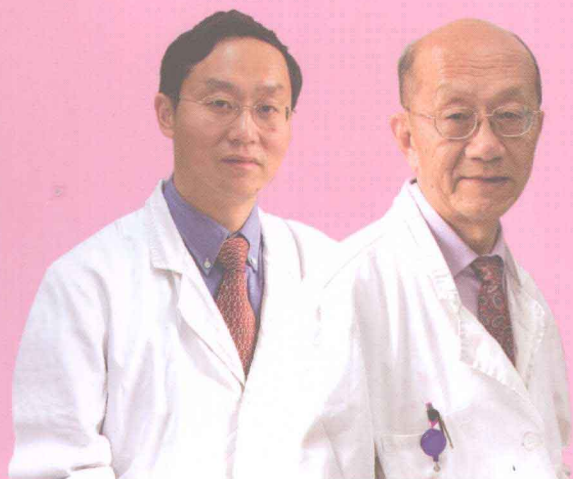


时毓民 俞建/主编
吉林科学技术出版社



俞建
复旦大学儿科医院
中医科主任 医学博士

时毓民

柯尔比科学与文化信息中心
医学部 特聘专家
世界传统卫生组织
儿科专业委员会 主任委员

时毓民

针对不同小儿疾病舌象 指导家长给予适宜饮食

看对舌象百病消



著名儿科专家营养指导 全面 科学 权威 实用

国内第一本

从舌象出发指导小儿饮食调理的著作



图书在版编目 (C I P) 数据

看对舌象百病消 / 时毓民, 俞建主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 4

ISBN 978-7-5384-3798-0

I. 看… II. 时… III. ①舌诊—基本知识②小儿疾病: 常见病—食物疗法 IV.R241.25 R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第040201号



看对舌象百病消

主编	时毓民 俞建
技术插图	张雪 李非
责任编辑	李梁 李征
封面设计	孙明晓
制版	长春市创意广告图文制作有限责任公司
出版 / 发行	吉林科学技术出版社
社址	长春市人民大街 4646 号
邮编	130021
发行部电话 / 传真	0431-85677817 85635177 85651759 85651628
编辑部电话	0431-85610611
印刷	长春新华印刷有限公司
开本	710×1000 16 开 12 印张 200 千字
版次	2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5384-3798-0
定价	28.00 元

如有印装质量问题, 可寄出版社调换



看对舌象百病消

柯尔比科学与文化信息中心医学部特聘专家
世界传统卫生组织儿科专业委员会主任委员

时毓民

复旦大学儿科医院中医科主任 医学博士

俞建

主编

吉林科学技术出版社

前言



小儿是生长发育的个体，食物是生长发育的源泉，所以每一位家长都非常重视小儿喂养和食物的选择。由于幼小的儿童不会正确表达自己对食物的感受，小儿也不会正确选择所需的食物，所以家长要通过各种方法了解小儿的身体状况来合理安排饮食和食疗以促进小儿正常生长发育。望舌是了解小儿身体状况的重要方法，望舌的方法非常方便，家长可以通过望小儿舌来判断健康状况，作为选择主食和副食的参考。

本书从舌诊入手，观察小儿的舌色、舌体、舌苔来判断小儿健康状况，从而指导家长正确进行饮食调配和选择食疗。书中阐明了小儿常见的舌苔、舌质、舌体的产生原因、食物选择、家庭护理、食疗方法以及其他注意事项。此外，归纳了婴幼儿辅食添加方法，小儿正常生长发育对照表，常见小儿食疗食品，小儿预防接种小常识等以供家长参考。

目前在市场上虽然食谱图书比较多，但是从小儿舌诊入手介绍针对小儿疾病的食疗、药膳为本书首创，其方法实用、简便、有效，此外，还添加了小儿舌诊及主副食品的图谱，方便家长参阅。家长通过本书可以自行选择和操作食疗和药膳。希望本书能成为家长的益师良友。

本书立足于普及科学知识，让广大读者能掌握小儿常见病的饮食选择和食疗方法，从而达到辅助治疗小儿疾病的目的。鉴于作者水平有限，难免有不足之处，敬祈读者提出宝贵意见，以便今后再版时更正。

