

阿育吠陀個人體質快速檢測表

使用方法：

- 1.建議填寫兩次自我評量表
- 2.首先，勾選多年來最符合你整體生活的描述，將這些指出你的「自然體質」
- 3.接著，考量你在最近一、兩個月來的感受，據此勾選第二表格，這是你的「失衡體質」或是當前的現狀。
- 4.勾選好之後，請個別加總風能、火能、水能的打勾數，以求從「自然體質」與「失衡體質」中發現如何才能使你的生命能量達至平衡。
- 5.加總完畢後，在算出三者的比例，以3作為最大值。舉例來說，假使你得到風能=10，火能=6，水能=3，三者比例即為「風能3火能2水能1」。

觀察項目	風元素	勾選	火元素	勾選	水元素	勾選
體型	苗條		適中		巨大	
體重	過輕		適中		過重	
皮膚	薄、乾、冷、粗糙、色深		平滑、多油、溫暖、紅潤		厚、多油、涼、白、蒼白	
毛髮	枯黃、漆黑、糾結、翠、稀薄		直、多油、金黃、灰、紅、禿		厚、捲曲、多油、波浪狀、濃密、各種顏色均有	
牙齒	突出、大、寬、牙齦薄		適中、軟、牙齦柔嫩		健康、白、牙齦強健	
鼻子	形狀凹凸不平、鼻中隔偏曲		長而尖、鼻頭紅		短而圓、鼻塌	
眼睛	小、深陷、乾澀、靈活、黑、棕、神經質		銳利、明亮、灰、綠、黃/紅、對光敏感		大、美、藍、冷靜、慈愛	
指甲	乾燥、粗糙、脆、易斷裂		尖銳、有彈性、粉紅、有光澤		厚、多油、平滑、光亮	
嘴唇	乾燥、有裂紋、略帶黑/棕色		紅、紅腫、帶黃色		平滑、多油、蒼白、帶白色	
下巴	薄、有角		尖細		圓、雙下巴	
臉頰	有皺紋、凹陷		平滑、平坦		圓、豐滿	
脖子	細、長		適中		粗大、有皺摺	
胸部	平坦、凹陷		適中		寬闊、圓	
腹部	薄、平坦、凹陷		適中		巨大、大腹便便	
肚臍	小、不規則形、突出		橢圓、淺		大、深、圓、撐開	
臀部	修長、瘦薄		適中		沉重、大	

關節	冷、劈啪作響		適中		寬大、滑潤	
食慾	時好時壞、量少		消化旺盛、食量大		吃得慢、但食量穩定	
消化	時好時壞、易脹氣		快、造成灼熱		時間長、形成黏液	
味道的偏好	甜、酸、鹹		甜、苦、澀		苦、辛辣、澀	
口渴狀態	時而這樣，時而那樣		經常口渴		很少口渴	
排便	容易便秘		形狀鬆散		粗厚、多油、排便遲緩	
生理活動	過動		適中		久坐不動	
心智活動	總是積極主動		適中		遲鈍、緩慢	
情緒	焦慮、恐懼、不確定、靈活		憤怒、仇恨、猜忌、決斷		冷靜、貪婪、依戀	
信仰	多變、可變		熱切、極端份子		一致、深入、老練成熟	
對於問題	回應快速、不求完美		回應精確		緩慢但確實	
記憶力	短期記憶好、長期記憶差		明白清楚		緩慢但持久	
夢境	快速的、積極的、大量的、恐懼的		火爆的、戰爭、暴力		湖泊、雪、浪漫的	
睡眠	不足、斷斷續續、失眠		少、但睡得好		深沉、時間長	
說話	快速、但語意不清		精準、一針見血		緩慢、聲音單調	
財務	錢花在瑣碎的東西上		錢花在奢侈品上		善於存錢	
總計						

資料來源：《阿育吠陀療法：調整風、火、水能的黃金比例，找回出生時的健康體質設定》

作者：維桑特·賴德（Vasant Lad）

出版社：橡實文化

製表：Luxury Hideaway 尋旅

Myluxuryhideaway.com