

知名中医专家 中医诊断学博士
中央电视台《百家讲坛》特邀嘉宾
北京电视台《养生堂》栏目前主编

罗大伦 著



图解 舌诊

伸伸舌头百病消

7种不同体质人群特征

30种舌象的准确分析

25种有效调理体质的方法

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



江西科学技术出版社

ZITC
紫图


图解

舌诊

伸伸舌头百病消

罗大伦 著

知名中医专家 中医诊断学博士
中央电视台《百家讲坛》特邀嘉宾
北京电视台《养生堂》栏目前主编

 江西科学技术出版社

2018·南昌

图书在版编目(CIP)数据

图解舌诊 / 罗大伦著. -- 2版. -- 南昌: 江西科学技术出版社, 2018.4

ISBN 978-7-5390-6241-9

I. ①图… II. ①罗… III. ①舌诊—图解 IV.
① R241.25-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 014263 号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcb.com>
选题序号: ZK2015053 图书代码: D15024-201

监 制 / 黄利 万夏

项目策划 / 设计制作 / 紫图图书 ZITU®

责任编辑 / 魏栋伟

特约编辑 / 马松 宣佳丽 车璐 杨旻

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 天津联城印刷有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 710毫米 × 1000毫米 1/16

印 张 12.5

字 数 140千

版 次 2015年6月第1版

2018年4月第2版 2018年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-6241-9

定 价 49.90元

赣版权登字-03-2018-2 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)

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 / 20
- 2 舌诊是望诊中最直观的 / 22
- 3 日观舌象，把疾病消灭在萌芽状态 / 25
 - (1) 看舌苔、舌质，随时保证身体不出问题 / 25
 - (2) 什么是“闻、问、切” / 26
- 4 希望这本书能帮助大家成为半个舌诊专家 / 29

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 / 34
- 2 哪几种情况下看舌象没用 / 37
 - (1) 吃了有颜色的食物时不要看舌象 / 37
 - (2) 晨起不要看舌象 / 37
 - (3) 尽量不要在饭后半小时内看舌象 / 38
 - (4) 尽量不要在有色灯光下看舌象 / 39
 - (5) 吃了某些抗生素、某些化学添加剂后不要看舌象 / 39
 - (6) 月经期看舌象要说明情况 / 40

- 3 看舌象能看出身体有什么问题 / 41
 - (1) 身体虚的时候，舌象、舌头会有变化 / 41
 - (2) 通过看舌象，我们可以判断病情是否严重 / 42
 - (3) 看舌象还能看出人得的是哪一种病 / 42
 - (4) 可以通过舌象判断所用的调理方法对不对 / 43

第三章

看舌象主要看舌质和舌苔

- 1 如何看舌质 / 46
 - (1) 正常人的舌质和不正常人的舌质是什么样子 / 46
 - (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 / 48
 - (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 / 49
- 2 如何看舌苔 / 52
 - (1) 正常人的舌苔是薄白苔，很薄、很白，边上会露出舌质 / 52
 - (2) 刮舌苔对健康不利 / 53
 - (3) 舌苔厚了，说明身体湿气重；舌苔过薄，说明胃有问题 / 54
- 3 身体有啥问题，舌苔颜色就有相应的变化 / 55
 - (1) 得了外感，舌苔的颜色会加深 / 55
 - (2) 身体湿气重，舌苔会由薄苔变得黏腻，然后变黄…… / 56
 - (3) 身体血液循环好不好，看舌头颜色就知道 / 56

