

图

解

# 舌诊

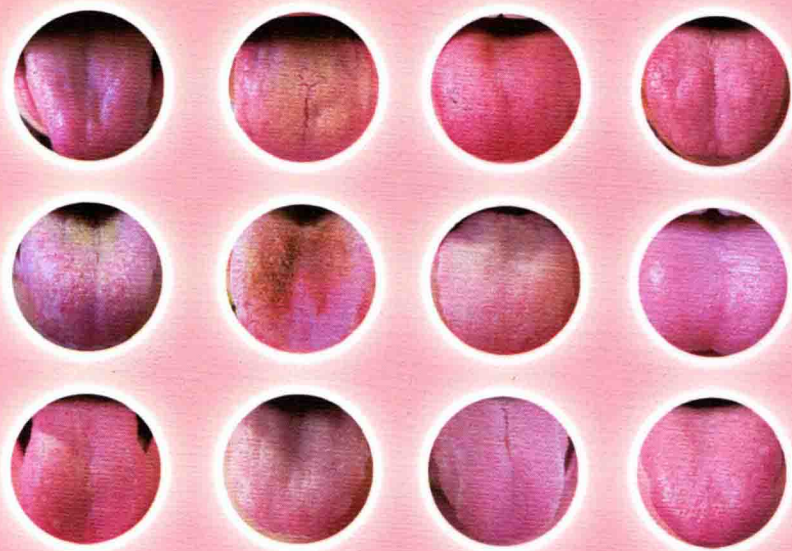
中醫

伸伸舌头把病解

248种病症典型舌象辨析  
249幅高清舌象精准分析  
260余首方剂的灵活运用

## 断病

来要水 来要良 著



人民卫生出版社

图

解

# 舌诊

中醫

伸伸舌头把病解

## 断病

来要水 来要良 著



人民卫生出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

图解舌诊断病: 伸伸舌头把病解 / 来要水, 来要良著. —北京: 人民卫生出版社, 2017

ISBN 978-7-117-24413-8

I. ①图… II. ①来… ②来… III. ①舌诊 - 图解  
IV. ①R241.25-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 081056 号

人卫智网	<a href="http://www.ipmph.com">www.ipmph.com</a>	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	<a href="http://www.pmph.com">www.pmph.com</a>	人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

## 图解舌诊断病——伸伸舌头把病解

著 者: 来要水 来要良

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 9

字 数: 217 千字

版 次: 2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-24413-8/R · 24414

定 价: 48.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: [WQ@pmph.com](mailto:WQ@pmph.com)

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



古籍记载：扁鹊望齐桓公而还走……扁鹊出于医生的敏感仅仅瞟了瞟齐桓公，也没摸脉，也没问诊，而知齐桓公病在腠理，在肌肉，在筋脉，在骨髓，这种高超的“透视”本领，让我从医以来，叹扁鹊之才秀，望之而兴叹己之医术，为提升望诊医术，孜孜不倦。然今人脸上涂抹化妆品，掩盖一些疾病的外在表现，使我无法更加准确地判断疾病。而“舌头”一般不会给化妆，口服一些药物、食物以及饮用热水等会造成舌苔的改变，但舌头一些固定的征象不是一时半会儿就能改变的，还是能从中看到病人疾病发生、发展和结果的。

前期曾写《望闻问切的不藏之秘》一书，介绍过“来氏舌诊脏腑定位断病法”，书中介绍了很多诊病方法，收到很多读者反馈，也重印了多次。作为一名临床中医医生，在众多病人中能既快又准确地识别疾病，进而诊断出病人的病证，并开出相应有效的处方，就需要一名中医医生练就一双“高超的眼睛”，能够透过现象而看到疾病的本质，这都需要临床带教或者多读此方面的书籍，进行点拨才能达到。而目前“舌诊断病”指导性书籍少之又少，有些说得太玄奥，有的泛泛而谈，舌头每个部位具体代表的是什么，这样的舌象是怎么形成的，这样的舌象应该有什么样的症状，应该用什么样的方子有效？均没有指导性的书籍。



舌与人体五脏六腑有什么关系呢？中医认为，舌尖代表心肺，舌中代表脾胃，舌根代表肾，舌两侧代表肝胆，我通过临床摸索，把舌诊定位更加明晰化，以三焦、脏腑为准则，进行分类定位，一般望了舌就要知道病人身体的哪一部分有问题，再加上通过舌质、舌苔的判断，就可以开药方。可以做到：不用病家开口，便知疾病有没有的效果。