何志忠

2008年5月于复旦大学儿科医院



看舌的意义·····	13
看舌的方法和注意事项·····	14
看舌的内容·····	15
看舌辨病·····	19



舌苔薄白

20

白苔在中医理论中一般主肺与大肠病，表现为表证、寒证。薄白苔同时干湿适中，可能为正常健康人，也可以是邪初犯表，尚未入里，舌苔往往无明显变化的轻症。

饮食调理

大米肉菜粥·····	22	沙锅豆腐·····	28
蛋米粉·····	22	海胆蛋黄汤·····	28
大米粥·····	22	火腿煎蛋·····	28
白薯泥·····	22	烩豆腐丁·····	29
虾米涨蛋·····	23	鸡汤芸豆丝·····	29
南瓜小米粥·····	23	熏干豆腐卷·····	29
两米芸豆粥·····	23	香椿炒鸡蛋·····	30
锅煨豆腐·····	24	糖醋熘豆腐丸子·····	30
虾肉小笼包·····	24	蘑菇炖豆腐·····	30
苹果泥·····	24	老汤卤豆腐丝·····	30
两色蛋·····	25	家常豆腐·····	31
片儿汤·····	25	南煎豆腐·····	31
牛奶蛋·····	25	葱烧豆腐·····	31
胡萝卜泥·····	26	木耳炒豆腐·····	32
荠菜肉馄饨·····	26	炸炒豆腐·····	32
果泥拌面包碎·····	26	鸡蛋炒豆腐·····	32
苹果汁·····	27	开洋豆腐·····	32
胡萝卜水·····	27	铁板豆腐·····	33
营养蛋饼·····	27	椒盐豆腐·····	33
蛋黄蒸豆腐·····	28	四色豆腐·····	33



舌苔薄黄

34

黄苔在中医理论中主脾胃病，里证、热证。一般说来，淡黄热轻，可为表证，深黄热重，邪热入里，焦黄则有热结。现代医学研究认为黄苔主要是由于舌上的炎症渗出，炎症细胞堆积或口腔菌群失调等因素引起。有时也存在进食颜色深或含色素的食物，饮料或药物造成的染苔。临床可见于急性牙龈发炎，炎症感染或各种发热疾病体液缺乏，慢性胃炎、胃下垂、胃肠功能紊乱等消化道功能紊乱或消化道疾患。

饮食调理

番茄蛋汤	36	奶香麦片粥	40
水果藕粉	36	牛奶强身汁	40
蜂房豆腐汤	36	奶汤鲫鱼	40
栗子粥	36	山楂蘑菇粥	40
西瓜汁	37	奶汤鲜虾马铃薯汤	41
佛手包	37	奶汤藕块	41
双片砂锅	37	鱼肚奶汤	41
奶香大枣饭	38	芦荟香蕉粥	42
奶香玉米饼	38	白菜水	42
奶香空心面	38	奶汁姬松茸卷	42
黑芝麻甜奶粥	38	羊奶红枣粥	42
兰花奶黄角	39	笋炒三菇	43
南瓜奶包	39	通式炒和菜	43
当归煨牛白奶	39	雪菜香干丝	43



舌质淡

44

舌质淡红为气血调和之象。外感病，舌质淡红提示病邪尚未入里，脏腑气血未伤。内伤杂病见淡红舌，也表明气血无明显损伤，一般提示病情较轻。

淡白舌舌色较正常舌色浅淡，甚至无血色。中医认为属虚证、寒证和气血两亏。可见于贫血、急慢性失血、恶性血液、心功能衰竭、营养不良、消化功能紊乱及甲状腺功能低下等疾病。

饮食调理

果酱花糕	48	西红柿饭卷	49
豆腐软饭	48	牛奶粥	49
果酱薄饼	48	鲜柠檬汁	49
红枣泥	48	菜馅小包子	50



炖丸子	50	菠菜番茄拌肉丝	55
菠菜水	50	菠菜板栗鸡汤	55
鸡肝糊	51	菠菜火腿猪肝汤	56
咖喱鱼	51	芦笋菠菜汤	56
软煎鸡肝	51	红花山药玉米粥	56
猪肝菠菜粥	52	羊肝桃仁拌菠菜	57
蚬子菠菜面	52	多宝菠菜	57
菠菜烤饭	52	菠菜辣汁鸡	57
菠菜粥	52	枸杞叶猪肝汤	58
火麻仁菠菜粥	53	玉米菠菜蛤蜊汤	58
鸡米珊瑚玉笋	53	菠菜猪肝汤	58
猪肝菠菜面	53	银鱼蛋黄粥	58
玉米瘦肉粥	54	菠萝苦瓜鸡汤	59
海米玉笋	54	菠菜鲜鱼	59
菠菜鸡粒粥	54	蜜制胡萝卜	59
炒西芹菠萝火腿	55		



