

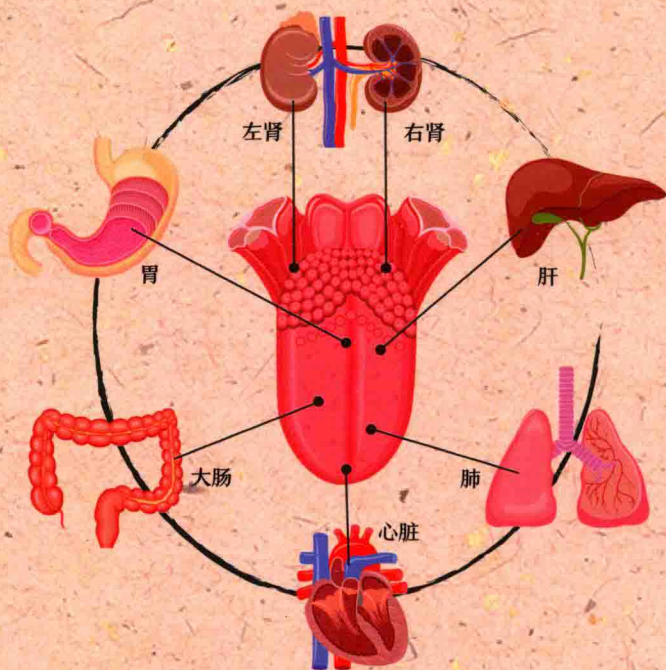
舌诊图谱

从 7 种不同人群的体质，
到对 39 种舌象的分析，
再到有效的调理体质方法，
增强了舌诊学习的实效性。

观舌
知健康

观舌知健康

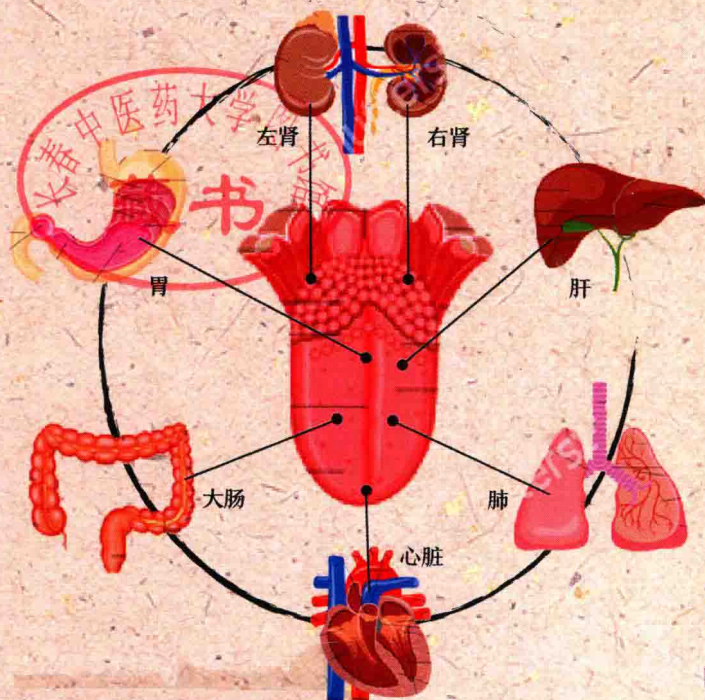
一目了然的舌象的精准分析，
让您随时调整，随时改善。
辨舌质可辨脏腑之虚实，
视舌苔可观六淫之深浅！



臧俊岐
主编

舌诊图谱

观舌
知健康



臧俊岐
主编

江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舌诊图谱：观舌知健康 / 臧俊岐主编. -- 南昌：江西科学技术出版社，2018.3
ISBN 978-7-5390-6274-7

I. ①舌… II. ①臧… III. ①舌诊—图谱 IV.
①R241.25-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第048253号

选题序号：ZK2017412

图书代码：D18021-101

责任编辑：张旭 周楚倩

舌诊图谱：观舌知健康

SHEZHEN TUPU GUANSHE ZHIJIAN KANG

臧俊岐 主编

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司
选题策划 深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司
出版 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)
发行 全国新华书店
印刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
尺寸 173mm×243mm 1/16
字数 120 千字
印张 12
版次 2018年3月第1版 2018年3月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5390-6274-7
定价 39.8元