人活一口气：气虚体质的人如何保养

- 1 养气就是养命 / 60
 - (1) 气足的人和气虚的人看上去截然不同 / 60
 - (2) 伤气就是伤肾、伤脾 / 61
 - (3) 很多孩子爱感冒，根本原因是脾胃功能差 / 62
 - (4) 把脾气补足，才能真正补肾 / 63
- 2 气虚体质的人身体有哪些表现 / 64
 - (1) 气虚的人一般脸色没光泽，体力差 / 64
 - (2) 气虚的人少言懒语，容易神疲乏力 / 64
 - (3) 气虚的人怕冷，怕被风吹，很容易感冒 / 64
 - (4) 气虚的人吃东西容易腹胀 / 65
 - (5) 气虚的人大便不成形 / 65
- 3 气虚体质的人舌象是什么样子 / 66
 - (1) 舌头上有齿痕的人多半气虚 / 66
 - (2) 舌苔铺满舌头，说明体内湿气重 / 68
 - (3) 舌苔越厚，说明体内湿气越重 / 70
 - (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 / 72
 - (5) 舌头胖大、有齿痕，舌上有两条唾液线，说明体内湿气很重 / 74
 - (6) 如果舌苔都浮起，像是能刮掉，说明体内的湿气不严重 / 76
 - (7) 舌头中间有裂纹，说明脾胃气虚 / 76
 - (8) 气虚的人舌体胖大 / 77
 - (9) 没有舌苔，或者舌苔极薄 / 77
- 4 气虚体质之人的保养方 / 79
 - (1) 脾胃气虚之人的经典养胃茶 / 79

- (2) 气虚体质之人的经典除湿方 / 79
 - (3) 气虚体质之人的经典补脾方 / 81
 - (4) 气虚体质之人的经典运脾方（平胃散） / 81
- 5 气虚的人不要做以下伤身的事 / 83
- (1) 早起喝凉白开会严重影响阳气的生发 / 83
 - (2) 喝茶过多，容易加重体内湿气 / 83
 - (3) 冰镇饮料最伤脾胃 / 83
 - (4) 补脾金方：补中益气丸、八珍糕 / 84

第五章

贫血的人老得快：血虚体质的人如何保养

- 1 会养血的人不易老 / 88
- (1) 为什么会血虚？“吃饱了撑的” / 88
 - (2) 过度思虑也会伤血 / 89
 - (3) 女性一生中失血的机会比较多 / 89
 - (4) 熬夜最耗血 / 90
- 2 血虚体质的人身体有哪些表现 / 91
- (1) 血虚的人短时间蹲下再站起来会头晕 / 91
 - (2) 血虚的人所有与神志相关的功能都在退化 / 91
 - (3) 血虚的人容易疲劳 / 91
 - (4) 血虚的人，外边热身体就热，外边凉身体就凉 / 92
- 3 血虚体质的人舌象是什么样子 / 93
- (1) 如果舌边颜色很浅，说明有轻微的血虚 / 93
 - (2) 如果舌质的颜色非常浅，甚至有一点儿透明的感觉，就是典型的血虚 / 94

4 血虚体质之人的保养方 / 95

(1) 煲汤喝补血效果最好：当归养血鸡汤 / 95

(2) 千古养血名方：玉灵膏 / 96

(3) 玉灵膏既能补血，又能安神 / 97

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 / 102

(1) 外伤会导致瘀血 / 102

(2) 手术会导致瘀血 / 102

(3) 生气会导致瘀血 / 102

(4) 气虚会导致瘀血 / 104

(5) 受寒会导致瘀血 / 105

(6) “热”也会导致瘀血 / 105

2 瘀血体质的人身体有哪些表现 / 106

(1) 记忆力差 / 106

(2) 身体很多部位会出现瘀斑 / 106

(3) 经常感觉喉咙干、皮肤干燥、不光洁 / 106

(4) 皮肤上有血丝 / 107

(5) 身体有些地方常常疼痛 / 107

3 瘀血体质的人舌象是什么样子 / 108

(1) 舌尖有很明显的瘀点，表明瘀血正在形成 / 108

(2) 如果舌下两条静脉又黑又粗，说明体内的瘀血很严重 / 109

(3) 如果舌尖偏，体内可能有瘀血 / 110

(4) 舌质颜色发青、发紫，都可能是瘀血导致的 / 111

(5) 如果女性的舌头上有瘀血的指征，嘴唇上汗毛很浓，可能有子宫肌瘤、卵巢囊肿 / 112

- (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 / 113
- 4 瘀血体质之人的保养方 / 115
 - (1) 衰老就是身体瘀血增加的过程 / 115
 - (2) 泡脚去瘀血的效果有时候比喝药还好 / 116
 - (3) 腰腿受寒后的驱除寒湿泡脚方 / 117
 - (4) 心脏瘀血最危险，可用三七粉配西洋参粉化瘀 / 117
 - (5) 骨折后的化瘀食方 / 119
 - (6) 非常有效的治疗痔疮小方 / 119
 - (7) 女性瘀血如何调理 / 121