如果您是一名临床医生，掌握“舌诊断病”，练就一双“高超的眼睛”，面对众多病人，就能既快又准确地识别疾病，进而诊断出病人的病证，并开出相应有效的处方。如果您是一名中医爱好者，学会看舌，可以帮您更加了解自己的健康状况。这样的舌象是怎么形成的，这样的舌象应该有什么样的症状，应该用什么样的方子有效？对日常保健提供正确的指导，无疑会对养生保健起到事半功倍的效果。

本书是对舌诊再认识提高的一本书，希望能提纲挈领，也希望有悟性的人举一反三，同时期待大家能对本书提出更多的认识和看法。特别指出，本书所给出的方药剂量均为针对特定患者，广大读者在实施治疗时均应辨证论治。

编者

二〇一七年春于北京



## 第壹章 望舌识病，中医怎么那么神

- 第一节 小小舌头察健康 / 2
- 第二节 舌头里的乾坤 / 3
- 第三节 观察舌需要什么样的条件 / 3
- 第四节 舌是脏腑显示器 / 4
- 第五节 舌诊如何窥探身体的秘密 / 6

望舌质 / 6

- 1. 望神 / 6
- 2. 望舌色 / 6
- 3. 望舌形 / 7
- 4. 望舌态 / 9

第六节 来氏舌诊的诀窍，变身望舌高大尚 / 10

## 第贰章 肺系病证

第一节 感冒 / 14

- 01 风寒束表——舌苔白 / 14
- 02 风热犯表——舌尖红 / 15
- 03 暑湿伤表——舌略腻 / 16
- 04 表寒里热——舌偏红 / 17
- 05 中毒性流感——舌尖红 / 18
- 06 虚体感冒 / 19
  - 气虚感冒——舌质淡 / 19
  - 阴虚感冒——舌无苔 / 20
  - 阳虚感冒——舌质淡 / 21

血虚感冒——舌淡胖 / 22

第二节 咳嗽 / 22

一、外感咳嗽 / 23

- 01 风寒袭肺——舌苔白 / 23
- 02 风热犯肺——舌尖红 / 24
- 03 风燥伤肺——舌干燥 / 25

二、内伤咳嗽 / 26

- 01 痰热郁肺——黄腻苔 / 26
- 02 痰湿蕴肺——浊腻苔 / 27
- 03 肝火犯肺——舌质红 / 28



- 04 肺阴亏耗——舌红嫩 / 29
- 第三节 哮病 / 30
- 一、发作期 / 30
- 01 虚哮一证——舌淡胖 / 30
- 02 冷哮舌淡——苔白腻 / 31
- 03 热哮喉吼——舌质红 / 32
- 04 寒包热哮——舌本红 / 33
- 05 风痰哮证——舌较胖 / 34
- 二、缓解期 / 35
- 01 肺脾气虚——舌质淡 / 35
- 02 肺肾两虚——舌无苔 / 36
- 第四节 喘证 / 37
- 一、实喘 / 38
- 01 风寒壅肺——苔薄白 / 38
- 02 表寒肺热——舌尖红 / 39
- 03 痰热郁肺——苔黄腻 / 40
- 04 痰浊阻肺——大胖舌 / 41
- 05 肺气郁闭——舌尖红 / 42
- 附：水凌心肺——舌质胖 / 43
- 二、虚喘 / 44
- 01 风热犯表——舌胖红 / 44
- 02 肾虚不纳——舌光光 / 45
- 第五节 肺癆 / 46
- 01 初期之舌不明显 / 46
- 02 成癆之期舌尖红 / 47
- 03 溃脓之期舌红暗 / 48
- 04 恢复之期舌易红 / 49

## 第 三 章 心系病证

- 第一节 心悸 / 52
- 01 心阳不振——舌淡胖 / 52
- 02 心血不足——舌为淡 / 53
- 03 阴虚火旺——舌少苔 / 54
- 04 心虚胆怯——舌质胖 / 55
- 05 水饮凌心——舌胖大 / 56
- 06 瘀阻心脉——舌尖瘀 / 57
- 07 痰火扰心——舌苔腻 / 58
- 第二节 胸痹 / 59
- 01 气滞心胸——舌质红 / 59
- 02 心血瘀阻——舌瘀暗 / 60
- 03 痰浊闭阻——苔为腻 / 61
- 04 寒凝心脉——舌淡胖 / 62
- 05 气阴两虚——舌红嫩 / 63
- 06 心肾阴虚——舌无苔 / 64
- 07 心肾阳虚——舌质淡 / 65

