

图解 舌诊

伸伸舌头百病消

7种不同体质人群特征

30种舌象的精准分析

25种有效的调理体质方法

没有舌苔，或者舌苔极薄，
说明身体差，尤其脾虚，
要好好补脾



舌上有水液，舌沟也很
明显，基本上有“三高”



舌上出现这种瘀点，表明
体内有瘀血，如果不好好
调理，容易得大病，早衰



图解

舌诊

伸伸舌头百病消

罗大伦 著

CCTV 百家讲坛 特邀
BAI JIA JIANG TAN 嘉宾

中医专家 著名中医诊断学博士
北京电视台《养生堂》栏目前任主编

 江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解舌诊 / 罗大伦著 .

— 南昌: 江西科学技术出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5390-5294-6

I. ①图… II. ①罗… III. ①舌诊—图解

IV. R241.25-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 114334 号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2015053 图书代码: D15024-101

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目策划 / 设计制作 / 紫圖圖書 

责任编辑 / 刘丽婷

特约编辑 / 马松 宣佳丽 车璐 青政

图解舌诊

罗大伦 / 著

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号 邮编 330009

电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 联城印刷 (北京) 有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 12

字 数 100 千

版 次 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5294-6

定 价 39.90 元

赣版权登字 -03-2015-62 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

目录 Contents

第一章

最好的体检专家是自己

- 1 掌握了中医诊断学里的望诊，就能看病如神 / 18
- 2 舌诊是望诊中最直观的 / 20
- 3 日观舌象，把疾病消灭在萌芽状态 / 23
 - (1) 看舌苔、舌质，随时保证身体不出问题 / 23
 - (2) 什么是“闻、问、切” / 24
- 4 希望这本书能帮助大家成为半个舌诊专家 / 27

第二章

如何在最短时间内学会舌诊

- 1 在什么条件下观察舌象才准确 / 32
- 2 哪几种情况下看舌象没用 / 35
 - (1) 吃了有颜色的食物时不要看舌象 / 35
 - (2) 晨起不要看舌象 / 35
 - (3) 尽量不要在饭后半小时内看舌象 / 36
 - (4) 尽量不要在有色灯光下看舌象 / 37
 - (5) 吃了某些抗生素、某些化学添加剂后不要看舌象 / 37
 - (6) 月经期看舌象要说明情况 / 38

- 3 看舌象能看出身体什么问题 / 39
 - (1) 身体虚的时候，舌象、舌头会有变化 / 39
 - (2) 通过看舌象，我们可以判断体内的病是否严重 / 40
 - (3) 看舌象还能看出人得的是哪一种病 / 40
 - (4) 可以通过舌象判断所用的调理方法对不对 / 41

第三章

看舌象主要看舌质和舌苔

- 1 如何看舌质 / 44
 - (1) 正常人的舌质和不正常人的舌质是什么样子 / 44
 - (2) 舌质颜色朝淡白的方向发展，代表人血虚或体内有寒、阳气不足 / 46
 - (3) 舌质颜色变红，说明感染了外来热邪或是体内的热在增加 / 47
- 2 如何看舌苔 / 50
 - (1) 正常人的舌苔是薄白苔，很薄、很白，边上会露出舌质 / 50
 - (2) 刮舌苔对健康不利 / 51
 - (3) 舌苔厚了，说明身体湿气重；舌苔过薄，说明胃有问题 / 52
- 3 身体有啥问题，舌苔颜色就有什么变化 / 53
 - (1) 得了外感，舌苔的颜色会加深 / 53
 - (2) 身体湿气重，舌苔会由薄苔变得粘腻，然后变黄…… / 54
 - (3) 身体血液循环好不好，看舌头颜色就知道 / 54

人活一口气：气虚体质的人如何保养

1 养气就是养命 / 58

- (1) 气足的人和气虚的人看上去截然不同 / 58
- (2) 伤气就是伤肾、伤脾 / 59
- (3) 很多孩子爱感冒，根本原因是脾胃功能差 / 60
- (4) 把脾气补足，才能真正补肾 / 61

2 气虚的人身体有哪些表现 / 62

- (1) 气虚的人一般脸色没光泽，体力差 / 62
- (2) 气虚的人少言懒语，容易神疲乏力 / 62
- (3) 气虚的人怕冷，怕被风吹，很容易感冒 / 62
- (4) 气虚的人吃东西容易腹胀 / 63
- (5) 气虚的人大便不成形 / 63