赣版权登字：-03-2018-41

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)

中医舌诊的临床意义，在于作为辨证的不可缺少的客观依据，无论八纲、病因、脏腑六经、卫气营血和三焦等辨证方法，都以舌象为重要的辨证指标。

每一位中医师在看病时，望舌把脉是最常见的诊察方法，此方法也是中医诊断学中最精华的部分。舌象是反映出机体内脏的一面“镜子”，通过舌象，可以直接了解人体的健康状况，可以判断疾病的属性、证型以及病情轻重缓急等。中医认为舌通过经络的循行，直接或间接地与五脏六腑相通，又与人体的四肢百骸相连，而脏腑的精气上荣于舌，脏腑的病变也影响精气的变化从而反映在舌上。如心为五脏六腑之大主，全身脏腑的气血病变可通过心反映在舌象上。

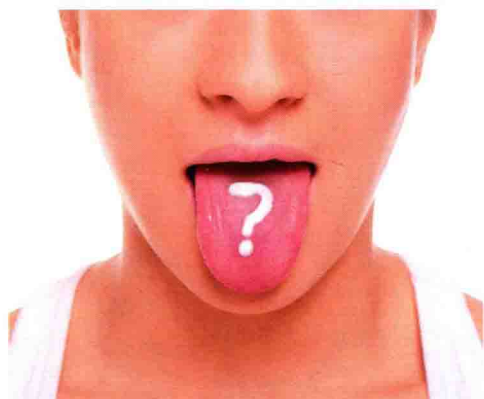
在《黄帝内经》中就有了望舌诊病的记载，如《素问·刺热》曰：“肺热病者，先渐然厥起毫毛，恶风寒，舌上黄。”指出表邪传里，肺胃热盛，舌苔变黄的转化规律。张仲景在舌诊的运用上比《黄帝内经》更为广泛，《伤寒杂病论》六经中就有四经涉及舌诊，在内伤杂病方面，四十多种病中有七种疾病运用过舌诊辨证，而且其中有一定的规律可寻。张石顽在《伤寒绪论》中云：“舌苔之名，始于长沙，以其邪气传里，如有所怀，故谓之苔。”曹炳章《辨舌指南》：“辨舌质可辨脏腑的虚实，视舌苔可察六淫之浅深。”进行舌诊时应将舌质和舌苔辨证结合，一般情况下二者反映病变是一致的，但也有不一致现象出现，这就需要综合分析，全面衡量，参考其他证候，做出正确的判断。

同一疾病，可见数种不同的舌象；同一舌象，又可在多种不同的疾病中出现。其病机也是同中有异，异中有同。前人有很多望舌的经验总结，临证参考这些舌象，对推断病情轻重、预测病情吉凶具有一定意义，但也不能拘泥。同时病至危期，不仅影响舌象，也必然会有全身证候表现，故临床仍应四诊合参，综合判断，并进行积极治疗。

CHAPTER 1

小小舌头查健康

舌诊的历史悠久	002
舌与经络之间的关系	004
舌与精、气、血、津液的关系	004
舌头与五脏六腑之间的关系	005
判断疾病邪正盛衰	006
区别病邪性质	006
分辨病位深浅	007
判断病势与预后	008
认识自己的舌	009



CHAPTER 2

学会舌诊，做自己的家庭医生

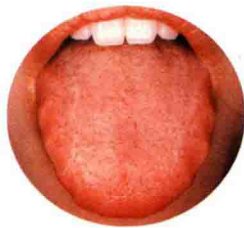
看舌质	012	辨苔色	022
辨舌神	012	看舌脉	023
辨舌色	013	看舌纹	025
辨舌形	015	辨舌觉	027
辨舌态	018	辨味觉	027
看舌苔	020	辨感觉	029
辨苔质	020	看舌象需要注意什么?	030