舌苔腻

60

舌苔腻是指苔质颗粒细腻致密，融合成片，中间厚，周边薄，紧贴于舌面，擦之不去，刮之不易脱落。当人们在进食后受到唾液与饮食的冲洗，可以使丝状乳头间的物质及角化上皮脱落，舌苔表现为薄白一层。当有病时，如食欲减退以致饮食减少，或进软食或流汁，使口腔的咀嚼动作及对舌苔的机械摩擦作用减退或由于发热使唾液的分泌减少，因而舌的自洁作用受影响，致丝状乳头延长而不脱落，舌苔即易于堆积。

饮食调理

鸡蛋羹	62	香蕉藕粉	64
苹果沙拉	62	萝卜乌梅汤	64
桂花栗子羹	62	拌茄泥	65
柠檬鲈鱼	62	山楂水	65
红小豆泥	63	胡萝卜汤	65
水果拌豆腐	63	山药薏米粥	66
熘番茄虾丸	63	番茄山药粥	66
香蕉豆奶	64	山药糕	66
两豆泥	64	山药萝卜粥	66



无花果羊杂山药汤·····	67	韭菜花炒扁蛋·····	69
羊肉山药青豆汤·····	67	银杏百合炒芦笋·····	70
山药胡萝卜鸡汤·····	67	拔丝山药·····	70
山药红花白萝卜粥·····	68	素炒胡萝卜·····	70
山药菟丝粥·····	68	百合芦笋·····	70
山药百烩·····	68	白扒豆腐·····	71
红花山药豆浆粥·····	68	松花蛋拌山药·····	71
川冬菜炒毛豆·····	69	肉末番茄熘豆腐·····	71
干煸香菇扁豆·····	69		



舌苔黑

72

黑苔颜色较灰苔更深，多由灰苔或焦黄苔转化发展而来，一般疾病多为里证，常见于疾病的严重阶段。根据舌质和其他中医四诊得出证候，可以表现为寒热虚实各种证候。灰黑苔可由于各种因素如长期使用抗生素使口腔菌群失调，霉菌及其他产色微生物异常生长等因素形成，也有研究认为长期精神紧张也可造成。

饮食调理

橙汁香蕉泥·····	74	山药薏米姜汁粥·····	78
丝瓜瘦肉汤·····	74	芹菜山楂粥·····	79
鸡片炒荠菜·····	74	黄芪红枣粥·····	79
香蕉泥·····	74	木耳大枣粥·····	79
蒸鱼丸·····	75	山药羊肉粥·····	80
红薯丸·····	75	核桃山药炖乳鸽·····	80
蒸肉豆腐·····	75	山药猪肚粥·····	80
首乌党参红枣粥·····	76	生地粥·····	80
牛肉核·····	76	枣糕·····	81
竹笋猪肝糕·····	76	神农百草山药鸡锅·····	81
过滤菜花·····	76	小枣粽子·····	81
面糊糊汤·····	77	山药薏米牛奶粥·····	82
南瓜汤·····	77	金丝枣炖黄耳·····	82
芋头牛奶泥·····	77	四枣火烧·····	82
人參大枣瘦肉粥·····	78	鲜山药土鸡汤·····	82
桃仁红枣粥·····	78	山药糕·····	83
红枣糯米粥·····	78	蜜枣发糕·····	83
		鱿鱼山药汤·····	83



地图舌

84

剥苔也是儿科常见的一种舌苔。如果舌苔剥脱像地图样，边缘凸起并会出现剥脱部位转移的称为“地图舌”，儿童很多见，与小儿天生阴虚体质有关。剥苔多见于过敏体质，营养不良及部分贫血、维生素或微量元素缺乏有关。地图舌可见于先天体质遗传、部分口腔菌改变或炎症反应。

