

厦门大学国学院项目

观

舌

养

生



学会观舌——原来这么容易
中医是如何辨证的——让舌告诉您
看看舌头辨体质——让养生不再盲目
透过舌象看本质——让疾病调养更科学

主审 王彦晖
编著 何宽其 陈少东 王彦晖



福建科学技术出版社

观舌养生

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

观舌养生/何宽其, 陈少东, 王彦晖编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2009. 4

ISBN 978-7-5335-3321-2

I. 观… II. ①何…②陈…③王… III. 舌诊 IV. R241.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 004911 号

- | | |
|------|------------------------------------|
| 书 名 | 观舌养生 |
| 主 审 | 王彦晖 |
| 编 著 | 何宽其 陈少东 王彦晖 |
| 出版发行 | 福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 排 版 | 视觉 21 设计工作室 |
| 印 刷 | 福州德安彩色印刷有限公司 |
| 开 本 | 889 毫米×1194 毫米 1/32 |
| 印 张 | 3.5 |
| 图 文 | 112 码 |
| 版 次 | 2009 年 4 月第 1 版 |
| 印 次 | 2009 年 4 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-3321-2 |
| 定 价 | 15.00 元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

| 前言 |

舌诊是中医的一种独特诊断方法，有着悠久的历史。舌通过经络与五脏六腑密切联系，所以五脏六腑的健康状况都可以通过舌象而得以反映。因此可以说，舌象是身体健康状态的一面镜子，通过观察舌象，就可以了解身体的寒、热、虚、实和脏腑气血的盈亏，从而指导治疗和养生保健。随着我们国家民众生活水平的提高，人们越来越重视养生保健，尤其是疾病和亚健康状态的日常生活调理。根据舌象所反映的身体健康状态来指导日常的养生保健，是非常具有现实意义的，也是我们竭力向民众所推介的。

本书共分四个部分。第一部分主要是介绍舌诊的历史溯源和自学舌诊需要了解的基本常识；第二部分介绍舌诊在中医辨证中的作用；第三部分介绍怎么根据舌象判断人的体质类型，并提出各种体质的生活调理建议；第四部分主要介绍对于感冒、咳嗽、腹泻、失眠、便秘、癌症、痤疮、黄褐斑、湿疹等常见疾病或亚健康状态，如何根据舌象开出健康处方，指导民众的自我养生保健。

本书有以下特色：

1. 展示了100多张高质量的舌象数码照片。随着数码拍摄技术和计算机技术的出现，获取高保真的清晰舌象图片成为了可能。我们在数千张舌象数码照片中，精心挑选了100多张优质的舌象图片，以使读者能直观形象而轻松愉快地自学中医舌诊。因此，本书将会让民众感到“很养眼”。

2. 语言通俗易懂，较有趣味性。中医术语对于普通民众而言，一直是晦涩难懂的。我们将深奥难懂的中医学术语“翻译”为

普通民众能看得懂、听得明白、易于自学的语言。在行文上，本书以聊天的风格，用最为通俗的语言将深奥的中医医理娓娓道来，而且还在字里行间插入了生动有趣的小故事。因此，本书将会让民众感到“很亲切”。

3. 养生知识实用性强。对于不同类型的体质、常见疾病和亚健康状态，本书根据舌象开出的健康处方，涵盖了中成药和单方验方的选用、药茶养生、药膳养生、饮食调理、情绪和心理调节、运动建议、睡眠调理等内容，这些内容与民众的生活息息相关，既简单实用，又切实可行。因此，本书将会让民众感到“很实用”。

厦门大学医学院中医系汇聚了一群有志于研究中医舌诊的学者，并创办了世界上至今唯一的中医舌诊专业网站（www.tongue.com.cn），作为服务大众、进行学术交流的平台。将我们的研究成果服务于民众，让中医瑰宝造福于民众，一直是我们孜孜以求的。尤其值得一提的是，对舌诊造诣颇深且临床经验丰富的王彦晖教授，不仅参与了本书的编著，而且以严谨、科学和求实的态度对全书进行了审订。同时，在本书编写过程中，还参阅了邓铁涛教授的《中医诊断学》，黄英儒、王荣球的《舌体应内脏部位的九区分法一探讨》（录像资料），戴豪良的《望舌诊疗图解》，赖斯宏的《妇科肿瘤与痛经和舌尖瘀点的临床研究》等图书或文章。我们在此对以上专家学者致以诚致的谢意！