**附 真心痛 /66**

- 01 气虚血瘀——舌瘀点 /66
- 02 寒凝心脉——舌质淡 /67
- 03 正虚阳脱——质淡舌 /68

**第三节 不寐 /68**

- 01 肝火扰心——舌边红 /69
- 02 痰热内扰——苔黄腻 /70
- 03 心胆气虚——舌胖大 /71
- 04 心肾不交——舌少苔 /72
- 05 心脾两虚——舌质淡 /73

**第四节 癫狂 /73**
**一、癫证 /74**

- 01 痰气郁结——苔白腻 /74
- 02 心脾两虚——舌质淡 /75

**二、狂证 /76**

- 01 痰火扰神——舌苔黄 /76
- 02 火盛伤阴——舌少苔 /77
- 03 痰热瘀结——腻胖舌 /78

**第五节 痫病 /78**

- 01 风痰闭阻——舌苔腻 /79
- 02 痰火扰神——黄腻苔 /80
- 03 心脾两虚——质淡舌 /81
- 04 心肾亏虚——舌淡红 /82

**第六节 痴呆 /83**

- 01 痰浊蒙窍——苔白腻 /83
- 02 脾肾两虚——舌多胖 /84
- 03 髓海不足——舌苔少 /85
- 04 瘀血内阻——舌紫暗 /86

## 第 肆 章 脾胃病证

**第一节 胃痛 /88**

- 01 饮食伤胃——舌中白 /88
- 02 寒邪客胃——舌中虚 /89
- 03 肝气犯胃——舌边红 /90
- 04 湿热中阻——舌胖红 /91
- 05 瘀血停胃——舌瘀暗 /92
- 06 胃阴亏虚——舌质红 /93
- 07 脾胃虚寒——舌淡白 /94

**附 吐酸 /95**

- 01 湿阻于胃——有腻苔 /95
- 02 肝胃郁热——舌质红 /96
- 03 脾胃虚寒——舌胖大 /97

**附 嘈杂 /98**

- 01 胃热——舌红口苦臭 /98
- 02 血虚——舌淡胃无力 /99
- 03 胃虚——舌淡苔薄白 /100

**第二节 痞满 /100**
**一、实痞 /101**



01 饮食内停——舌中虚 / 101

02 痰湿中阻——舌中腻 / 102

03 湿热阻胃——黄腻苔 / 103

04 肝胃不和——舌边红 / 104

## 二、虚痞 / 105

01 脾胃虚弱——舌胖大 / 105

02 胃阴不足——舌无苔 / 106

## 第三节 呕吐 / 106

### 一、实证 / 107

01 外邪犯胃——苔白腻 / 107

02 食滞内停——舌苔腻 / 108

03 痰饮内阻——舌多胖 / 109

04 肝气犯胃——舌边红 / 110

### 二、虚证 / 111

01 脾胃气虚——舌质胖 / 111

02 脾胃阳虚——舌胖大 / 112

03 胃阴不足——舌少苔 / 113

## 第四节 呃逆 / 114

01 胃火上逆——舌质红 / 114

02 胃中寒冷——舌中白 / 115

03 气机郁滞——舌胖大 / 116

04 脾胃阳虚——舌质淡 / 117

05 胃阴不足——舌少苔 / 118

## 第五节 腹痛 / 119

01 寒邪内阻——舌质淡 / 119

02 湿热壅滞——舌胖红 / 120

03 饮食积滞——舌中白 / 121

04 肝郁气滞——舌边红 / 122

05 瘀血内停——舌瘀暗 / 123

06 中虚脏寒——舌胖大 / 124

## 第六节 泄泻 / 125

### 一、暴泻 / 125

01 寒湿泄泻——舌胖大 / 125

02 湿热伤中——舌质红 / 126

03 食滞肠胃——舌中腻 / 127

### 二、久泻 / 128

01 脾胃虚弱——舌质胖 / 128

02 肾阳虚衰——舌质胖 / 129

03 肝气乘脾——舌边红 / 130

# 第五章

## 肝胆病证

### 第一节 胁痛 / 132

01 肝郁气滞——舌质红 / 132

02 肝胆湿热——舌红腻 / 133

03 瘀血阻络——舌瘀暗 / 134

04 肝络失养——舌边红 / 135

### 第二节 黄疸 / 136

## 一、阳黄 / 136

- 01 疫毒炽盛——舌质红 / 136
- 02 热重于湿——苔黄腻 / 137
- 03 湿重于热——苔白腻 / 138
- 04 胆腑郁热——舌齿痕 / 139