饮食调理

西红柿牛肉汤·····	86	海米油菜菇·····	89
牛肉茸粥·····	86	果味豆腐·····	89
牛肉水饺·····	86	银花莲子粥·····	89
烂米粥·····	86	白扁豆粥·····	90
番茄丸子·····	87	桂圆莲实粥·····	90
豆瓣虾仁·····	87	山莲葡萄粥·····	90
火腿土豆泥·····	87	莲子木瓜粥·····	90
莲子粥·····	88	生姜莲子粥·····	91
鸳鸯面·····	88	香烧腐竹扁豆·····	91
小肉卷·····	88	莲子大枣银耳粥·····	91
木瓜苹果泥·····	88	龙眼莲子粥·····	91



舌质红

92

舌红是指舌质较正常红，是由热性病所致。因热血流动旺盛，舌体血管充血，形成舌红。舌红的热症分为两种，一种为实热，另一种为虚热。小儿舌红实热的原因多见于感冒发热、肺炎、扁桃体炎、一些传染性疾病等，表现为口干舌燥、咽痛、大便干燥、尿赤、烦躁不安、气促等，虚热则不一定有发热。舌红有芒刺裂纹患儿多为高热持久的重病患儿。舌红虚热的原因多见于高热后、性早熟、结核病等，表现为口渴、手脚心热、潮热、便秘、盗汗等。

饮食调理

绿豆菜心汤·····	96	百合莲子汤·····	98
温拌双泥·····	96	虾米紫菜蛋汤·····	98
苹果酱·····	96	蒸绣球丸子·····	98
梨汁·····	96	草莓汁·····	98
雪梨冰糖汤·····	97	醋熘绿豆芽·····	99
银耳鸭蛋冰糖汤·····	97	豆腐生菜肉丝汤·····	99
蔬菜豆腐三宝饭·····	97	胡萝卜素菜包·····	99



萝卜芹菜补血汤·····	100	糖醋水晶萝卜·····	102
萝卜拌海蜇丝·····	100	雪梨胡萝卜汤·····	103
鳄梨芋头粥·····	100	黄花菜萝卜薏米汤·····	103
雪梨青瓜粥·····	100	牛肉萝卜汤·····	103
赤小豆荸荠粥·····	101	黄瓜拌梨丝·····	104
杏仁梨糖粥·····	101	江米梨·····	104
萝卜马铃薯猪骨汤·····	101	醋泡白菜胡萝卜·····	104
双花拌萝卜·····	102	川贝雪梨苹果猪肺汤·····	105
香茶萝卜饼·····	102	桂花拌梨丝·····	105
鸽肉萝卜汤·····	102	番茄蜜汁雪梨汤·····	105



青紫舌

106

青紫舌可见于各种原因引起的心肺功能不全，如先天性心脏病、风心病、支气管扩张症等；也可见于各种原因引起的循环系统或微循环障碍如中毒性休克、肠源性青紫、机体严重感染、红细胞增多症等。

饮食调理

鸡肉粥·····	108	参果炖瘦肉汤·····	113
果脯开花馒头·····	108	瘦肉炒芹菜·····	113
山楂银耳粥·····	108	锅贴鸡蛋·····	113
草莓麦片粥·····	108	苹果沙梨瘦肉汤·····	114
煮面片·····	109	杞菊决明瘦肉汤·····	114
鱼肉末·····	109	西兰花瘦肉汤·····	114
什锦豆腐糊·····	109	二参玉竹瘦肉汤·····	114
三色鸡片·····	110	鸡蛋银鱼饼·····	115
蛋黄粥·····	110	香煎鸡蛋饼·····	115
红白豆腐·····	110	什锦鸡蛋面·····	115
卷心菜汤·····	111	海带干贝瘦肉汤·····	116
麻心汤圆·····	111	丝瓜平菇瘦肉汤·····	116
什锦蔬菜汤·····	111	鸡蛋沙拉·····	116
家常鸡腿豆腐·····	112	鲫鱼煮豆腐·····	116
黄芪瘦肉汤·····	112	潮州卤水豆腐鸡蛋·····	117
翅根鸡蛋汤·····	112	鸡蛋松·····	117
黄精瘦肉汤·····	112	酱鸡蛋·····	117



杨梅舌

118

杨梅舌是小儿时期特有的舌象，多发生于猩红热。入冬后，气温骤降，是呼吸道疾病的好发季节，链球菌引起的猩红热是其中的一种疾病，由于猩红热传染性强，有不少并发症，家长必需加以重视。

