="checkbox"/> 基本是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>				

(E) 痰濕體質

根據近一年的體驗和感，覺回答一下問題	沒有或根本不	很少或有一點	有時或有些	經常或相當	總是或非常
您感到胸悶或者腹部脹滿嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您感到身體沉重不輕鬆或不爽快嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您的腹部肥滿鬆軟嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您有額頭部油脂分泌過多的顯現嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您上眼臉比別人腫（或者有輕微隆起現象）嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您嘴裡有黏黏的感覺嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您平視痰多，特別是咽喉部總感到有痰的感覺嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您舌苔厚膩或者有舌苔厚厚的感覺嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
判定的結果	是 <input type="checkbox"/> 基本是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>				

(F) 濕熱體質

根據近一年的體驗和感，覺回答一下問題	沒有或根本不	很少或有一點	有時或有些	經常或相當	總是或非常
您面部或者鼻部有油膩感或者油亮發光嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您容易生痤瘡或瘡癤嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您感到口苦或者口裡有異味嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您小便時尿道有發熱感，尿色濃（深）嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您帶下色黃（白帶顏色發黃）嗎（限女性回答）	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您大便黏滯不爽、有解不盡的感覺嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
判定的結果	是 <input type="checkbox"/> 基本是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>				

(G) 血瘀體質

根據近一年的體驗和感，覺回答一下問題	沒有或根本不	很少或有一點	有時或有些	經常或相當	總是或非常
您的皮膚在不知不覺中會出現青紫瘀斑（皮下出血）嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您兩顴部有細微紅絲嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您身體上有那裡疼痛嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您的面色晦暗或容易出現褐斑嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您容易有黑眼圈嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您口唇顏色偏黯嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您容易忘事嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
判定的結果	是 <input type="checkbox"/> 基本是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>				

(H) 氣鬱體質

根據近一年的體驗和感，覺回答一下問題	沒有或根本不	很少或有一點	有時或有些	經常或相當	總是或非常
您感覺到悶悶不樂，情緒低沉嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您容易精神緊張、焦慮不安嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您多愁善感、感情脆弱嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您容易感到害怕或者受到驚嚇嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您脅肋部或乳房脹痛嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您無緣無故歎氣嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您咽部有異物感，且吐之不出，咽之不下嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
判定的結果	是 <input type="checkbox"/> 基本是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>				

(I) 特稟體質

根據近一年的體驗和感，覺回答一下問題	沒有或根本不	很少或有一點	有時或有些	經常或相當	總是或非常
您沒有感冒時也會打噴嚏嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您沒有感冒也會鼻塞、流鼻涕嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您有季節變化，溫度變化或異味而咳喘現象嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您容易過敏（對藥物、食物、氣味、花粉）嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您的皮膚容易引起蕁麻疹（風團、風疹塊，風疙瘩）嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您的皮膚因過敏出現紫癍（紫紅色瘀點、瘀斑）嗎	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
您的皮膚一抓就紅，並出現抓痕嗎？	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
判定的結果	是 <input type="checkbox"/> 基本是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>				

分數計算方式：

式一：原始分：各個條目分數相加

式二：轉化分數=[(原始分數-條目數)/(條目數x4)]x100

體質類型	計分條件	判定結果
平和體質	平和體質轉化分 ≥ 60 分， 其他8種偏頗體質轉化分 < 30 分	是
	平和體質轉化分 ≥ 60 分， 其他8種偏頗體質轉化分 < 40 分	基本是
	上述條件不足者	否
偏頗體質	偏頗體質轉化分 ≥ 40 分	是
	偏頗體質轉化分30~39分	傾向是
	偏頗體質轉化分 < 30 分	否



健康促進生活型態中文量表

※ 說明：以下題目並無一定答案，請按照你的實際狀況，圈選出符合你的選項。

從 偶 時 總

未 而 常 是

如 如 如 如

此 此 此 此

1. 每週做伸展運動至少三次-----1 2 3 4
2. 選用不含防腐劑或其它添加物的食物-----1 2 3 4
3. 每日三餐規律-----1 2 3 4
4. 朝生命中長遠的目標努力-----1 2 3 4
5. 對未來充滿希望-----1 2 3 4
6. 參加有人指導的運動課程或活動-----1 2 3 4
7. 維持有意義的人際關係（指深層的、非泛泛之交）-----1 2 3 4
8. 食用富含纖維質的食物（如全穀類、天然的蔬果）-----1 2 3 4
9. 與專業的醫護人員討論關於自己保健方面的事情-----1 2 3 4
10. 運動時測量自己的脈搏-----1 2 3 4
11. 花時間與親密的朋友相處-----1 2 3 4
12. 測量自己的血壓，並知道自己的血壓-----1 2 3 4
13. 發覺每天都是充滿樂趣及挑戰的-----1 2 3 4

從 偶 時 總

未 而 常 是

如 如 如 如

此 此 此 此

14. 每日攝取六大類食物-----1 2 3 4
15. 睡前使自己全身肌肉放鬆-----1 2 3 4
16. 從事休閒性的體能活動（如散步、游泳、足球、騎腳踏車）1 2 3 4
17. 對他人表達關懷、愛及溫暖-----1 2 3 4
18. 就寢前，讓自己想些愉快的事物-----1 2 3 4
19. 以建設性的方式（指非批評、漫罵，而能提出建設性意見）
表達自己的感受-----1 2 3 4
20. 向健康專業人員詢問如何好好照顧自己-----1 2 3 4
21. 每個月至少一次觀察自己的身體有無異狀或病徵-----1 2 3 4
22. 採用某些方法來減輕自己所面臨的壓力-----1 2 3 4
23. 和我關心的人相互有身體的接觸-----1 2 3 4
24. 確信我的生命是有目的的-----1 2 3 4

