



凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹编著 ● 健康爱家系列

国家级名老中医、中央保健会诊专家

中国中医科学院养生保健专家指导委员会委员

北京电视台《养生堂》、CCTV《中华医药》《健康之路》等栏目

特邀嘉宾

舌诊图谱： 有病早知道

吴中朝 主编



红舌主热 | 紫舌主病 | 黑主重病 | 苔布满舌 |
邪气散漫 | 表证薄白 | 白腻属痰……

名老中医解析案例，
也许写的就是你，

珍贵的舌诊案例图谱，

赶紧照照镜子看看你健康吗



江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹●健康爱家系列

舌诊图谱: 有病早知道

吴中朝 / 主编

汉 竹 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

舌诊图谱：有病早知道 / 吴中朝主编. -- 南京：江苏凤凰科学技术出版社，2016.2

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-5348-5

I. ①舌… II. ①吴… III. ①舌诊—图解 IV. ① R241.25-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 245471 号



舌诊图谱：有病早知道

主 编	吴中朝
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特 邀 编 辑	范佳佳 李姣姣 李书雅 段亚珍
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京博海升彩色印刷有限公司

开 本	720mm×1000mm 1/16
印 张	12
字 数	20万字
版 次	2016年2月第1版
印 次	2016年2月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-5348-5
定 价	35.00 元

图书如有印装质量问题，可向我社出版科调换。

前言

为什么感觉我的舌头好像比别人的大？

为什么好多孩子舌头一红，父母就说孩子上火了？

为什么去医院看中医，医生总会让你伸一下舌头看看？

为什么好多医生不建议经常刷舌苔？

.....

小小的舌头上面藏着好多我们不知道的秘密。

舌头、舌苔的颜色，舌苔的厚薄，舌质的老嫩……舌头上的种种表现其实都是我们身体状况的一个外在显示，舌头堪称是我们身体的“显示器”“晴雨表”。

国家级名老中医吴中朝教授在本书中为我们细细讲解了如何看舌象，怎样通过舌象来分析我们自身体质的特点，并结合具体的案例讲解了如何缓解这种体质状况。

本书由舌诊时应该注意的问题、组成舌象的要素、不同体质患者的舌诊案例三大方面组成，深入浅出地为我们展示了从舌诊到对症治疗的全过程。



第一章

舌头——人体健康“显示器”	10	快速自测舌象辨体况，哪儿不舒服舌头全知道··	13
正常的舌头	10	舌诊的注意事项	14
舌头与五脏的关系	11	保持光线明亮柔和	14
		舌诊姿势自然舒适	14
		看诊顺序可参考	14
		饮食、药品的影响	14
		季节、时间、年龄、体质	14
		舌形、舌面	15
		舌有红点	15
		裂纹舌	16
		舌有齿痕	17
		舌头的颜色	18
		淡白舌	18
		红舌	19
		绛舌	20
		紫舌	21
		舌头的大小	22
		胖大舌	22



胖淡舌·····	23
瘦红舌·····	24
瘦淡舌·····	25
老舌·····	26
嫩舌·····	27

舌苔的厚度····· 28

薄苔·····	28
厚苔·····	29
燥苔·····	30
糙苔·····	31
滑苔·····	32
腻苔·····	33
腐苔·····	34
剥落苔·····	35

舌苔的颜色····· 36

白苔·····	36
---------	----

黄苔·····	37
灰苔·····	38
黑苔·····	39



第二章

不同体质典型舌象, 对症 治疗方法多····· 41

快速自测体质, 判断舌象更准确····· 42

平和质····· 43

淡红舌, 薄白苔····· 43

平和质保健穴位速查····· 44

气虚质····· 48

淡胖瘀点舌——气虚血瘀····· 48

暗淡舌, 薄腻苔——正气亏虚····· 49

胖嫩镜面舌——脾气阴两虚····· 50

淡暗舌——气阴双亏····· 51

舌淡胖, 苔白——气虚便秘····· 52

齿痕淡胖舌, 苔白——脾虚泄泻····· 53

淡红舌——气血两虚····· 54

舌淡红, 苔薄白——月经先期····· 55

舌淡白——失眠····· 56

舌淡薄, 苔白——咳嗽····· 57

淡红舌, 苔薄白——感冒····· 58



舌暗红, 苔黄腻——人乳头瘤病毒 (HPV) 感染	59
暗红舌, 胖大舌——气阴两虚	60
瘦小舌, 薄腻苔——气血不足, 肝肾 亏虚	61
暗淡舌, 黄腻苔——慢性鼻炎	62
淡红舌, 苔薄白腻——气血两虚	63
胖大舌, 薄白苔——脾气亏虚	64
胖淡舌, 白腻苔——减肥后遗症	65
气虚质对症穴位速查	66