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 / 126
 - (1) 熬夜、吃过多辛辣的东西会阴虚 / 126
 - (2) 情绪出问题，身体会阴虚 / 126
 - (3) 不管什么体质，都要先调好脾胃再说 / 127
- 2 阴虚体质的人身体有哪些表现 / 129
 - (1) 阴虚的人脾气大，手心脚心发热 / 129
 - (2) 阴虚的人通常睡不好、盗汗 / 129
 - (3) 阴虚的人大便干燥、尿黄、腰膝酸软 / 130
 - (4) 阴虚的人脉搏跳动比较快 / 130
 - (5) 阴虚的孩子，嘴唇会很红，有眼袋 / 130
 - (6) 阴虚的孩子好动，容易感冒，一感冒嗓子就肿 / 131
 - (7) 阴虚的孩子耐性差 / 131

- 3 阴虚体质的人舌象是什么样子 / 133
 - (1) 阴虚的人有个明显特征：舌头红 / 133
 - (2) 舌苔很薄或没有舌苔（萎缩），是阴虚的表现 / 134
 - (3) 老人舌头上有很深的裂纹，是阴虚的表现 / 134
 - (4) 舌苔分布不均、舌质偏红，绝大多数是阴虚引起的 / 135
 - (5) 舌质由红变白，说明从阴虚体质变成了血虚体质 / 135
- 4 阴虚体质之人的保养方 / 136
 - (1) 调理孩子阴虚的妙方 / 136
 - (2) 调理成人阴虚的妙方 / 136
 - (3) 肾阴虚，请用六味地黄丸 / 136
 - (4) 从饮食上调理阴虚体质 / 140

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 / 144
 - (1) 为什么人会阳气不足 / 144
 - (2) 受寒、作息不规律等，都会伤脾阳、肾阳 / 145
- 2 阳虚的人身体有哪些表现 / 146
 - (1) 阳虚的人怕风、怕冷，尤其以腹部、下肢怕冷为主 / 146
 - (2) 阳虚的人面色苍白、没有血色 / 146
 - (3) 阳虚的人往往小便很频，尿清长，尿液很多 / 146
 - (4) 阳虚的人腹部、胃部遇冷则痛 / 146
- 3 阳虚体质的人舌象是什么样子 / 147
 - (1) 阳虚的人舌苔是白的，舌质很淡，不是红色的 / 147
 - (2) 阳虚的人往往唾液量会改变 / 147

- 4 阳虚体质之人的保养方 / 149
 - (1) 肾阳不足的人，可吃金匮肾气丸 / 149
 - (2) 老人起夜次数多，请用金匮肾气丸 / 149
 - (3) 一沾凉东西就胃疼，吃附子理中丸就会好 / 150
 - (4) 冬季进补，请用补阳羊肉汤 / 150

第九章

终身远离“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 / 156
 - (1) 脾一虚，人体的五脏六腑都会跟着虚 / 156
 - (2) 体内湿重，归根到底是神志和情志方面有问题 / 157
- 2 痰湿体质的人舌象是什么样子 / 158
 - (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 / 158-
 - (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 / 159
- 3 痰湿体质之人的保养方 / 161
 - 用千年祛湿化痰古方温胆汤来泡脚 / 161