虽然我们力求完美，但是限于学识，书中难免有错误、不妥之处，还望读者和同道指正。我们谨记厦门大学“自强不息，止于至善”的校训，在学术与知识之路上，不断求索，以期达到“至善”的境界！

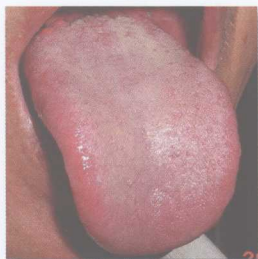
何宽其

2008年11月12日于芙蓉湖畔

| 目录 |

1 学会观舌

——原来这么容易



1.1 饮水思源

——说说舌诊的历史 /1

1.2 认识舌头

——舌是一个什么样的器官 /3

1.3 观舌技巧

——您也可以轻松掌握 /5

1.4 观舌的注意事项

——别让舌头谎报病情 /12

2 中医是如何辨证的

——让舌告诉您



2.1 舌诊与表里

——病位浅深之辨 /16

2.2 舌诊与寒热

——病性之辨 /18

2.2.1 舌红苔黄多为实热证 /18

2.2.2 舌红少苔可见于阴虚火旺 /20

2.2.3 舌淡苔白多见于寒证 /21

2.3 舌诊与虚实

——邪正盛衰之辨 /23

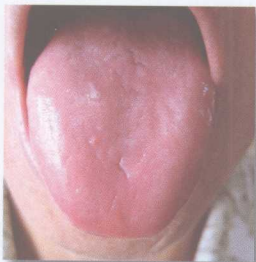
2.3.1 舌质淡白多为气血两虚 /24

2.3.2 舌红少苔多为气阴两虚 /25

- 2.3.3 地图舌多为气血或气阴两虚 /25
- 2.3.4 舌体胖大有齿痕多为阳气虚水湿内停 /26
- 2.3.5 舌苔厚腻多为痰浊食积 /27
- 2.3.6 舌暗或瘀点瘀斑多为气滞血瘀 /29

3 看看舌头辨体质

—— 让养生不再盲目



- 3.1 舌淡红苔薄白
—— 正常质 /32
- 3.2 舌苔厚腻
—— 腻滞质 /32
- 3.3 舌红苔黄或苔少
—— 燥红质 /34
- 3.4 舌暗或有瘀斑瘀点
—— 晦涩质 /36
- 3.5 舌淡苔少
—— 倦眊质 /37
- 3.6 舌淡胖边有齿痕
—— 迟冷质 /38

4 透过舌象看本质

—— 让疾病调养更科学



- 4.1 风寒还是风热感冒
—— 让舌尖和舌苔告诉您 /40
- 4.2 湿温感冒
—— 不可不看舌苔 /43
- 4.3 分辨寒咳和热咳
—— 舌质和舌苔全面参看 /46