CHAPTER 3

气虚体质——气短

气虚体质的人会有哪些表现	034
为什么会出现气虚体质	036
气虚体质的人舌象的变化	037

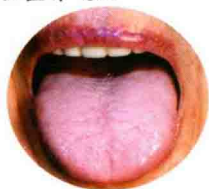
舌淡胖，或有瘀点、瘀斑 ——气虚血瘀	037
舌暗淡，苔薄腻 ——正气亏虚	038
舌胖嫩镜面 ——脾气阴两虚	039
舌暗淡 ——气血两亏	040
舌淡胖，苔白 ——气虚便秘	041
舌淡胖，边有齿痕，苔白 ——脾虚泄泻	042
舌淡红，苔薄白 ——月经先期	043
淡白舌 ——失眠	044
舌淡胖，苔白 ——咳嗽	045
气虚体质常用穴位养生	046
气海 ——人体补气第一穴	046
百会 ——气虚头晕百会疗	047
神阙 ——补气温阳的命脉	048
足三里 ——常按胜吃老母鸡	049
脾俞 ——气机的枢纽	050
气虚体质易发病症膳食调理方	051
人参乌鸡汤 ——大病体虚补元气	051
灵芝大枣茶 ——养心安神又养血	052
冬虫夏草粥 ——补心、肺、脾、肾四脏	053
党参小米粥 ——党参小米粥	054
高粱山药粥 ——五谷杂粮来补气	055
气虚体质易发病症调理中成药	056
脾气虚，胃口差、消化差 ——补中益气丸	056
肾气虚，房事总是不如意 ——肾气丸	057
气血两虚 ——归脾丸	058



CHAPTER 4

阳虚体质——怕冷

阳虚体质的人会有哪些表现	060
为什么会出现阳虚体质	062
阳虚体质的舌象变化	063
舌淡白，舌体胖嫩——脾胃虚寒	063
舌淡，苔白腻——寒湿腰痛	064
舌苔淡白而干——糖尿病	065
舌体淡胖，或有齿痕——脾肾虚弱	066
舌淡嫩，苔白——眩晕	067
阳虚体质常用穴位养生	068
大椎——督脉补阳特效穴	068
命门——人体长寿之门	069
腰阳关——腰膝冷痛按腰阳关	070
肾俞——培补元阳之穴	071
关元——温阳补肾第一穴	072
阳虚体质之人膳食调理方	073
当归生姜羊肉汤——冬日的一碗暖身汤	073
牛鞭韭菜子饮——让男人重振雄风	074
杜仲牛骨汤——补肾气，强腰膝	075
生姜红糖水——温胃止痛	076
阳虚体质易发病症调理中成药	077
脾阳虚，吃点凉的就拉肚子——四神丸	077
肾阳虚，阳痿早泄——右归丸	078
阳虚了，四肢总是冰冰凉——肾气丸	079
起夜次数多——金匱肾气丸	080



CHAPTER 5

阴虚体质——缺水

阴虚体质的人会有哪些表现	082
为什么会出现阴虚体质	084
阴虚体质的舌象变化	085
裂纹舌，苔干——风痰伤阴	085
舌红少苔——肝肾阴虚	086
舌质红津少，少苔——阴虚火旺	087
镜面舌，舌质淡红——肺气阴两虚	088
地图舌——胃阴亏虚	089
阴虚体质常用穴位养生	090
太溪——滋补肾阴特效穴	090
三阴交——妇科疾病第一穴	091
涌泉——补阴要穴，水如泉涌	092
照海——补一身之阴	093
阴虚体质之人膳食调理方	094
银耳百合雪梨汤——滋阴润肺养肌肤	094
冰糖人参莲子汤——益肾气健脾胃	095
菊花枸杞桑葚茶——清肝明目降血压	096
玉竹黄精炖老鸭——延年益寿滋肺阴	097
阴虚体质易发病症调理中成药	098
阴虚，心肾不交，失眠多梦——交泰丸	098
阴虚消渴，潮热盗汗血糖高——消渴丸	099
肾阴虚，男子遗精早泄——六味地黄丸	100