## 二、阴黄 / 140

- 01 脾虚湿滞——舌齿痕 / 140
- 02 寒湿阻遏——舌质淡 / 141

## 第三节 积聚 / 141

### 一、聚证 / 142

- 01 肝气郁结——舌边红 / 142

### 二、积证 / 143

- 01 正虚瘀结——舌紫暗 / 143

## 第四节 头痛 / 144

### 一、外感头痛 / 144

- 01 风寒头痛——舌质淡 / 144
- 02 风热头痛——舌尖红 / 145
- 03 风湿头痛——舌胖大 / 146

### 二、内伤头痛 / 147

01 肝阳头痛——舌边红 / 147

02 血虚头痛——舌淡红 / 148

03 痰浊头痛——苔白腻 / 149

04 肾虚头痛——舌光光 / 150

05 瘀血头痛——舌尖瘀 / 151

## 第五节 眩晕 / 151

01 肝阳上亢——舌质红 / 152

02 气血亏虚——舌质淡 / 153

03 肾精不足——舌无苔 / 154

04 瘀血阻窍——舌紫暗 / 155

05 痰湿中阻——舌黄苔 / 156

## 第六节 中风 / 156

### 一、中经络 / 157

01 风痰入络——舌质胖 / 157

02 风阳上扰——苔白腻 / 158

03 阴虚风动——舌暗红 / 159

### 二、中腑脏闭证 / 160

01 痰热腑实——多苔黄 / 160

02 痰浊瘀闭——苔白腻 / 161

# 第 六 章 肾系病证

## 第一节 水肿 / 164

### 一、阳水 / 165

- 01 风水相搏——舌较胖 / 165
- 02 湿毒浸淫——舌胖大 / 166

03 水湿浸渍——胖白舌 / 167

### 二、阴水 / 168

- 01 肾阳衰微——舌胖大 / 168
- 02 瘀水互结——舌紫暗 / 169



## 第二节 淋证 / 170

- 01 热淋——苔少舌质红 / 170
- 02 石淋——舌胖苔黄腻 / 171
- 03 血淋——舌红舌干燥 / 172
- 04 气淋——舌红苔薄白 / 173
- 05 膏淋——舌胖苔黄腻 / 174
- 06 劳淋——舌淡人多累 / 175

## 附 尿浊 / 176

- 01 湿热下注——苔黄腻 / 176
- 02 脾虚气陷——舌淡胖 / 177
- 03 肾虚不固——舌苔白 / 178

## 第三节 癃闭 / 179

- 01 肺热壅盛——舌尖红 / 179

02 膀胱湿热——舌质红 / 180

03 肝郁气滞——舌质胖 / 181

## 第四节 阳痿 / 182

01 命门火衰——舌淡胖 / 182

02 心脾亏虚——舌多胖 / 183

03 肝郁不舒——舌边红 / 184

04 惊恐伤肾——舌少苔 / 185

05 湿热下注——舌根腻 / 186

## 第五节 遗精 / 187

01 劳伤心脾——舌质淡 / 187

02 湿热下注——舌根腻 / 188

03 君相火旺——舌尖红 / 189

# 第 柒 章 气血津液病证

## 第一节 郁证 / 192

- 01 肝气郁结——舌淡暗 / 192
- 02 气郁化火——舌边红 / 193
- 03 痰气郁结——苔黏腻 / 194
- 04 心神失养——舌淡暗 / 195
- 05 心脾两虚——舌质淡 / 196
- 06 心肾阴虚——舌瘦红 / 197

