



从医药科普
书

一本书读懂 舌象

主编 黄志华

中原出版传媒集团
大地传媒

中原农民出版社

1.25-44
7
6
4537

医 药 科 普 丛 书

一本书读懂 舌象

主编 黄志华

中原农民出版社

· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

一本书读懂舌象/黄志华主编. —郑州:中原农民出版社,2016.6

(医药科普丛书/温长路主编)

ISBN 978-7-5542-1417-6

I. ①一… II. ①黄… III. ①舌诊-问题解答
IV. ①R241.25-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 088097 号

一本书读懂舌象

YIBENSHU DUDONG SHEXIANG

出版:中原农民出版社

地址:河南省郑州市经五路 66 号

邮编:450002

网址:<http://www.zynm.com>

电话:0371-65751257

发行:全国新华书店

承印:辉县市伟业印务有限公司

投稿邮箱:zynmpress@sina.com

医卫博客:<http://blog.sina.com.cn/zynmcbs>

策划编辑电话:0371-65788653

邮购热线:0371-65724566

开本:710mm×1010mm 1/16

印张:4.75

字数:72千字

版次:2016年6月第1版

印次:2016年6月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5542-1417-6

定价:12.00元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

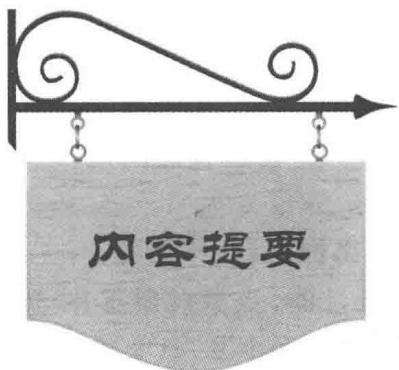
医药科普丛书编委会

主 编 温长路
编 委 (按姓氏笔画排序)

王西京	吕沛宛	刘金权
孙自学	孙宏新	杨 洸
杨建宇	张建福	柳越冬
高希言	黄志华	

本书主编 黄志华

本书副主编 杨金凤 李士旭 张 雨



望舌诊病是中医的一大特色,通过观察舌象了解机体的健康,判断疾病的轻重,辨证施治。本书以简明易懂的语言向人们介绍了各种舌象的具体特征及病理意义、成因、主病和治法,以及相关的生活指导。广大读者可以借助本书观察自身的舌象,了解自己的身体状况,进行自我保健维护身体健康,以提高生活的质量。本书也适合初学中医者及临床医卫人员参考使用。

再序

一套丛书，两年间出版了 24 种，不仅被摆放在许多书店的显眼位置，有不错的卖点，而且还频频在各类书展中亮相，获得读者的好评。2014 年 2 月，其中的 19 种已通过手机上线阅读，把它带进了更广阔的空间……这些信息既让我高兴，也使我惊讶：一个地方性的出版社能有如此之光彩，可见其决策者运筹之精、编辑人员付出之多、市场运作人员对机缘的把握之准了。在平面出版物不断受到冲击的今天，这是不是应当引起关注和研究的一个现象呢！百姓的需求是最大的砝码，读者的喜爱是最好的褒奖，中原农民出版社不失时机地组织专家又编写出一批后续书目，并将于 2014 年 7 月起陆续推出。作为这套丛书的主编，我抑制不住内心的冲动，提笔写下这段话，以为这套丛书的高效繁衍鼓劲、助力！

继续推出《医药科普丛书》的意义，起码有三点是可以肯定的：

一是，为国民健康素养的提高提供食材。2012 年，我国居民的基本健康素养水平只有 8.8%，处于比较低的层次，与中国的大国地位和整体国力很不适应。2014 年 4 月，国家卫生和计划生育委员会在《全民健康素养促进行动规划（2014—2020）》中提出了 5 年后要将这个水平提高到 20% 的目标，这既是一项利国利民的大事，也是一项涉及诸多方面的艰巨任务。作为医学科学工作者，最方便参与、最有可能做到的就是利用自己的知识、智慧和创造性劳动，在向受众提供诊疗服务的同时，进一步加大对医学知识普及的广度、深度、力度和强度，通过讲健康知识、写科普作品，面传心授，身体力行，用群众喜闻乐见的形式向他们传播科学的生活理念和生活方式。《医药科普丛书》的承载中，就包含有这样崇高的使命。

二是，为医疗制度改革的顺利进行拓宽思路。我国正在进行的医疗制度改革，事关国计民生。疾病谱的快速变化、老龄化的日趋突出，困扰着未来世界的发展，也困扰着社会的安宁。美国的人均年医疗经费投入已高达 8 700 美元（占美国 GDP 的 17.7%，是全球总投入的 1/4），而国民健康水平（发病率和人均寿命）在世界卫生组织 191 个国家的排名中却