3 气虚体质的人舌象是什么样子 / 64

- (1) 舌头上有齿痕的人多半气虚 / 64
- (2) 舌苔铺满舌头，说明体内湿重 / 66
- (3) 舌苔越厚，说明体内湿气越重 / 68
- (4) 如果舌头上的蕈状乳头偏大，红点集中在舌尖到舌中部，说明体内有湿热 / 70
- (5) 舌头胖大、有齿痕，舌上有两条唾液线，说明体内湿气很重 / 72
- (6) 如果舌苔都浮起，像是能刮掉，说明体内的湿气不严重 / 74
- (7) 舌头中间有裂纹，说明脾胃气虚 / 74
- (8) 气虚的人舌体胖大 / 75
- (9) 没有舌苔，或者舌苔极薄 / 75

4 气虚体质之人的保养方 / 77

- (1) 脾胃气虚之人的经典养胃茶 / 77

(2) 气虚体质之人的经典除湿方 / 77

(3) 气虚体质之人的经典补脾方 / 79

5 气虚的人不要做以下伤身的事 / 80

(1) 早起喝凉白开会严重影响阳气的生发 / 80

(2) 喝茶过多的，容易加重体内湿气 / 80

(3) 冰镇饮料最伤脾胃 / 80

(4) 补脾金方：补中益气丸，“八珍糕” / 81

第五章

贫血的人老得快：血虚体质的人如何保养

1 会养血的人不会老 / 84

(1) 为什么会血虚？“吃饱了撑的” / 84

(2) 过度思虑也会伤血 / 85

(3) 女性一生中失血的机会比较多 / 85

(4) 熬夜最耗血 / 86

2 血虚体质的人身体有哪些表现 / 87

(1) 血虚的人短时间蹲下再站起来会头晕 / 87

(2) 血虚的人所有与神智相关的功能都在退化 / 87

(3) 血虚的人容易疲劳 / 87

(4) 血虚的人，外边热身体就热，外边凉身体就凉 / 88

3 血虚体质的人舌象是什么样子 / 89

(1) 如果舌边上颜色很浅，说明有轻微的血虚 / 89

(2) 如果舌质的颜色非常浅，甚至有一点透明的感觉，就是典型的血虚 / 90

- 4 血虚体质之人的保养方 / 91
 - (1) 煲汤喝补血效果最好：当归养血鸡汤 / 91
 - (2) 千古养血名方：玉灵膏 / 92
 - (3) 玉灵膏既能补血，还能安神 / 93

第六章

血瘀生百病：瘀血体质的人如何保养

- 1 什么原因会导致身体瘀血 / 98
 - (1) 外伤会导致瘀血 / 98
 - (2) 手术会导致瘀血 / 98
 - (3) 生气会导致瘀血 / 99
 - (4) 气虚会导致瘀血 / 100
 - (5) 受寒会导致瘀血 / 101
 - (6) “热”也会导致瘀血 / 101
- 2 瘀血体质的人身体有哪些表现 / 103
 - (1) 记忆力差 / 103
 - (2) 身体很多部位会出现瘀斑 / 103
 - (3) 经常感觉喉咙干，皮肤干燥，不光洁 / 103
 - (4) 皮肤上有血丝 / 104
 - (5) 身体有些地方常常疼痛 / 104
- 3 瘀血体质的人舌象是什么样子 / 106
 - (1) 舌尖有很明显的瘀点，表明瘀血正在形成 / 106
 - (2) 如果舌下两条静脉又黑又粗，说明瘀血很严重 / 107
 - (3) 如果舌尖偏，体内可能有瘀血 / 108
 - (4) 舌质颜色发青、发紫，都可能是瘀血导致的 / 109
 - (5) 如果女性的舌头上有瘀血的指征，嘴唇上汗毛很重，可能有子宫肌瘤、卵巢囊肿 / 110