經期生理不適量表

★注意事項：

- 是 否
- 一、您是否有經痛困擾？
- 二、如果您的回答為「是」時請繼續以下問題作答。
- 三、如果您的回答為「否」時以下問題請不必作答（包括下一頁）。

★說明：

本主題為了要瞭解您生理期間的不適程度，請您依照目前實際情況以最相似的感覺作答（勾選）。

★第一段題：

1. 您第一次經痛發生時間為：初經來潮時便有經痛現象 初經來潮後半年至二、三年間發生 初經來潮三年後發生 忘記了 其他_____。
2. 您的經痛現象通常發生於：
月經來潮前一個星期 月經來潮前一到三天 月經來潮時一到三天
月經來潮時一個星期 月經結束後發生 其他_____。
3. 您的經痛現象通常持續：
一天 二天 三天 三天以上。
4. 近半年來發生經痛，對您的日常生活影響程度為：
完全沒有影響 稍微有影響 中等程度影響 嚴重影響。
5. 有經痛現象時您通常採取哪些緩和措施？（可複選）
不處理 臥床休息 膝胸臥式 熱敷
自行服用止痛藥（藥名_____） 自行服用中藥（藥名_____）
西醫就診 中醫就診 民俗療法（方式_____） 其他_____。

（請接下頁繼續作答）

★第二段題：

1=沒有此情況：表示從未發生此症狀或感覺。

2=輕度不適：表示所發生之症狀或感覺為輕度不適，但對活動沒有影響。

3=中度不適：表示所發生之症狀或感覺為中等程度不適，對活動有影響，但不會妨礙到工作與學習，需要服用藥物。

4=表示所發生之症狀或感覺為極度不適，會影響到工作與學習，服用鎮靜劑亦無效果。

	沒有此情況 1	輕度不適 2	中度不適 3	嚴重不適 4
1.肌肉酸痛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.暈眩	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.下腹部腫脹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.乳房疼痛或腫脹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.腰酸背痛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.全身性酸痛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.頭痛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.皮膚問題（如發癢、 長青春痘、粉刺等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.冒冷汗	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.噁心或嘔吐	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.面頰發熱或泛紅	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.腹瀉	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.體重增加	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.倦怠	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

飲食頻率問卷

在下列各種食物種類中（1-28 項），選擇您每一種類所吃的頻率。

食物種類	從來不吃 或每月少於 1 次	每月 1-3 次	每週 1-2 次	每週 3-4 次	每週 5-6 次	每天 1 次	每天 2 次	每天 3 次或 3 次以 上
1. 魚類（包括淡水魚、海魚、魚罐頭等）								
2. 家禽類（如雞、鴨、鵝等兩隻腳的動物）								
3. 瘦肉類（如豬、牛、羊等四隻腳的動物）								
4. 半肥肉類（如蹄膀、五花肉、五花絞肉、半肥牛肉等）								
5. 加工肉製品（如香腸、肉乾、火腿、臘肉、醃肉、肉鬆等）								
6. 內臟類（如豬牛雞鴨鵝等的肝臟、心臟、腰子、大腸、小腸等）								
7. 蚵、蛤仔等貝類或螺類								
8. 蝦、花枝、小管、螃蟹、魚卵等海鮮類								
9. 加工黃豆製品類（如豆干、素雞、干絲、油豆腐等）								
10. 豆漿、豆腐、豆花								
11. 全脂奶類（如牛奶、羊奶、優酪乳等）								
12. 低脂奶類（如牛奶、羊奶、優酪乳等）								
13. 脫脂奶類（如牛奶、羊奶、優酪乳等）								

食物種類	從來不吃或每月少於1次	每月1-3次	每週1-2次	每週3-4次	每週5-6次	每天1次	每天2次	每天3次或3次以上
14. 蛋類 (如炒蛋、蒸蛋、鹹蛋、皮蛋等各式蛋類)								
15. 蔬菜類 (包括深綠或深紅色蔬菜、淺色蔬菜、豆莢類蔬菜、瓜果類)								
16. 菇蕈類 (如香菇、草菇、金針菇、蘑菇)								
17. 水果類								
18. 新鮮果汁								
19. 油炸食品類 (包括蔬菜、肉類、或豆製品等所有用油炸烹調的食物)								
20. 咖啡類								
21. 無糖茶類 (如綠茶、紅茶、烏龍茶等)								
22. 甜點 (糕餅點心)								
23. 市售含糖飲料								
24. 糖 (如糖果及甜食添加的果糖、白糖、蜂蜜等)								
25. 生的魚肉類 (如生魚片)								
26. 煙燻燒烤肉類 (如燻雞、燻肉、燻香腸、燻臘肉、燻熱狗等)								

食物種類	從來不吃或每月少於1次	每月1-3次	每週1-2次	每週3-4次	每週5-6次	每天1次	每天2次	每天3次或3次以上
27. 醃漬蔬菜類（如蔭瓜、脆瓜、雪裡紅、蘿蔔乾、酸筍、泡菜等）								
28. 豆類發酵品（如豆腐乳、臭豆腐、豆豉、味噌等）								