CHAPTER 6

血瘀体质——长斑

血瘀体质的人会有哪些表现	102
为什么会出现血瘀体质	104
血瘀体质的舌象变化	105
舌色暗红有裂纹，苔黄腻 —— 瘀瘀伤阴	105
舌紫暗 —— 胸痛心血瘀阻	106
舌色紫暗，苔白腻 —— 瘀瘀互结	107
舌青紫，有瘀点或瘀斑 —— 有瘀血	108
紫暗舌 —— 瘀阻胞宫	109
血瘀体质常用穴位养生	110
合谷 —— 活血调经功效良	110
血海 —— 既活血又补血	111
膈俞 —— 活血化瘀第一穴	112
肝俞 —— 气行则血行	113
血瘀体质之人膳食调理方	114
玫瑰花益母草茶 —— 行气活血又美颜	114
当归三七乌鸡汤 —— 补气血、调经带、养容颜	115
川芎天麻鱼头汤 —— 预防脑血管疾病	116
红花桃仁粥 —— 活血调经疗效好	117
血瘀体质易发病症调理中成药	118
身疲乏力，少气懒言 —— 调经止痛片	118
阴液亏虚，胸部刺痛 —— 麝香保心丸	119
长久性的头痛 —— 少腹逐瘀胶囊	120



CHAPTER 7

气郁体质——郁闷

气郁体质会有哪些表现	122
为什么会出现气郁体质	124
气郁体质的舌象变化	125
舌暗淡，苔薄腻——肝郁脾虚	125
舌暗淡胖大——气滞血瘀	126
舌暗红，苔薄白——月经不调	127
白腻苔——肝郁痰浊	128
舌暗胖，苔腻——气郁痰瘀	129
气郁体质常用穴位养生	130
太冲——调控肝经气机	130
期门——疏肝理气第一穴	131
膻中——胸闷、胸痛常用穴	132
印堂——醒脑调神抗抑郁	133
气郁体质之人膳食调理方	134
小麦红豆玉米粥——行气解郁补气血	134
柴胡苦瓜瘦肉汤——和解表里除烦躁	135
青萝卜陈皮鸭汤——补脾养胃清肺热	136
柑橘山楂饮——活血化瘀治失眠	137
气郁体质易发病症调理中成药	138
气郁胁痛，情志不舒，下焦湿热——龙胆泻肝丸	138
气郁眩晕，七情过伤，脏气不平——罗布麻降压片	139
气郁怔忡，怀抱抑郁，心神不宁——安神温胆丸	140



CHAPTER 8

痰湿体质——肥胖

痰湿体质的人会有哪些表现	142
为什么会出现痰湿体质	144
痰湿体质的舌象变化	145
舌暗红，苔黄腻——痰瘀内阻	145
齿痕舌，苔黄厚腻——痰湿郁热	146
舌胖嫩，苔黄厚腻——脾胃虚弱	147
舌红，苔黄腻——发热	148
舌淡胖，苔白腻——痰浊头痛	149
痰湿体质常用穴位养生	150
丰隆——化痰祛湿降血脂	150
水道——健脾和胃排痰湿	151
天枢——调理肠腑利减肥	152
大横——清肠消脂除腹胀	153
痰湿体质之人饮食调理方	154
燕麦片粥——延年益寿降血脂	154
山药冬瓜排骨汤——化痰祛湿补元气	155
赤豆鲤鱼汤——健脾解毒消水肿	156
白术陈皮猪肚汤——健脾开胃化痰湿	157
荷叶莲藕炒豆芽——补脾肾消肥胖	158
痰湿体质易发病症调理中成药	159
痰湿阻肺，咳嗽痰多，气喘胸闷——二陈丸	159
痰湿泛耳，耳内胀闷，头重恶心——心脑康胶囊	160
痰湿内积，胃脘疼痛，心烦心悸——左金丸	161
不消化，腹泻——人参健脾丸	162



CHAPTER 9

湿热体质——长痘

湿热体质的人会有哪些表现	164
为什么会出现湿热体质	165
湿热体质的舌象变化	167
舌暗红，白腻苔微厚——痰瘀有热	167
舌红，薄腻苔——湿热内蕴	168
舌暗红，黑燥苔——肝胆实热	169
黄腻苔——黄疸	170
舌红，苔黄腻——石淋	171
湿热体质常用穴位养生	172
中脘——脾胃湿热首选穴	172
大肠俞——肠道湿热就按它	173
三焦俞——小便黄赤掐此穴	174
阴陵泉——夏季除湿热首选穴	175
湿热体质之人膳食调理方	176
薏米赤小豆汤——清热祛痘又美白	176
蒜蓉马齿苋——清大肠湿热，止泻止痢	177
海带冬瓜排骨汤——清湿热又健脾	178
痰湿体质易发病症调理中成药	180
湿热初起之时——甘露消毒丹	179
下肢沉重无力——三妙丸	180



