

# 您的體質偏



## 溫熱體質

- 經常口乾 / 口渴
- 尿液顏色偏深和偏黃
- 想吃寒涼的東西(食物或者飲料)
- 舌頭偏紅，可能帶有黃舌苔
- 皮膚較暖
- 臉色，皮膚較紅
- 皮膚和/或嘴唇乾燥
- 容易興奮，過度活躍
- 容易煩躁，沒有耐性
- 說話聲音大
- 糞便顏色深，質地硬
- 不喜歡溫熱
- 呼吸聲音大

如果您在此欄選擇多個選項，您應該按照這份指南的推薦去進食多些寒涼的食物。



## 寒涼體質

- 不口渴
- 尿液顏色偏淺，經常排尿
- 想吃溫熱的東西（食物或者飲料）
- 舌頭蒼白，可能帶有白舌苔
- 皮膚較涼
- 臉色蒼白
- 行動緩慢
- 說話聲音小
- 糞便較稀
- 手腳冰冷

如果您在此欄選擇多個選項，您應該按照這份指南的推薦去進食多些溫熱的食物。

您可以回來參閱這一頁校驗您的體質有沒有改變。