## 第二节 血症 / 198

### 一、鼻衄 / 198

- 01 气血亏虚——舌质淡 / 199

02 胃热炽盛——舌中红 / 200

03 肝火上炎——舌边红 / 201

04 热邪犯肺——舌红赤 / 202

### 二、齿衄 / 202

01 胃火炽盛——舌红赤 / 203

02 阴虚火旺——舌红裂 / 204

### 三、咳血 / 205

01 燥热伤肺——舌尖红 / 205

02 肝火犯肺——舌质红 / 206

03 阴虚肺热——舌少苔 / 207

#### 四、吐血 / 208

- 01 肝火犯胃——舌边红 / 208
- 02 胃热壅盛——舌中红 / 209
- 03 气虚血溢——舌淡胖 / 210

#### 五、便血 / 210

- 01 肠道湿热——舌根腻 / 211
- 02 气虚不摄——舌淡胖 / 212
- 03 脾胃虚寒——水滑舌 / 213

#### 六、尿血 / 214

- 01 下焦湿热——根黄腻 / 214
- 02 肾虚火旺——舌质红 / 215
- 03 脾不统血——舌淡胖 / 216
- 04 肾气不固——舌淡胖 / 217

#### 七、紫斑 / 218

- 01 阴虚火旺——舌嫩红 / 218
- 02 血热妄行——舌红绛 / 219
- 03 气不摄血——舌淡胖 / 220

### 第三节 痰饮 / 221

#### 一、痰饮 / 222

- 01 饮留胸胁——舌淡胖 / 222
- 02 饮留胃肠——舌中腻 / 223

#### 二、悬饮 / 224

- 01 邪犯胸肺——舌质胖 / 224
- 02 饮停胸胁——舌淡胖 / 225
- 03 络气不和——舌暗红 / 226
- 04 阴虚内热——舌嫩红 / 227

#### 三、溢饮 / 228

- 01 表寒里饮——口水滑 / 228

#### 四、支饮 / 229

- 01 寒饮伏肺——舌质淡 / 229
- 02 脾肾阳虚——胖大舌 / 230

### 第四节 消渴 / 231

#### 一、上消 / 231

- 01 热在上焦——舌尖红 / 231

#### 二、中消 / 232

- 01 胃热炽盛——舌红燥 / 232
- 02 气阴亏虚——舌淡嫩 / 233

#### 三、下消 / 234

- 01 肾阴亏虚——舌嫩红 / 234
- 02 肾阳亏虚——舌淡胖 / 235

### 第五节 自汗、盗汗 / 236

- 01 心血不足——舌质淡 / 236
- 02 肺卫不固——舌质淡 / 237
- 03 阴虚火旺——舌嫩红 / 238
- 04 邪热郁蒸——舌红胖 / 239

### 第六节 内伤发热 / 240

- 01 阴虚发热——舌少苔 / 240
- 02 血瘀发热——舌质暗 / 241
- 03 气虚发热——舌质淡 / 242
- 04 阳虚发热——水滑苔 / 243
- 05 气郁发热——舌质胖 / 244
- 06 痰湿郁热——黄老舌 / 245



07 血虚发热——舌质淡 / 246

## 第七节 虚劳 / 246

### 一、气虚 / 247

01 肺气亏虚——舌质淡 / 247

02 心气亏虚——舌质胖 / 248

03 脾气亏虚——舌胖白 / 249

04 肾气亏虚——舌淡暗 / 250

### 二、血虚 / 250

01 心血亏虚——舌质淡 / 251

02 肝血亏虚——舌质淡 / 252

### 三、阴虚 / 253

01 肺阴亏虚——舌质红 / 253

02 肾阴亏虚——舌质红 / 254

03 肝阴亏虚——舌红苔少 / 255

04 脾胃阴虚——裂纹舌 / 256

## 四、阳虚 / 256

01 心阳亏虚——舌质淡 / 257

02 脾阳亏虚——舌淡暗 / 258

03 肾阳亏虚——舌质淡 / 259

## 第八节 肥胖 / 260

01 脾虚不运——舌质淡 / 260

02 痰湿内盛——黏腻苔 / 262

03 胃热滞脾——舌质红 / 263

04 脾肾阳虚——舌质淡 / 264

# 第 捌 章 肢体经络病证

## 第一节 痹证 / 266

01 风寒湿痹——舌胖大 / 267

风痹——舌淡苔薄腻 / 267

着痹湿盛——口水滑 / 268

02 风湿热痹——苔黄腻 / 269

03 痰瘀痹阻——舌紫暗 / 270

04 肝肾两虚——舌质暗 / 271

## 第二节 腰痛 / 272

01 肾虚腰痛 / 272

肾阴虚——舌嫩有裂纹 / 272

肾阳虚——舌胖质淡白 / 273

02 寒湿腰痛——舌淡胖 / 274

03 湿热腰痛——舌根腻 / 275

04 瘀血腰痛——舌质暗 / 276

# 第壹章

望舌识病，  
中医怎么那么神

## 第一节 小小舌头察健康

中医临床上，很讲究“望闻问切”四诊的合参，而舌诊又有其独特的魅力，观察舌的色泽、形态的变化是辅助诊断及鉴别脏腑气血盛衰的一个简单有效的方法。中医认为“舌为心之苗”，脾之外候，苔由胃气所生。舌诊能反映体内脏器的盛衰，还能知晓各个部位的病情情况。