饮食调理

鸡汤饺子	120	八宝酿藕	124
蛋黄豆腐	120	三米桂圆粥	124
胡萝卜饼	120	鲜藕粥	124
煮红薯	121	鲜带子蔬菜汤	125
肉末菜粥	121	豆腐蔬菜汤	125
瘦肉豆腐糕	121	当归补血蔬菜汤	125
郁李仁罗汉果粥	122	木棉豆腐蔬菜汤	126
肉末面条	122	莲藕拌蕨菜	126
鱼松	122	瓜条拌藕片	126
百合绿豆粥	123	莲藕栗子汤	126
百合粥	123	莲藕燕麦粥	127
清蒸蔬菜饼	123	薏米粥	127
鲜藕粳米粥	124	莲藕竹荪冬菇汤	127



胖大舌

128

胖大舌表现为舌体增宽，明显较一般正常舌体胖大，有些舌边有齿痕，严重的肿胀满口。中医理论认为胖大舌多因阳虚或气虚停湿所致。肿胀舌可由热毒等致血气上壅所致。临床多见于缺铁性贫血、低蛋白血症、黏液性水肿、甲状腺功能低下、免疫功能低下、尿毒症等。

饮食调理

豆腐小鱼干末	130	虾仁豆腐	132
熬鲤鱼	130	玉米面豆粥	133
郁李仁赤小豆粥	130	鲜奶果子杯	133
红豆栗子	131	砂锅豆腐	133
红小豆粥	131	冬瓜鲤鱼头粥	134
椒盐饼干糊	131	皮蛋瘦肉粥	134
肉末番茄	132	玉米瘦肉粥	134
芙蓉鸡片	132	柿蒂瘦肉粥	134



鲤鱼葱豉粥·····	135	鲜奶玉米酪·····	138
桂圆炖鸡肉·····	135	红薯南瓜汤·····	138
杨梅瘦肉粥·····	135	芥菜丝瓜瘦肉汤·····	139
木瓜奶香饭·····	136	鲤鱼苦瓜汤·····	139
紫菜瘦肉花生汤·····	136	凉拌青木瓜·····	139
鲤鱼五味粥·····	136	红焖鲤鱼·····	140
酸奶西米盅·····	136	干烧鲤鱼·····	140
健康蔬果汤·····	137	牛奶木瓜汤·····	140
蜜汁塘鲤鱼·····	137	白术茯苓鸡汤·····	141
锅贴鲤鱼·····	137	消肿茯苓冬瓜汤·····	141
柚皮冬瓜汤·····	138	黄芪鲫鱼汤·····	141
五味花生·····	138		

弄舌····· 142

小儿舌微露出口，立即收回，或舔弄口唇，上下左右调动不停，叫弄舌。中医认为弄舌多见于脾胃积热。弄舌最常见的原因是智力发育不全，先天愚型又称唐氏综合征，另外造成智力发育不全的也包括猫叫综合征，苯丙酮尿症和呆小病（先天性甲状腺功能不全）等几个原因。

饮食调理

虾皮豆腐·····	146	菊花核桃粥·····	151
草鱼烧豆腐·····	146	蘑菇香焖饭·····	151
胡萝卜瘦肉土豆粥·····	146	肉片汆黄瓜汤·····	151
蛋黄泥·····	147	火麻仁海带粥·····	152
百合红枣鸡蛋汤·····	147	海带拌粉丝·····	152
蜂蜜大米饭·····	147	黄瓜玉米笋·····	152
翡翠泥·····	148	桂圆核桃粥·····	152
三色肉丁·····	148	香干拌核桃丁·····	153
西红柿牡蛎·····	148	芝麻海带结·····	153
肉末豆腐·····	149	酱爆核桃鸭脯丁·····	153
黄瓜沙拉·····	149	油焖双菇冬瓜脯·····	154
牛肉河粉·····	149	酥鲫鱼海带·····	154
玉米核桃煲排骨·····	150	枸杞核桃粥·····	154
核桃酪·····	150	冬瓜海带鸭骨汤·····	155
核桃木耳粥·····	150	香橙冬瓜汤·····	155
茄汁炖蘑菇·····	150	海带炆腐竹·····	155