CHAPTER 1

小小舌头查健康

中医通过对舌象的观察来了解和认识疾病的本质和发展，首先就要知道舌与人体之间的联系。人体是一个统一的有机整体，舌作为人体的一部分，与人体经络、脏腑、气血津液都存在着密切的联系，通过舌头的细微变化，可以看出一个人健康与否。

舌诊的历史悠久

你注意过自己的舌头吗？知道为什么舌头的颜色经常改变吗？去看中医的时候，会不会觉得奇怪，为什么人家会观察你的舌头？

舌诊是中医诊断学的重要部分，也是中医诊断疾病的重要方法和依据，早在殷商的甲骨文中，已有舌头记载，其中就含有诊断疾病的意思。古医籍中最早见于《黄帝内经》，如《素问·脉要精微论篇》说：“心脉搏坚而长，当病舌卷不能言。”因手少阴心经起于心，挟咽喉，因心有病，而引起“舌卷不能言”的症状。《素问·热论篇》说：“伤寒一日，巨阳受之，五日少阴受之，少阴脉贯肾络于肺，系舌本，故口燥舌干面渴……十一日少阴病衰，渴止不病，舌干已而嚏……大气皆去，病日已矣。”是说人体感受寒邪，表证未解，化热入里，舌干是里热的征象。“舌干已”是里热已退，津液恢复、病愈的表现。

张仲景将舌诊作为辨证论治的依据，并首创“舌苔”一词。汉代名医张仲景被中医界尊称为医圣，他所撰写的《伤寒杂病论》被称为方书之祖。其中论舌的内容共有30多处，其中在刘静辨证中有四经涉及舌诊，在40多种内伤杂病中有7种疾病运用舌诊辨证。《伤寒杂病论》曰：“藏结无阳证，不往来寒热，其人反静，舌上苔滑者，不可攻也。”

“阳明病，胁下鞭满，不大便而呕，舌上白胎者，可与小柴胡汤。”“渴欲饮水，口干舌燥者，白虎加人参汤主之。”《金匱要略》指出：“病人胸满，唇痿舌青，为有瘀血。”

元代《敖氏伤寒金镜录》，简称《伤寒金镜录》，原书有舌图12幅，原作者不详。同期，元代杜清碧撰于1341年，增绘了24幅舌象图，与原书12幅



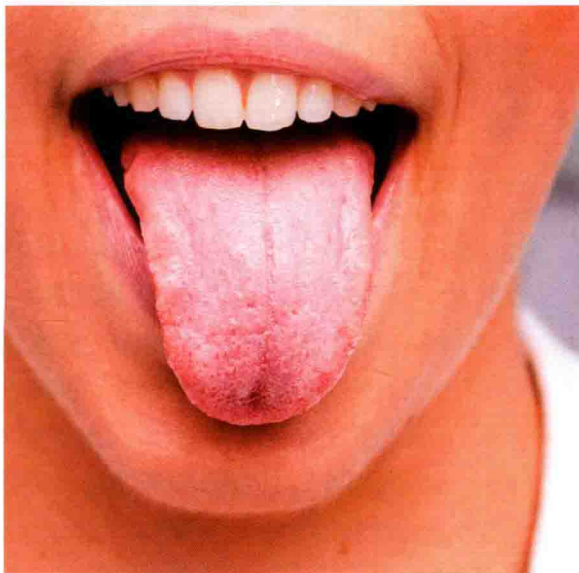
合为36幅，该书主要根据舌色，分辨寒热虚实、内伤外感，记录了各舌色所主病症的治疗与方药。全书分36种舌色，每种舌色都附有图谱。直至明代薛立斋偶得《金镜录》，珍其辨舌用药之妙，绘以五彩，编入《薛氏医案》，使前人之书，得以行于世。

隋唐时期舌诊学有了进一步的发展，巢元方等撰《诸病源候论》中，有关舌诊的内容就丰富多了，例如《诸病源候论·卷四·虚劳舌肿候》说：“心脾俱热，气发于口，故舌肿。”《诸病源候论·卷四·虚劳骨