4.4 失眠了吧

——您红红的舌尖告诉了我 /49

4.5 胃肠有病

——舌头中部有征兆 /54

4.6 消化不良

——认识“脾虚”舌象 /57

4.7 腹泻

——舌质辨寒热 /60

4.8 便秘并不是用点泻药那么简单

——舌象帮您解除难言之隐 /63

4.9 病毒性肝炎都用板蓝根适合吗

——看看舌象再说吧 /66

4.10 活血化瘀能否通治冠心病

——观舌辨证很重要 /69

4.11 糖尿病都要养阴吗

——舌象给您答案 /72

4.12 高脂血症

——舌苔多白厚腻 /75

4.13 癌症

——治疗调理多凭舌 /76

4.14 身体虚弱

——科学进补要看舌象 /80

4.15 上火了怎么办

——让舌象告诉您是虚火还是实火 /85

4.16 不要太紧张

——让舌上的“肝郁线”消失 /90

4.17 痛经还是妇科肿瘤

——舌尖瘀点泄露您的“隐私” /91

4.18 痤疮都要服用泻火药吗

——让舌象作判断吧 /94

4.19 黄褐斑

——让舌象帮您解决“面子问题” /98

4.20 湿疹

——多见黄腻苔 /100

1.1 饮水思源

——说说舌诊的历史

舌诊是中医非常重要的、很有特色的诊断方法。中医舌诊有着悠久的历史。早在殷墟甲骨文中就有“贞疾舌”的记载。贞，有“占，卜，问卦”的意思。贞疾舌，有“诊断病舌”的意思。这是有关舌病与验舌的最早记载。战国时期，扁鹊（秦越人）即以切脉、望色、听声、写形等多种诊法诊病。扁鹊舌诊的内容，曾被《脉经》所辑录，其中有舌诊四则。如《脉经》转录的《扁鹊诊诸反逆死脉要诀》第五中有“偏枯……不啗舌转，可治”的记载。在中医的经典著作《黄帝内经》和《伤寒杂病论》中，也有关于舌诊的记载。如《素问·至真要大论》云：“厥阴司天，风淫所胜……民病脾胃当心而痛……舌本强。”《伤寒论·阳明病》（230条）云：“阳明病，胁下硬满，不大便而呕，舌上白胎者，可与小柴胡汤。上焦得通，津液得下，胃气因和，身濈然汗出而解。”

元代出现了第一部舌诊专著——杜本（清碧）撰的《敖氏伤寒金镜录》（简称《金镜录》）。《金镜录》以图谱形式介绍了36种病理舌象，包括舌质图4种，舌苔图24种，舌质兼舌苔图8种。图下有文字说明，以论述舌象为主，联系伤寒热病，兼及内科杂证，阐明其病理机制，并结合脉症以确定治则，提供治法方药，还据此判断疾病的轻重缓急、预后转归。《金镜录》“专以舌色视病”，确立了察舌辨证、辨舌用药的舌诊法则，独树一帜，使舌诊成为一门比较完整而又系统的诊断方法，在我国舌诊史上具有重要意义。

清代医学大师叶天士对中医舌诊也做了颇多发挥。他在《温热论》中专立辨舌一节，重视从舌之动态变化进行鉴别诊断，了解疾病进退和预后，以指导治疗。如以白苔主表、主

湿；薄多在表，厚多在里；润则津液未伤，燥则津液已伤；厚浊黏腻多为痰湿秽浊等。还结合舌质变化分析邪之深浅；根据舌之红、绛、紫，扪之有无津液，舌体之枯胀，伸展之利否，判断疾病之传变和津液之存亡。

民国时期的曹炳章（赤电）撰写了中医舌诊里程碑式的著作——《辨舌指南》。曹氏以其精湛的医术，博学多识之才，广采古今各家医书156种，国内外翻译医书30余部及各报纸杂志30余种，凡察舌治病之法，摘录无遗，并去繁就简，去粕存精，写成有彩图122幅、黑白图6幅的舌诊名著。由于该书集古人舌诊经验于一体，并能初步运用现代医学之解剖学、组织学、生理学观点来阐释中医舌诊的原理，如舌之大体解剖和一些细微结构（舌乳头、味蕾、血管、神经），因此，此书内容充实，是民国时期我国舌诊学之集大成者，是研究舌诊的重要著作。

中华人民共和国成立以来，随着中医药事业的发展和中西医结合工作的开展，舌诊的研究取得了喜人的成就，如陈泽霖等所著的《舌诊研究》，反映了应用现代科学技术研究舌诊的新成就。目前，我国舌诊的研究，正在进一步深入开展，并强调多学科、多方法、人体观察和动物实验相结合的途径。如在人体采取荧光检查、舌印检查、舌活体显微观察、舌活体涂片检查、细菌免疫生化学检查以及应用各种仪器来测定舌的各种理化指标（如以测温计测定舌温，以水分测定器测定舌的干湿度，以新创制的仪器测定舌苔、舌质颜色等）。其目的在于使舌诊有客观的定性定量指标，以弥补个人肉眼观察之不足，从而探求舌象变化的机制。在动物实验方面，制造某种动物模型，进行实验治疗，以进一步解释这种舌象形成和消退的机制。在临床研究方面，运用辨证与辨病相结合的方法，总结观察舌象的经验，为许多疾病的诊断、病情变化、预后判断等提供重要的观察指标，其中在烧伤、传染病、感染性疾病、肿瘤等方面取得了突出的成果。另外，数码相机和计算机的出现及互联网的广泛使用，大大提高了舌象的采集和分析技术，有力地促进了舌诊学术的传播。总之，随着中医药事业的发展，中医舌诊的研究也将进一步深入。