强硬舌

156

强硬舌是指舌体失去柔软弹性，板硬强直，运动不灵巧，一般多伴有语言蹇涩，发音障碍或不清晰。可见于新生儿或小儿破伤风症。

饮食调理

鸡肉馄饨汤	158
冬菇葫芦汤	158
葱油虾米面	158
疙瘩汤	158
核桃牛肉汤	159
花豆腐	159
家常芙蓉蛋	159
燕麦片粥	160
鱼肉松粥	160
鱼茸粥	160
萝卜大蒜汤	160
丝瓜坚果汁	161
芝麻豆浆羹	161
蛋黄炒萝卜	161
荷叶粥	162
荸荠豆腐紫菜汤	162
菊花茶粥	162
苋菜小鱼粥	162
荸荠芹菜汤	163
消暑绿豆粥	163
素炒大肠	163

马齿苋粥	164
肉碎茶干炒苋菜	164
菊花瓜蒸四宝	164
花生杏仁粥	164
菊花鸡丝	165
熘菊花肫	165
五花肉荸荠汤	165

附录 1

小儿食疗食品简介	166
----------	-----

附录 2

婴幼儿添加辅食参考	174
-----------	-----

附录 3

小儿生长发育的规律	180
-----------	-----

附录 4

小儿预防接种常识	184
----------	-----

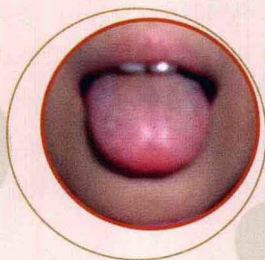


看舌的意义

舌诊是中医诊病的重要方法。中医看病，讲究望、闻、问、切，又称四诊。通过望、闻、问、切，这四种诊法获得病人的症状和体征，并按照中医理论进行分析，即辨证论治，最后得出中医的诊断和治疗方法。其中，望舌，是独特的诊病手段之一，尤其对于小儿，由于不能完全清晰地进行语言表达，望舌更显重要。

望舌是通过观察舌象进行诊断的一种望诊方法。所谓舌象，是指由舌质和舌苔两部分的色泽形态所构成的形象。由于舌的黏膜上皮薄而透明，其血管神经十分丰富，其变化十分明显且与体内的各种变化同步，所以通过观察舌象，可窥探脏腑变化，气血津液流通。舌象已成为中医辨证不可缺少的客观依据之一。

小儿的舌象相对于成人来说，相对简单，若了解其特点，得其要领，通过望舌，适当结合中、西医其他诊疗手段，可以帮助了解小儿的部分生理、病理状况，协助指导疾病的诊断。此外，在小儿日新月异的生长发育过程中，正确的喂养及饮食方式对于儿童的健康成长起到了关键的作用。通过学习，掌握一定的望舌知识，可以帮助了解小儿的体质状况，合理饮食营养调配，做到科学育儿。



看舌的方法和注意事项

看舌有哪些方法？

看舌象要获得比较准确的结果，需要讲究一定的方式方法，如患者姿势、看舌顺序、看舌时的光线，饮食习惯的影响、不同季节及时间、年龄的大小、体质的强弱等，均会对望舌的结果产生一定的影响。

(一) 姿势的要求 婴幼儿一般由家长抱持坐于膝头或头枕左臂斜卧，令其伸舌或可借用压舌板或汤匙柄轻压舌体，大年龄儿童可令其坐在家长对面，鼓励小儿自行伸出舌头，尽量张口，伸舌时尽量放松，使舌尖自然下垂。不要过分用力或时间过长，这样会影响舌体血液循环致变色变形，导致假象。若因小儿哭吵不配合，可令其稍事休息或用玩具或鼓励，待其情绪平稳，再重复观察。



(二) 看舌的时间与光线要求 最好是早晨在充足而柔和的自然光线下望舌。刚起床时，由于经过一夜的睡眠，常出现略厚的舌苔；白天进食摩擦后会变薄一些。夜间睡眠时张口呼吸的，舌苔会显干燥。而在昏暗处或晚上灯光下，有些舌苔的颜色会由于光线昏暗难于分辨，如，红舌误为紫舌，白苔看作黄苔。即使需要照明，也以日光灯或白光