蒸候》说：“皮蒸……舌上白。”《诸病源候论·卷八·伤寒湿蜃候》说：“蜃病之候，齿无色，舌上尽白。”《诸病源候论·卷九·热病候》说：“肺热病者，舌上黄，身热舌焦黑者死。”

舌诊具有悠久的历史，明清时期舌诊受到重视，并得到广泛应用，在理论研究与临床实践均取得很大的成就，也产生了不少舌诊学术专著。自1949年后，在舌诊的诊断原理方面进行了一系列的研究，并出现一批有价值的中医舌诊著作。例如姚宝泰编著的《中医舌象与胃镜象对照图谱》、陈泽林编著的《舌诊研究》等，都深具学术和实用价值。

舌诊是中医诊断疾病、观察疗效和判断预后的重要手段，具有简洁实用、容易掌握的特点，是认识疾病、把握病例性质、指导养生的重要手段。



舌与经络之间的关系

舌的内在联系是通过经络的巡行来完成的，经络是经脉与络脉的总称。“经者，径也”，有路径的意思在里面。经脉贯通上下，沟通内外，是经络系统中纵行的主干。经络内属脏腑，外络于肢节，沟通脏腑与体表之间，形成一个纵横交错的网络，通过有规律的循行和复杂的联络交会，组成一个经络系统，将机体五脏六腑、四肢百骸及皮肉筋骨等紧密联结成一个统一的有机整体。

关于舌与经络系统的连属关系，在《黄帝内经》中就有明确记载。手少阴心经之别系舌本；足少阴肾经、足厥阴肝经，沿喉咙，分别挟舌本、络舌本；足太阴脾经之脉连舌本，散舌下；足太阳膀胱经之筋结于舌本；手少阳三焦经之筋入系舌本等。五脏六腑直接或间接地通过经络、经筋与舌相联。因此，脏腑有病，可影响舌的变化。

舌与精、气、血、津液的关系

精、气、血、津液是维持人体生命活动不可缺少的物质，既是脏腑功能活动的物质基础，又是脏腑功能活动的必然产物。

舌与精、气、血、津液的关系，是建立在舌与经络、脏腑关系的基础之上的。舌依赖经络、脏腑的正常生理活动为之提供精、气、血、津液等物质

而发挥正常的生理作用，有赖于精、气、血、津液的濡养滋润。其分布、贮藏、代谢或运行于舌与脏腑当中，支撑着它们完成人体各种生理活动。因此，脏腑功能活动状况的好坏，可从精、气、血、津液的生成、运行、输布、贮藏和代谢状况等方面，在舌象上得到反映。



舌头与五脏六腑之间的关系

舌与经络连属即反应出彼此之间的联系，实现了舌与脏腑之间的关联，通过经络系统的经脉、经别、经筋，舌与心、脾、肝、肾、膀胱、三焦等诸多脏腑建立了直接联系。其他脏腑虽没有直接联系，但是通过十二经脉之间的相互联系与沟通，建立了间接的联系。

在人体五脏当中，中医认为与舌关系最为密切的是心。中医所说“心开窍于舌”“舌为心之苗”，心经的经筋和别络，均上系于舌。心的气血通过经脉的流注而上通于舌，以保持舌体的正常色泽形态和发挥其正常的生理功能。所以心的病变可反映在舌上，临床上也可以通过观察舌的变化，判断心的生理和病理状态。心主血脉功能失常时，如心阳不足，则舌质淡白胖嫩；心血不足，则舌质淡白；心火上炎，则舌尖红赤；心脉瘀阻，则舌紫，有瘀点瘀斑；如心主神志的功能异常，则可出现舌强、舌卷、语謇或失语等。“舌为脾之外候”，舌苔为胃气蒸化谷气上承于舌面而成。舌体依赖于气血充养，所以舌象能反映气血的盛衰，而与脾的功能直接相关。



舌与脏腑相通还体现在脏腑的病变可在舌的一定部位内呈现出来，目前最常用的划分为：舌尖对应心肺，多反映上焦心肺的病变；舌中对应脾胃，多反映中焦脾胃的病变；舌根对应肾，多反映下焦的病变；舌两边对于肝胆，多反映肝胆的病变。有些还按照胃经来划分：舌尖属上脘，舌中属中脘，舌根属下脘，此方法适用于肠胃疾病。