(6) 如果舌头发紫、发黑，外边罩了一层白苔，说明湿气把瘀血罩在里面了 / 111

4 瘀血体质之人的保养方 / 113

(1) 衰老就是身体瘀血增加的过程 / 113

(2) 泡脚去瘀血的效果有时候比喝药还好 / 114

(3) 腰腿受寒后的驱除寒湿泡脚方 / 115

(4) 心脏瘀血最危险，可用三七粉配西洋参粉化瘀 / 115

(5) 骨折后的化瘀食方 / 117

(6) 非常有效的治疗痔疮小方 / 117

(7) 女性瘀血如何调理 / 119

第七章

不焦虑，不上火：阴虚体质的人如何保养

1 什么原因会导致人阴虚 / 124

(1) 熬夜、吃过多辛辣的东西会阴虚 / 124

(2) 情绪出问题，身体要阴虚 / 124

(3) 不管什么体质，都要先调好脾胃再说 / 125

2 阴虚体质的人身体有哪些表现 / 127

(1) 阴虚的人脾气大，手心脚心发热 / 127

(2) 阴虚的人通常睡不好、盗汗 / 127

(3) 阴虚的人大便干燥、尿黄、腰膝酸软 / 128

(4) 阴虚的人脉搏跳动比较快 / 128

(5) 阴虚的孩子，嘴唇会很红，有眼袋 / 128

(6) 阴虚的孩子好动，容易感冒，一感冒嗓子就肿 / 129

(7) 阴虚的孩子耐性差 / 129

- 3 阴虚体质的人舌象是什么样子 / 131
 - (1) 阴虚的人有个明显特征：舌头红 / 131
 - (2) 舌苔很薄或没有舌苔（萎缩），是阴虚的表现 / 132
 - (3) 老人舌头上有很深的裂纹，是阴虚的表现 / 132
 - (4) 舌苔分布不均、舌质偏红，绝大多数是阴虚引起的 / 133
 - (5) 舌质由红变白，说明从阴虚体质变成了血虚体质 / 133
- 4 阴虚体质之人的保养方 / 134
 - (1) 调理孩子阴虚的妙方 / 134
 - (2) 调理成人阴虚的妙方 / 134
 - (3) 肾阴虚，请用“六味地黄丸” / 134

第八章

做人就要阳气十足：阳虚体质的人如何保养

- 1 阳气不足，自然活得畏畏缩缩 / 140
 - (1) 为什么人会阳气不足 / 140
 - (2) 受寒、作息不规律、其他脏器虚损，都会伤脾阳、肾阳 / 141
- 2 阳虚的人身体有哪些表现 / 142
 - (1) 阳虚的人怕风、怕冷，尤其以腹部、下肢怕冷为主 / 142
 - (2) 阳虚的人面色苍白、没有血色 / 142
 - (3) 阳虚的人往往小便很频，尿清长，尿液很多 / 142
 - (4) 阳虚的人腹部、胃部遇冷则痛 / 142
- 3 阳虚体质的人舌象是什么样子 / 143
 - (1) 阳虚的人舌苔是白的，舌质很淡，不是红色的 / 143
 - (2) 阳虚的人往往唾液量会改变 / 143

- 4 阳虚体质之人的保养方 / 145
 - (1) 肾阳不足的人，可吃“金匮肾气丸” / 145
 - (2) 老人起夜次数多，请用“金匮肾气丸” / 145
 - (3) 一沾凉东西就胃疼，吃“附子理中丸”就会好 / 146

第九章

终生远离“三高”：痰湿体质的人如何保养

- 1 痰是人体内湿气的“结晶”，脾虚就会痰多 / 148
 - (1) 脾一虚，人体的五脏六腑都会跟着虚 / 148
 - (2) 体内湿重，归根到底是神志和情志方面有问题 / 149
- 2 痰湿体质的人舌象是什么样子 / 150
 - (1) 舌上有黏腻的水液，或是舌苔厚腻、白得像霜，要注意“三高”问题 / 150
 - (2) 舌苔很腻、很厚，舌质红，说明体内营养过剩，无法化热，会引起更加严重的失调 / 151
- 3 痰湿体质之人的保养方 / 153
 - 用千年祛湿化痰古方“温胆汤”来泡脚 / 153

第十章

安神才能强大：气郁（肝气不舒）体质的人如何保养

- 1 现代人最大的毛病就是生气 / 158
 - (1) 不管什么体质，都要调神才能强大 / 158

- (2) 压力大、长期焦虑，就可能得糖尿病等重大疾病 / 159
 - (3) 一切治疗的最终目的都是为了让入活得心安 / 160
 - (4) 把火憋在心里不发出来的老好人最容易得肿瘤 / 160
 - (5) 家长的焦虑情绪一定也会让孩子肝气不舒 / 161
- 2 肝气不舒的人身体有哪些表现 / 164
- (1) 肝气不舒的典型指标 / 164
 - (2) 胸闷、肋骨胀痛、心悸等问题，可能是肝气不舒引起的 / 165
 - (3) 肝气不舒的人，脾胃一定不好 / 166
 - (4) 肝气不舒，可能伤肺，引发严重问题 / 166
- 3 气郁体质的人舌象是什么样子 / 168
- (1) 人肝气郁结的最明显特点：舌头伸出来是尖尖的 / 168
 - (2) 舌头由尖变胖圆的人，多是肝气不舒、体内湿气很重 / 169
 - (3) 舌头尖尖的，舌边、舌尖红，白苔 / 170
 - (4) 舌尖变红说明有心火 / 171
 - (5) 如果孩子生下来舌头是尖的，家长要重视 / 171
- 4 肝气不舒之人的保养方 / 172
- (1) 肝气不舒会引起焦虑症、胃痛、胃溃疡，吃“舒肝和胃丸”、喝“黄芪建中汤”就能解决 / 172
 - (2) 专治肝气不舒所引起失眠的泡脚方 / 174
 - (3) 如果凌晨三四点钟早醒，要敲肺经上的痛点 / 175
 - (4) 专治肝气不舒所引起的高血压泡脚方 / 176
 - (5) 专治肝气不舒所引起甲状腺结节、乳腺增生的调理方 / 178
 - (6) 情绪不好，喝“灯心竹叶汤” / 180
- 后记：如何面对“无妄之疾” / 181

