

阿育吠陀 PRAKRUTI 原生體質測驗

(有其中特徵請用 0, 1, 2 來評分; 例子: 有兩個以上特徵給 2 分)

		VATA (發它) 空 + 氣	PITTA (匹它) 火 + 水	KAPHA (咖發) 水 + 土
DEHA PRAKRUTI 原生體質(生理)測驗				
1	體型	瘦,異常過高或矮	中等身材,健美型	體型大,圓身
2	體重	容易瘦下來, 增重脂房通常在肚子	維持在一樣的體重, 簡單就瘦下來, 增重脂房平均分布全身	容易增胖, 尤其在屁股和大腿
3	下巴	瘦,秀氣,有角	中型,尖細	偏大,圓形,雙下巴
4	孩童時期的體重	瘦	中型	體型,偏大,胖
5	眼睛	小,深色,眼神清晰有神,凹陷	中型,顏色偏淡,黃,灰色	大,眼神慈祥,偏咖啡色
6	鼻	鼻子兩邊形狀不一樣,鼻樑偏曲	長,挺,鼻頭偏紅色	短,小,圓,蒜頭鼻
7	體毛	少的可憐,或髮量特多豐盛, 深色,粗,濃密,捲	少,淡色,細毛	中量
8	牙齒	暴牙,大,牙縫大,牙齦偏小,短,敏感性牙齒	中等大小,整齊,牙齦軟濕潤	大,整齊,白
9	膚色	偏黑(家庭基因),容易曬黑	皮膚好,容易晒傷,雀斑,黑斑,多痣	膚色均勻
10	孩童時期的頭髮	捲,咖啡色,黑色,稀疏,缺少髮量	直髮,細,法色偏淡,少量	粗,微捲,豐盛
11	手及腳指	手腳指頭偏長,尖細	手腳指頭中等大小	手腳指頭短及小
12	脖頸	細,長,不是很穩定	剛剛好,粗壯	粗壯,肉有層次,穩定
13	額頭	短小	中等,前額有皺紋	寬大
14	肚臍	小,不規則狀,突出	橢圓形,淺	大,深圓形,有拉扯狀
15	臀部	苗條,瘦	中度	大



KAPHA (咖發)

16	骨頭	輕, 小骨骼或突出的關節		中度		骨架大	
17	排便	食慾不穩定, 便秘傾向		胃口好, 排便有點稀及帶水		胃口差, 多次, 濕重的糞便	
生理得分							
MANAS PRAKRUTI 原生體質(心理)測驗							
18	思考力	精力充沛, 想東想西但是專注力短暫		有目標, 有邏輯性, 理性, 務實		思考慢, 但是很不輕易改變	
19	習慣 愛好傾向	旅行, 藝術, 舞蹈, 猜謎遊戲, 新活動		激烈運動, 打獵 辯論, 研究, 政治		航海, 種花園藝, 業務(商), 化妝品, 烹飪	
20	記憶力	最近發生的都記得, 易忘		記憶很好, 大部份以影像呈現		花多一點時間記東西, 但是可以記很久	
21	固定的作習	不喜歡固定做某件事		享受計劃和組織, 特別喜歡自主創作		喜歡固定做某件事	
22	決定力	不能下決定, 常變化		可以馬上下決定, 容易分辨事情的重要性		花多一點時間下決定, 一但決定就會做到底	
23	想法	有創意, 點子多		有條理, 實務創業型		喜歡有計畫去執行	
24	工作量	很多案子在跑, 但大部分不會完成		有規劃, 有計畫的進行 目標很明顯		不愛異動, 喜歡簡單	
25	用錢態度	錢就是該用, 會衝動購物		花錢在高級消費品多, 有目標的購物		有錢, 會存款	
26	身體動作	有過動傾向, 身體動作多		有目的才會行動		慢, 冷靜	
27	性欲	強烈, 有幻想, 但是體力不足		中度, 熱情型, 專制想引導		欲望一致, 溫柔並充滿愛	
心理得分							

全部種得分

VATA (發它)		PITTA (匹它)		KAPHA (咖發)	
-----------	--	------------	--	------------	--