阳虚质 70

淡白胖嫩舌——脾胃虚寒	70
淡胖舌, 边有齿痕——下消	71
舌淡, 苔白腻——寒湿腰痛	72
胖淡舌, 薄白苔——肾积水	73
胖嫩舌, 薄白苔——先天肝肾不足	74
齿痕舌, 苔薄白腻——肱骨内上髁炎	75
阳虚质对症穴位速查	76

阴虚质 80

碎裂舌, 干苔——风阳伤阴	80
瘀毒内结, 瘦红舌——肝肾阴虚	81
舌红少苔——肝肾阴虚	82
裂纹舌, 少苔——外伤性白癜风	83
舌质略暗红, 裂纹苔薄黄腻——咽炎	84
舌鲜红, 少苔——阴虚火旺	85
裂纹舌, 红绛舌——内热伤阴	86
淡红镜面舌——肺气阴两虚	87
裂纹舌, 白厚腻苔——肝郁脾虚型 慢性胃炎	88
地图舌——胃阴亏虚	89
红舌, 薄黄苔——肝胃火炎	90
镜面舌——胃阴不足	91
瘦红舌, 黄腻苔——食欲过旺	92
裂纹舌, 黄腻苔——颈椎病	93
淡红舌, 薄白苔——双侧股骨头坏死	94
红舌, 糙苔——脾肾阴虚	95
深红舌, 薄苔——阴虚内热	96
红舌, 黄厚腻苔——阴虚火旺	97
阴虚质对症穴位速查	98

痰湿质 102

暗红舌, 黄腻苔——痰瘀内阻	102
暗红舌, 舌苔薄腻——脾虚痰瘀	103
暗红舌, 苔黄厚腻——糖尿病及周围 神经病变	104





裂纹舌, 苔薄黄腻——反流性食管炎	105
暗红舌, 黄腻苔——痰热蕴结	106
齿痕舌, 黄厚腻苔——痰湿郁热	107
红舌, 薄白苔——痛风	108
胖嫩舌, 厚腻苔——脾胃虚弱	109
胖淡舌, 黄腻苔——糖尿病	110
白腻舌——痰湿凝聚	111
裂纹舌, 黄腻苔——痰瘀阻滞, 脾胃 失调	112
舌红, 苔黄腻——发热	113
舌淡胖, 苔白腻——痰浊头痛	114
紫红瘀斑舌——面瘫	115
暗红舌, 黄腻苔——腰椎间盘突出	116
舌质淡, 苔黄厚腻——痰湿型月经 不調	117

暗紫颤舌, 黄厚腻苔——脾虚痰湿型 高血压	118
胖淡舌, 白腻苔——痰瘀阻滞	119
痰湿质对症穴位速查	120

湿热质 124

暗红舌, 白腻苔微厚——痰瘀有热	124
暗红舌, 黄厚腻苔——全身风湿病	125
紫舌, 黄腻苔——痰热肝郁	126
舌淡红微暗, 薄白腻苔——肠息肉	127
舌质淡白, 薄黄腻苔——湿热兼瘀	128
裂纹齿痕舌——湿热蕴结	129
暗淡舌, 灰黄腻苔——久积痰湿	130
暗红舌, 苔黄微腻——湿热蕴结	131
红舌, 薄腻苔——湿热内蕴	132