1. 舌是上演脏腑盛衰的一部电影 很多外地患者来北京看病不方便，就把舌的照片传给我，一般不用坐飞机、坐火车、找旅馆来就诊，这样花销都很大，我基本上通过舌的照片就能八九不离十地知道患者的体质状况，从头到脚丫子的症状全给说一遍，咋回事？因为舌是连接脏腑的“直通车”，或者可以说是脏腑上演的“电影”，五脏六腑的变化都会在舌上有所显现。

2. 脏腑与舌象之间有“藕断丝连”的关系 脏腑通过经脉与舌相联系，手少阴之别系舌本，足少阴之脉挟舌本，足厥阴之脉络舌本，足太阴之脉连舌本，散舌下，故人体内脏若有病变，会非常直观地反映在舌上，通过观察舌质和舌苔的形态、色泽、润燥等，可以判断疾病的性质、病势的浅深、气血的盛衰、津液的盈亏及脏腑的虚实等。

因此，学会看舌，可以帮你更加了解自己的健康状况。

## 第二节 舌头里的乾坤

俗话说：隔行如隔山。对于一窍不通或者对舌诊只知皮毛的人来说，舌头里的乾坤会让人抓耳挠腮，摸不着头绪。那么，通过对舌头进行观察，我们能获得哪些有效信息呢？

1. **判断邪正盛衰** 如舌质红润，主气血旺盛；舌色淡白，为气血两虚。

2. **区别病邪性质** 如热邪可致舌红绛，舌苔黄或灰黑而干燥；寒邪可致舌淡紫，苔白或灰黑而滑腻。

3. **分辨病位浅深** 如薄苔主病邪在表；厚苔主病邪入里。舌红则邪尚在气分；舌绛紫则邪已深入营血。

4. **判断病势与预后** 推断病势进退。如苔色由白转黄，苔质由薄转厚，由润转燥，多为病邪由表入里，由轻变重，由寒化热，为病进。反之，则为病邪渐退。

估计病情预后，如舌荣有神，舌面有苔，舌态正常者，为邪气未盛，正气未伤，胃气未败，预后较好；若舌质枯晦，舌苔无根，舌态异常者，为正气亏虚，胃气衰败，病情多凶险。

## 第三节 观察舌需要什么样的条件

舌能直观地反映身体的症状，是一个特别微妙的器官。舌与内脏相联系，可以观察到体内脏腑的运行状况，学会舌诊大家可以自己筛查，发现问题可以及时就医。



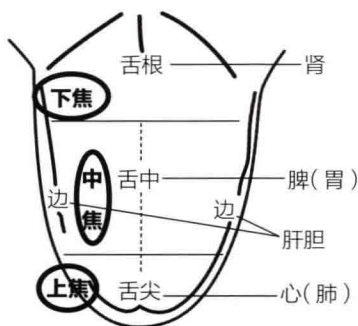
观舌时，舌要自然伸出，最好选择在充足的自然光线下进行。正常人的舌体柔软灵活，颜色淡红，富有生气，舌体表面还铺有一层薄薄的舌苔，呈白色，干湿适度，舌底血管脉络粗细度适中且平滑，长度不超舌底 1/2。各种舌相，反映人体的不同状况，看舌相，还要注意季节，判断时要做调整。

观察舌头应该从舌质、舌苔以及舌底的血管经络等几方面进行。其中，舌质包括了舌的大小、形状、颜色、厚薄度、软硬度以及表面裂纹情况；舌苔包括了颜色、润泽度、厚薄度以及是否有苔斑；舌底血管脉络主要从长短、粗细进行观察。

伸出舌的时候也要注意，应该缓慢伸出，不宜太快太紧张，伸出后放在嘴唇边上，尽量放松。注意舌伸出时的形态其实也是对舌态的观察。

## 第四节 舌是脏腑显示器

舌与人体内脏有什么关系呢？中医认为，舌尖代表心肺，舌中代表脾胃，舌根代表肾，舌两侧代表肝胆，如下图：



舌诊脏腑部位分属图