1.2 认识舌头

——舌是一个什么样的器官

舌是口腔中的主要器官之一，附着于口腔底、下颌骨和舌骨，有辨别滋味、调节声音、拌和食物等功能。舌分为舌体和舌根两部分，舌体与舌根之间有一条“人”字形界沟。舌体（中医称舌质）的上面叫舌背（中医称为舌面）。舌面的中部叫舌中，两边叫舌边，前端叫舌尖（图1）。舌面上附着的一层苔状物称为舌苔。舌是由很多横纹肌组成的一个肌性器官，外表面被有特殊黏膜，尤其是舌背黏膜更为重要，是组成舌苔的主要部分。舌的血管和神经分布很丰富，故能灵敏地反映机体的很多变化。

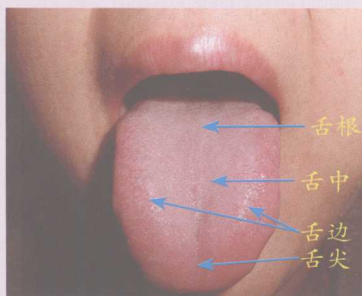


图1 舌的形态



图2 丝状乳头

舌背黏膜表面粗糙，有许多小突起，统称舌乳头。下面就介绍其中的3种乳头——丝状乳头、蕈状乳头和轮廓乳头。

丝状乳头（图2）是舌上最多，也是最小的乳头，主要分布于舌前2/3的部位。丝状乳头的神经是普通神经，没有味蕾，故它只有一般感觉，而无味觉功能。丝状乳头和脱落的上皮细胞、食物碎屑、细菌、渗出的白细胞以及唾液就形成了舌苔。

蕈状乳头（图3）为表面呈圆穹状的乳头样突起，在放大镜下就像一个个小蘑菇，它主要分布于舌尖和舌前1/3的部位。蕈状乳头在活体舌面上呈红色，其内含有味觉神经末梢，上皮内有时可见味蕾，故有味觉。



图3 蕈状乳头

轮廓乳头（图4）是舌乳头中体积最大的一种，直径1~3毫米，高1~1.5毫米。数量最少，也不恒定，一般是7~9个。这些乳头按“人”字形排列在舌体与舌根的分界线上。轮廓乳头含味蕾，司味觉。

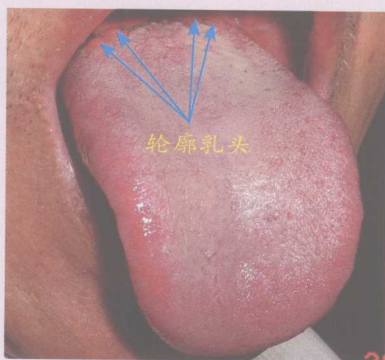


图4 轮廓乳头

舌底（图5）主要包括舌静脉、舌系带、伞襞等解剖结构。中医称舌静脉为舌下络脉，是舌底望诊的主要内容。

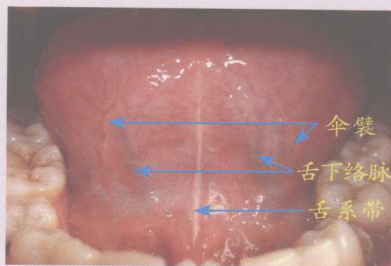


图5 舌底

中医认为，舌为心之苗窍，脾之外候，而舌苔乃胃气之所熏蒸。舌通过经络和五脏六腑有着密切的联系，能够较好反映内脏的状态，所以通过看舌就可以诊察内脏的病变，故有“舌是一面健康的镜子”的说法。

