

دربارهٔ مزاج‌های گرم و سرد، ابن سینا در قانون در طب می‌نویسد:
اجناس الدلائل آلتی منها یتعرف احوال الامزجه عشره. (یعنی مزاج‌ها را از ده راه می‌توان شناخت)
در خلاصه الحکمه آمده است لامسه بهترین و سریع‌ترین راه ورود به تشخیص مزاج‌ها است. درک این روش حتی برای افراد عادی نیز تا حدودی آسان است؛ لذا این راه را بر سایر راه‌ها مقدم داشته‌اند. طبیب باید خود مزاج معتدل داشته باشد، و اگر از لمس متوجه اختلاف دما نگردد، خواهد دانست که آن شخص، دارای مزاج معتدل است.
اگر شخص لمس‌کننده خود مزاج معتدل نداشته باشد و بر این حال خود اطلاع داشته باشد، باز می‌تواند به تشخیص مزاج افراد دیگر بپردازد.

یعنی اگر طبیب خود درجه حرارت بدنش گرم‌تر از مزاج معتدل باشد و دست به بدن شخص معتدل المزاجی بزند، با اینکه حس سردی می‌کند، مع‌هذا چون توجه به این نکته دارد که خودش گرم مزاج است، و به کیفیت اعتدال مزاج هم از راه دقت و تمرین در حس لمس آشنا است، لذا حکم غلطی دربارهٔ مزاج آن شخص نخواهد داد.
چون لمس نماید و منفعل نگردد لامس از پوست ملموس به سخونت و گرمی در بلدان معتدل الهوا دلالت می‌نماید بر حرارت مزاج ملموس و اگر منفعل گردد از آن به برودت دلالت می‌کند بر برودت مزاج او بدون آنکه به سبب امر خارجی عارضی آن را سخونت و برودت عارض شده باشد.

معنی جمله این است که اگر طبیب، به وسیله حس لمس، احساس گرمی یا سردی در شخصی نماید، دلالت بر گرمی یا سردی مزاج آن شخص دارد، مشروط بر این که گرمی و سردی به سبب امر خارجی عارض نشده باشد؛ در مباحث جداگانه‌ای تحت عنوان: سخنات و میردات، کلیه عوامل گرم‌کننده و سردکننده بدن را که باعث افزایش یا کاهش درجه حرارت اشخاص می‌شود ذکر کرده‌اند.

در سال‌های اخیر نرم‌افزارهایی نیز برای تشخیص مزاج طراحی شده است که از جمله آن‌ها می‌توان به آزمون مزاج سنجی که در سایت طبایع ارائه شده اشاره کرد؛ و البته نظر یک پزشک حاذق دقیق‌تر خواهد بود.
به‌طور کلی صاحبان هریک از مزاج‌های چهارگانه در یک سری ویژگی‌های ظاهری و اخلاقی و رفتاری مانند هم هستند. برای مثال سوداوی‌ها افرادی ریزبین و واقع‌نگرند و دموی‌ها افرادی بلندپرواز و سخت‌کوش. مزاج‌شناسی بررسی مجموعه‌ای از مؤلفه‌ها - من جمله رنگ پوست، جثه و هیكل، حالت اجزای صورت مثل بینی و چشم‌ها، میل و توان جنسی، عادت‌های رفتاری و - در یک فرد برای تشخیص مزاج وی می‌باشد.