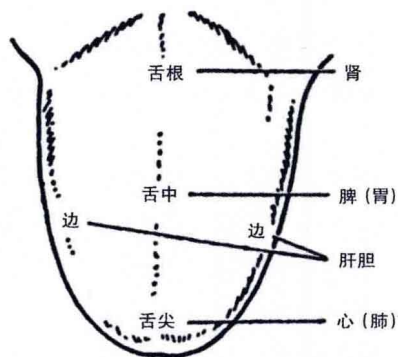
手电筒为宜，实在难分清的，可于第二天在日光下再察看一次。

(三) 饮食习惯的影响 饮食的不同对舌象的影响有时很大。进食有特殊颜色的食品或药品，可使舌苔染色，称为染苔。如乳婴儿饮用牛奶后，舌苔可染成白苔；饮用橙汁或进食鸡蛋黄、咖喱、柿子、橘子、枇杷，以及口服核黄素等维生素后，常使舌苔变黄。口服含铁剂的补血剂或进食蜜饯如盐橄榄、陈皮梅，夏天饮酸梅汤等，往往使舌苔染成黑色或褐色；进食豆腐、豆浆、花生仁、瓜子等富含脂肪的食品，有时会让舌面上短时间附着白色的渣滓样物，就象腐腻苔。此外，进食过冷、过热或刺激性较大的饮食，也可使舌象发生暂时的变化，如刚吃过冷饮会使舌色变淡甚至呈淡紫色，饮水后，舌面多湿润，也可误为水滑舌苔。进食过热的羹汤饮料或辣椒、生大蒜等，可使舌质短时间内变红。所以，观察小儿舌象时，若怀疑有饮食的影响，可用温水少量含漱或用干净纱布蘸温水轻拭舌面，尽量除去食品残渣和染苔后再行观察。

看舌的内容

舌诊的内容主要包括观察舌质和舌苔两个方面。舌质又称舌体，包括全舌的肌肉和脉络组织。舌苔，则是附着在舌体上的一层苔状物。望舌象包括观察舌质和舌苔的变化。

(一) 正常舌由哪些部分组成？



正常舌是口腔中的一个重要器官。在口腔里附着于口腔底、下颌骨和舌骨，由肌肉、血管、神经、腺体、黏膜等组成。各种腺体可分泌或稀或稠的液体，包括各种黏液和消化酶，帮助初步消化淀粉类食物，湿润口腔和舌体。中医把舌体上面即舌背称为舌面，望舌主要就是望舌质的颜色和形态及附着于舌面的舌苔。

正常舌除了肌肉组成外，表面覆盖着黏膜，黏膜表面如果仔细看，会发现有许多粗糙的小突起，称作舌乳头。按形态舌乳头又分为

丝状、蕈状、轮廓状和叶状乳头四种。丝状乳头最多、分布最广，在舌尖、舌中、舌边，呈微白色，是构成正常薄白舌苔的主要组成部分，丝状乳头有感觉神经分布，可有一般感觉，但无味觉，在青年期最多到老年期渐少，舌面渐表现光滑。蕈状乳头状如小磨菇，又称菌状乳头，分散在丝状乳头之间，呈红色，主要舌尖、舌边。蕈状乳头内因有“味蕾”，所以除有一般感觉外，还可感受味觉。婴儿的蕈状乳头较成人多，故味觉更敏感。轮廓乳头数量最少，仅8~12个，主要分布在舌根部位的人字沟，每个轮廓乳头有250个左右的味蕾，附近还有不少味腺，分泌物可帮助溶解食物，刺激味觉产生。还有一种不发达的舌乳头，叫叶状乳头，只有3~6个，位于舌根两侧边缘，象长条形的树叶状，新生儿时明显，到成人期逐渐退化成脂肪组织等。若有发炎时，此种舌乳头会充血肿大。

正常的舌象包括舌苔和舌质。正常人的舌苔为淡红舌、薄白苔。舌黏膜下的血管丰富，使舌体显现红色，舌体表面覆盖着一层白色半透明的角化层，使舌体颜色变浅，形成淡红舌。舌苔则是由脱落上皮、食物残渣、黏液及微生物组成，附着于舌体表面。现代研究表明：薄白苔则由丝状乳头分化的树枝状角化物及一些脱落的细胞、唾液、细菌、食物碎屑、渗出的白细胞等共同组成。实际上体现了人体正常状态下口腔内新陈代谢及酸碱度的平衡。