根据生命全息律原理，相对独立的组织或者器官是全身的缩影。舌是身体的重要全息元，可以被当成身体的一个缩影，成为观察身体的一面镜子。中医通过长期的临床实践，发现脏腑在舌面上有相应的分部，这对于进一步诊察各个脏腑的病变很有帮助。脏腑在舌面的分部，比较公认的划分方法如下：舌尖属心、肺，舌中属脾、胃，舌边属肝、胆，舌根属肾、膀胱（图6）。广西中医学院黄英儒教授提出了脏腑在舌面新的分部：舌尖为生殖泌尿器官，舌中为胃、肠，舌两边为肝、胆和结肠，舌根为心、肺。临床上，两种分部方法可以互相参考。

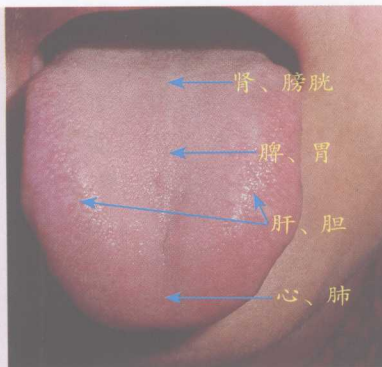


图6 脏腑在舌面的分部

1.3 观舌技巧

——您也可以轻松掌握

只有学会观舌（中医术语为“望舌”）之后，才能通过小小的舌头洞悉身体的健康状况，所以说学会观舌，是进行自我保健的第一步。那么怎么观舌，观舌有哪些技巧呢？

首先，观舌要有充足而柔和的自然光线。如在晚上或暗处，可在日光灯下观舌，必要时白天应复查一次。要避开周围有色的门窗和反光较强的有色物体。观舌时被检者要尽量张开口，舌体放松，自然舒展地伸出口外，舌体向两侧展平，舌尖下垂，以使舌体充分暴露（图7）。舌体紧



图7 正确的伸舌姿势

凡内外杂证，亦无一不呈其形，著其色于舌。

张、卷曲、过分用力，都会影响舌体血液循环而出现假象。我们在临床观察到，有不少患者伸舌姿势不对，常常影响舌诊的准确性，在这种情况下，我们通常嘱咐患者放松，反复训练患者进行正确地伸舌，以取得准确的舌诊结果。检查者要养成按一定顺序观舌的习惯，一般先看舌质的情况，后看舌苔的情况。部位方面，可从舌尖看到舌根。

当然，要了解病态的舌象，必须先掌握正常的舌象。正常舌象（图8）为“淡红舌，薄白苔”。具体表现为舌体柔软，运动灵活自如，颜色淡红而红活鲜明，其胖瘦、老嫩、大小适中，无异常形态；舌苔色白，颗粒均匀，薄薄地铺于舌面，揩之不去，其下有根，干湿适中，不黏不腻等。下面我们逐一来看看，从舌质到舌苔异常的表现有哪些。



图8 正常舌象

望舌质包括神、色、形、态。察舌神关键在于辨荣枯。荣润红活，有生气，有光彩，称为有神；干枯死板，毫无生气，失去光泽，谓之无神。有神之舌，说明阴阳、气血、精神皆足，生机旺盛，虽病也是善候，预后较好；无神之舌，说明阴阳、气血、精神皆衰，生机已微，是恶候，预后较差。