暗红齿痕舌，薄苔——脾胃不和.....133

暗红舌，黄厚苔——脾虚肝旺.....134

暗红舌，黑燥苔——肝胆实热.....135

舌暗红，苔薄黄——眩晕.....136

黄腻苔——黄疸.....137

灰黑黄腻苔——湿热蕴蒸.....138

舌暗红，苔黄——痤疮.....139

舌红，苔黄腻——石淋.....140

舌红苔厚腻，舌中少苔——肌萎缩性
侧索硬化症.....141

齿痕舌，苔薄黄腻——下焦湿热、脾
虚肝郁.....142

裂纹舌，薄白苔——突发性耳聋.....143

裂纹红舌，薄白苔——风湿病.....144

胖大舌，深黄腻苔——带状疱疹.....145

瘦红舌，黄厚腻苔——腰痛.....146

舌暗淡，苔白腻——过敏.....147

湿热质对症穴位速查.....148

瘀血质.....152

裂纹舌，苔黄腻——痰瘀伤阴.....152

紫暗苍白舌——瘀毒内结.....153

齿痕舌，白腻苔——色素斑.....154

青紫瘀斑舌——瘀血.....155

紫暗舌——胸痛心血瘀阻.....156

紫暗瘀斑舌——癥瘕积聚.....157

淡红舌，黄苔——运动神经元病变.....158

紫暗白腻舌——痰瘀互结.....159

紫暗舌——不孕，瘀阻胞宫.....160

暗红舌，薄白苔——静脉曲张.....161

暗红舌，薄黄腻苔——卵巢囊肿.....162

暗淡胖大舌——气滞血瘀.....163

瘀血质对症穴位速查.....164

气郁质.....168

暗淡舌，薄腻苔——肝郁脾虚.....168

胖大舌，白腻苔——头痛.....169

暗淡舌，水腻苔——气郁痰湿.....170





附录

关于舌头你必须知道的几件事.....190

舌苔不宜随便刷.....	190
舌头也要“做做操”.....	190
舌头被烫怎么办.....	191
舌头的“味觉地图”.....	191
休息不好可能会经常“咬舌头”.....	191

暗红舌, 薄白苔——术后忧郁症.....	171
暗红舌, 腻苔——气滞痰瘀.....	172
暗红舌, 黏腻苔——肝郁风痰.....	173
白腻苔——肝郁痰浊.....	174
舌暗红, 苔薄白——月经不调.....	175
薄白苔, 暗红舌——卵巢早衰.....	176
胖大舌, 苔白腻——气郁痰瘀, 血脉不畅.....	177
淡红胖大裂纹舌——肝郁脾虚.....	178
暗红舌, 薄白苔——失眠.....	179
气郁质对症穴位速查.....	180

特禀质 184

齿痕舌, 白厚腻苔——痤疮.....	184
红舌, 少苔——未分化结缔组织病.....	185
特禀质对症穴位速查.....	186



汉竹●健康爱家系列

舌诊图谱: 有病早知道

吴中朝 / 主编

汉 竹 / 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



前言

为什么感觉我的舌头好像比别人的大？

为什么好多孩子舌头一红，父母就说孩子上火了？

为什么去医院看中医，医生总会让你伸一下舌头看看？

为什么好多医生不建议经常刷舌苔？

……

小小的舌头上藏着好多我们不知道的秘密。

舌头、舌苔的颜色，舌苔的厚薄，舌质的老嫩……舌头上的种种表现其实都是我们身体状况的一个外在显示，舌头堪称是我们身体的“显示器”“晴雨表”。

国家级名老中医吴中朝教授在本书中为我们细细讲解了如何看舌象，怎样通过舌象来分析我们自身体质的特点，并结合具体的案例讲解了如何缓解这种体质状况。

本书由舌诊时应该注意的问题、组成舌象的要素、不同体质患者的舌诊案例三大方面组成，深入浅出地为我们展示了从舌诊到对症治疗的全过程。



第一章

舌头——人体健康“显示器” 10

正常的舌头 10

舌头与五脏的关系 11

快速自测舌象辨体况, 哪儿不舒服舌头全知道· 13

舌诊的注意事项 14

保持光线明亮柔和 14

舌诊姿势自然舒适 14

看诊顺序可参考 14

饮食、药品的影响 14

季节、时间、年龄、体质 14

舌形、舌面 15

舌有红点 15

裂纹舌 16

舌有齿痕 17

舌头的颜色 18

淡白舌 18

红舌 19

绛舌 20

紫舌 21

舌头的大小 22

胖大舌 22



胖淡舌	23
瘦红舌	24
瘦淡舌	25
老舌	26
嫩舌	27

舌苔的厚度

薄苔	28
厚苔	29
燥苔	30
糙苔	31
滑苔	32
腻苔	33
腐苔	34
剥落苔	35

舌苔的颜色

白苔	36
----	----

黄苔	37
灰苔	38
黑苔	39



第二章

不同体质典型舌象, 对症 治疗方法多

快速自测体质, 判断舌象更准确

平和质

淡红舌, 薄白苔	43
平和质保健穴位速查	44

气虚质

淡胖瘀点舌——气虚血瘀	48
暗淡舌, 薄腻苔——正气亏虚	49
胖嫩镜面舌——脾气阴两虚	50
淡暗舌——气阴双亏	51
舌淡胖, 苔白——气虚便秘	52
齿痕淡胖舌, 苔白——脾虚泄泻	53
淡红舌——气血两虚	54
舌淡红, 苔薄白——月经先期	55
舌淡白——失眠	56
舌淡薄, 苔白——咳嗽	57
淡红舌, 苔薄白——感冒	58