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易生气 / 166

- (1) 不管什么体质，都要调神才能强大 / 166
 - (2) 压力大、长期焦虑，就可能得糖尿病等重大疾病 / 167
 - (3) 一切治疗的最终目的都是为了让让人活得心安 / 168
 - (4) 把火憋在心里不发出来的老好人最容易得肿瘤 / 168
 - (5) 家长的焦虑情绪一定也会让孩子肝气不舒 / 169
- 2 肝气不舒的人身体有哪些表现 / 172
- (1) 肝气不舒的典型指标 / 172
 - (2) 胸闷、肋骨胀痛、心悸等问题，可能是肝气不舒引起的 / 173
 - (3) 肝气不舒的人，脾胃一定不好 / 174
 - (4) 肝气不舒，可能伤肺，引发严重问题 / 174
- 3 气郁体质的人舌象是什么样子 / 176
- (1) 人肝气郁结的最明显特点：舌头伸出来是尖尖的 / 176
 - (2) 舌头由尖变胖圆的人，多是肝气不舒、体内湿气很重 / 177
 - (3) 舌头尖尖的，舌边、舌尖红，白苔 / 178
 - (4) 舌尖变红说明有心火 / 179
 - (5) 如果孩子生下来舌头是尖的，家长要重视 / 179
- 4 肝气不舒之人的保养方 / 180
- (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 / 180
 - (2) 专治肝气不舒所引起的失眠的泡脚方 / 182
 - (3) 如果凌晨三四点钟早醒，要敲肺经上的痛点 / 183
 - (4) 专治肝气不舒引起的高血压的泡脚方 / 184
 - (5) 专治肝气不舒所引起的甲状腺结节、乳腺增生的调理方 / 186
 - (6) 情绪不好，喝灯心竹叶汤 / 188
- 后记：如何面对“无妄之疾” / 189

知名中医专家 中医诊断学博士
中央电视台《百家讲坛》特邀嘉宾
北京电视台《养生堂》栏目目前主编

罗大伦 著



图解 舌诊

伸伸舌头百病消

7 种不同体质人群特征

30 种舌象的准确分析

25 种有效调理体质的方法

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



江西科学技术出版社

ZHO
紫图

现在,很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,同时还极大伤害了身体。这一切都因现代医学的局限和人们对身体的无知,所以疾病来临时不能未雨绸缪,小病拖成大病,生命毫无质量可言。

其实,疾病来临前舌头必有征兆,日观舌象就能未卜先知,继而用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,我每天都看舌头,也时不时地让儿子伸出舌头来给我看看,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、偏点儿黄,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,然后发表下意见。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,眼睛痒还干涩,对照罗博士说的舌诊方法看了。罗博士推荐的疏肝安神泡脚方特别有用,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
我们策划精品畅销书



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

建议上架类别: 生活·大众健康

ISBN 978-7-5390-6241-9



9 787539 062419 >

定价: 49.90元

图解

舌诊

伸伸舌头百病消

罗大伦 著

知名中医专家 中医诊断学博士
中央电视台《百家讲坛》特邀嘉宾
北京电视台《养生堂》栏目前主编

江西科学技术出版社

2018·南昌

再版序

愿大家受益更多

有一天，我去当当网看我所出版图书的读者反馈。相当一部分读者好评给我带来了很大的震撼。大多数读者都反映，他们用了书中介绍的方法以后，改善了体质，并表达了深深的感谢之情。这实在太让我感动了。

这上万条的读者留言，说明我写的这些书，确实给大家提供了一些帮助，让大家在自己和亲人身体出现问题的时候，能够找到一些行之有效的方法去解决。这就是我工作的意义。能给读者带来一些帮助，我觉得特别开心。

如果有人问我，这辈子什么是真正有意义的事情。我觉得，把实实在在的健康知识分享给大家就是特别有意义的。这样的事我还会继续做下去。

现在，这几本书出版也有三四年了。这几年，我又积累了新的经验，收获了新的知识，还收集到了来自各方读者提出来的反馈和需求。因此，我在原版基础之上，增加了一些之前书里没有的新内容来满足大家的需求，希望大家受益更多。

改版后的这几本书，其实就是原作的升级版。我既希望它们能尽量满足大家的需求，又希望大家都能够继续学习中医知识，保护好自己和家人，成为全家人健康的守护神。

罗大伦

2018年1月24日