舌色主要有淡白、红、绛、紫、青等5种。淡白舌（图9）



图9 淡白舌

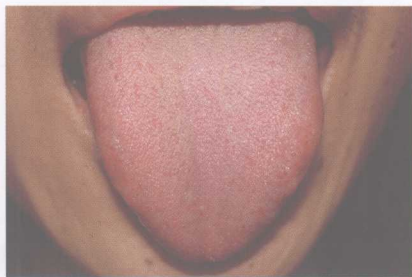


图10 红舌

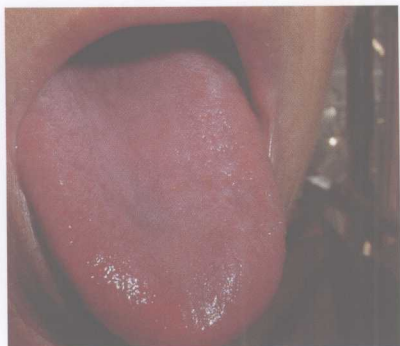


图11 绛舌



图12 青紫舌

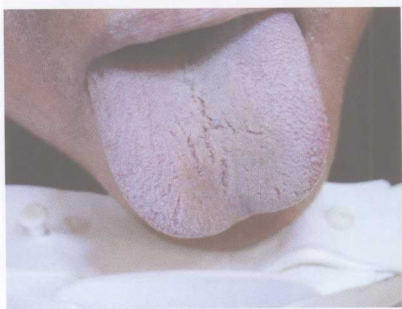


图13 老舌

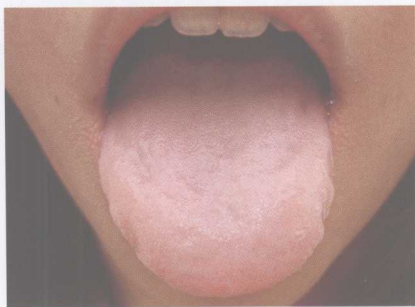


图14 嫩舌

通常主虚证、寒证或气血两虚。红舌（图10）多主热证。绛舌（图11）主邪热亢盛或瘀血。青紫舌（图12）多为瘀血之象。

察舌形包括观察舌的老嫩、胖瘦、红点、瘀斑瘀点、裂纹、光滑、齿痕、舌下络脉等。舌质苍老坚敛（图13）主实证，娇嫩（图14）主虚证。舌体胖大（图15）多因水湿痰饮阻滞所



图15 胖大舌

据舌以分虚实，而虚实不爽焉。

致。红点（图16）多为热证。瘀斑瘀点（图17）主瘀血证。舌上有裂纹（图18）为热盛伤阴、血虚不润或脾虚湿盛。舌面光滑（图19）多为胃阴枯竭、胃气大伤。舌边有齿痕（图20）主脾虚湿盛。舌下络脉瘀紫（图21）主瘀血证。



图16 红点舌

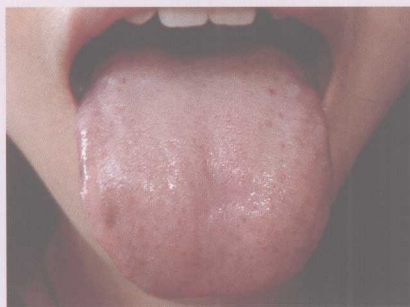


图17 瘀斑瘀点舌

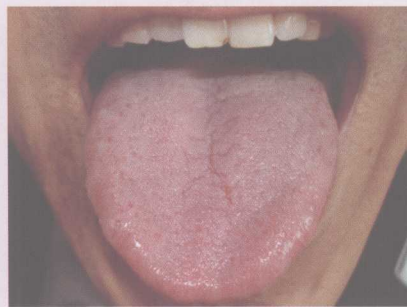


图18 裂纹舌

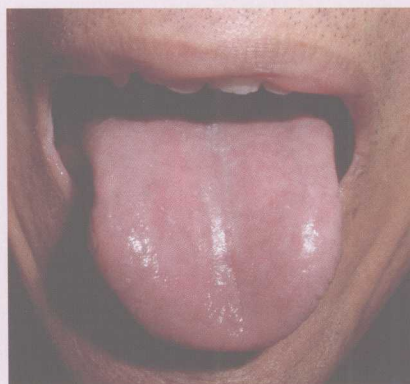


图19 光滑舌

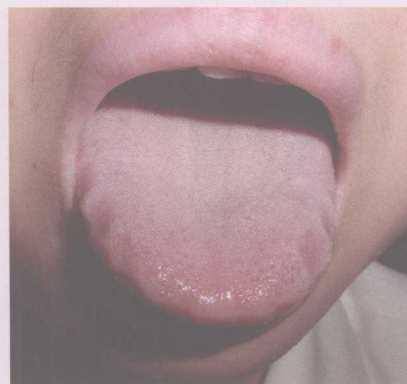


图20 齿痕舌