图解 舌诊

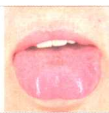
伸伸舌头百病消

7种不同体质人群特征

30种舌象的精准分析

25种有效的调理体质方法

没有舌苔，或者舌苔极薄，
说明身体差，尤其脾虚，
要好好补脾



舌上有水液，舌沟也很
明显，基本上有“三高”



舌上出现这种瘀点，表明
体内有瘀血，如果不好好
调理，容易得大病，早衰



现在，众多普通百姓生病往往遭遇过度体检，接受过度医疗，从而耗费大量精力与财力，同时还极大伤害了体质局限和人们对身体的无知，所以疾病来临时不成大病，生命毫无质量可言。

其实，任何疾病来临前舌头必有征兆，日观舌象就能未卜先知，继而用最简单有效的方法快速将身体调理至正常状态！

■ 自从看了罗博士的书后，我每天看舌头，也时不时地让儿子伸出舌头来看看，虽然似懂非懂，但多少还是看懂了一点儿。比如，我一发现儿子舌苔薄、偏点黄，就不让他吃温性的东西；和朋友在一起的时候，谁谈到身体不舒服，我也会让人把舌头伸出来看看，然后发表点意见。现在身体一有变化自己就很清楚，马上调理，一年多来没有什么大毛病。真是太感谢罗博士了！

寒雨削香

■ 我就是思虑过重的人，天天睡不着，眼睛还痒和干涩，对照罗博士说的舌诊方法看了。罗博士疏肝安神泡脚方超级有用，感觉才泡了两次，惊讶地发现眼睛明亮了很多，就连眼里的红血丝都少了很多！

寻常之路

■ 希望从此以后，这些诊断方法被更多的人掌握。

青山绿水的家乡



紫图图书：
策划中国精品畅销书

江西科学技术出版社
Jiangxi Science and Technology Press



绿色印刷产品

建议上架类别：生活·大众健康

ISBN 978-7-5390-5294-6



9 787539 052946 >

定价：39.90元

图解

舌诊

伸伸舌头百病消

罗大伦 著

CCTV 百家讲坛 特邀
BAI JIA JIANG TAN 嘉宾

中医专家 著名中医诊断学博士
北京电视台《养生堂》栏目前任主编

 江西科学技术出版社

作者序

掌握舌诊，保障自己的健康

我做中医健康知识普及工作很多年，每次给大家作讲座，讲的都是舌诊，我希望大家用舌诊知识来自查，来分析自己的体质，这样才能对自己的身体有个初步的了解，才能不至于在调理的大方向上犯错，才能更有针对性地调理。

我讲课时，课堂上总是很热闹，大家都说收获很多。但是，每次课后他们都会问我，是否有我写的舌诊书？对此我是比较惭愧的。之前我虽然写过十多本中医书了，每天也在使用舌诊，却一直没有把舌诊的神奇变成文字与大家分享。

所以这本书的出版，是对大家的一个交待，网络上那些咨询多年、期望见到此书的朋友们，谢谢你们的鼓励！正是你们的推动，令我有激情笔耕至今，终于付梓。在写书的时候，我的脑海中不断闪现回忆。当年我在北京中医药大学读博士，做的课题就是舌诊研究，记得当时经常天还没亮，我就出发去医院收集患者资料、拍摄患者舌图，然后对照资料分析舌图特征，是当年这些

严谨的训练，让我对舌诊有了大量的经验积累，为日后的工作做了铺垫，现在想起北中医的点滴，仍然觉得那么温暖。所以，在此我也要感谢当年我的博士生导师梁嵘教授的悉心指点，本书中有几张舌图，也是当年拍摄的，在此一并致谢！

舌诊的研究，尚有更大的空间，各位同仁如果有自己的心得，望不吝赐教，让我们共同努力，使舌诊有更大的发展！

舌诊是一个非常直观的诊断手段，老百姓可以多做了解，这样可以对自己进行健康筛查；专业工作者多多研究，可以明显提高诊断效率。本书是百姓普及版，以后我会整理出一个专业版，给医学同仁来借鉴，希望舌诊在未来可以得到更好的发展，为百姓的健康贡献更大的力量！

寥寥数笔，惟愿大家身心安康，是为序！



2015年6月10日