舌暗红, 苔黄腻——人乳头瘤病毒 (HPV) 感染	59
暗红舌, 胖大舌——气阴两虚	60
瘦小舌, 薄腻苔——气血不足, 肝肾 亏虚	61
暗淡舌, 黄腻苔——慢性鼻炎	62
淡红舌, 苔薄白腻——气血两虚	63
胖大舌, 薄白苔——脾气亏虚	64
胖淡舌, 白腻苔——减肥后遗症	65
气虚质对症穴位速查	66

阳虚质 70

淡白胖嫩舌——脾胃虚寒	70
淡胖舌, 边有齿痕——下消	71
舌淡, 苔白腻——寒湿腰痛	72
胖淡舌, 薄白苔——肾积水	73
胖嫩舌, 薄白苔——先天肝肾不足	74
齿痕舌, 苔薄白腻——肱骨内上髁炎	75
阳虚质对症穴位速查	76

阴虚质 80

碎裂舌, 干苔——风阳伤阴	80
瘀毒内结, 瘦红舌——肝肾阴虚	81
舌红少苔——肝肾阴虚	82
裂纹舌, 少苔——外伤性白癜风	83
舌质略暗红, 裂纹苔薄黄腻——咽炎	84
舌鲜红, 少苔——阴虚火旺	85
裂纹舌, 红绛舌——内热伤阴	86
淡红镜面舌——肺气阴两虚	87
裂纹舌, 白厚腻苔——肝郁脾虚型 慢性胃炎	88
地图舌——胃阴亏虚	89
红舌, 薄黄苔——肝胃火炎	90
镜面舌——胃阴不足	91
瘦红舌, 黄腻苔——食欲过旺	92
裂纹舌, 黄腻苔——颈椎病	93
淡红舌, 薄白苔——双侧股骨头坏死	94
红舌, 糙苔——脾肾阴虚	95
深红舌, 薄苔——阴虚内热	96
红舌, 黄厚腻苔——阴虚火旺	97
阴虚质对症穴位速查	98

痰湿质 102

暗红舌, 黄腻苔——痰瘀内阻	102
暗红舌, 舌苔薄腻——脾虚痰瘀	103
暗红舌, 苔黄厚腻——糖尿病及周围 神经病变	104





裂纹舌, 苔薄黄腻——反流性食管炎	105
暗红舌, 黄腻苔——痰热蕴结	106
齿痕舌, 黄厚腻苔——痰湿郁热	107
红舌, 薄白苔——痛风	108
胖嫩舌, 厚腻苔——脾胃虚弱	109
胖淡舌, 黄腻苔——糖尿病	110
白腻舌——痰湿凝聚	111
裂纹舌, 黄腻苔——痰瘀阻滞, 脾胃 失调	112
舌红, 苔黄腻——发热	113
舌淡胖, 苔白腻——痰浊头痛	114
紫红瘀斑舌——面瘫	115
暗红舌, 黄腻苔——腰椎间盘突出	116
舌质淡, 苔黄厚腻——痰湿型月经 不调	117

暗紫颤舌, 黄厚腻苔——脾虚痰湿型 高血压	118
胖淡舌, 白腻苔——痰瘀阻滞	119
痰湿质对症穴位速查	120

湿热质 124

暗红舌, 白腻苔微厚——痰瘀有热	124
暗红舌, 黄厚腻苔——全身风湿病	125
紫舌, 黄腻苔——痰热肝郁	126
舌淡红微暗, 薄白腻苔——肠息肉	127
舌质淡白, 薄黄腻苔——湿热兼瘀	128
裂纹齿痕舌——湿热蕴结	129
暗淡舌, 灰黄腻苔——久积痰湿	130
暗红舌, 苔黄微腻——湿热蕴结	131
红舌, 薄腻苔——湿热内蕴	132