一直徘徊在第 18~20 位。我国虽然在过去短短几十年时间就完成了西方国家一二百年才完成的转变,但同时也存在着发展中国家所面临的疾病和健康的双重负担。如不及早干预,未来国家 GDP 的 1/4 将用于医疗。要解决十几亿人口的健康问题,必须寻找一条符合我国国情的路子,用李克强总理的话说,就是用中国式的方法去解决世界难题。《医药科普丛书》的承载中,也包含着这样积极的因子。

三是,为健康服务业的发展增添动力。2013 年 10 月,国务院正式出台了《关于促进健康服务业发展的若干意见》(以下简称《意见》),要求充分调动社会力量的积极性和创造性,扩大供给,创新发展模式,促进基本和非基本健康服务协调发展,力争到 2020 年,基本建立覆盖全生命周期、内涵丰富、结构合理的健康服务业体系。《意见》中提出的今后一个时期发展健康服务业的八项任务,体现在治疗、预防、保健、康复的各个层面,如何实现对疾病干预的前移,树立超前的健康管理意识,是重中之重的工作。它对降低发病率、减少疾病痛苦、节约卫生资源、增加健康指数、增强国力都有不可估量的作用。围绕这一理念,在健康预测、健康评估、健康教育、健康维护、健康干预等领域大有作为。《医药科普丛书》的承载中,还包含了这样有益的探索。

《医药科普丛书》的作者,都是各个学科的专家,资质是完全可以放心的。已经出版的 24 种书,传播了健康的正能量,产生了较大的影响,这是应当肯定的主旋律。仔细阅读就会发现,有的书文笔老到,深入浅出,趣味引人,出自长期从事科普的高手;有的书,墨花四溅,激情横溢,单刀直入,出自牛刀初试的新秀。越来越多的医学工作者爱科普、做科普,成为学术与科普并举的双重能手,是一种值得称道的好现象。学术与科普,既是可以互相渗透、互相促进,命运密不可分的同宗学问,又是具有不同个性特点的两个领域,如何在二者之间找到恰当的切合点、交融处,是文化和科学传播中需要认真探索和努力解决的问题。建议丛书的后续作品,进一步处理好政治与学术、文化与科学、中医与西医、创新与普及、养生与养病、偏方与正方、食养与食疗、高雅与通俗、书本与实用、引用与发挥等关系,立足基层、立足老百姓的实际需求,以指导大众健康生活方式的建立、养生理念的形成和常见病、多发病的防治方法为主,兼顾不同人群的不同需求,采取多样性的形式,有针对性地为民众提供科学、有用、有理、有趣的知识和技能,成为他们追求健康、幸福人生的

好帮手、好朋友。

以上这段话，是感慨之中一气呵成的，充以为序，以与作者、编者、读者共勉吧！

温书路

2014年6月6日 北京

序

人类疾病谱虽然不断发生着变化,但常见病依然是影响健康长寿的最主要因素。以最多见的慢性病为例,心脑血管疾患、恶性肿瘤、呼吸系统疾病、糖尿病每年的死亡人数分别为1700万、760万、420万、130万,占世界死亡人数的85%左右,其中有30%的死亡者年龄还不足60岁。我国的情况也不乐观,政府虽然逐年在增加医疗投资,但要解决好十几亿人口的健康问题,还必须循序渐进,抓住主要矛盾,首先解决好常见病的防治问题。如何提高人们对健康的认知、对疾病的防范意识,是关系国计民生的紧迫话题,也自然是医药卫生工作者的首要任务。

2009年10月,在长春市召开的庆祝新中国成立60周年优秀中医药科普图书著作奖颁奖大会上,中原农民出版社的刘培英编辑提出了要编纂一套《医药科普丛书》的设想,并拟请我来担任这套丛书的主编,当时我就表示支持。她的设想,很快得到了中原农民出版社领导的全力支持,该选题被列为2011年河南省新闻出版局的重点选题。2010年,他们在广泛调查研究的基础上,筛选病种、确定体例、联系作者,试验性启动少量作品。2011年,在取得经验的前提下,进一步完善编写计划,全面开始了这项工作。在编者、作者和有关各方的通力合作下,《一本书读懂高血压》《一本书读懂糖尿病》《一本书读懂肝病》《一本书读懂胃病》《一本书读懂心脏病》《一本书读懂肾脏病》《一本书读懂皮肤病》《一本书读懂男人健康》《一本书读懂女人健康》《一本书读懂孩子健康》《一本书读懂颈肩腰腿痛》和《生儿育女我做主》12本书稿终于脱颖而出,在龙年送到了读者面前。今年,《一本书读懂失眠》《一本书读懂过敏性疾病》《一本书读懂如何让孩子长高》《一本书读懂口腔疾病》又和大家见面了,这的确是一套适合普通百姓看的科普佳作。

在疾病的防治方法上,如何处理好中西医学的关系问题,既是个比较敏感的话题,又是个不容回避的问题。我们的态度是,要面对适应健康基本目的和读者实际需求的大前提,在尊重中西医学科各自理念的基础上,实现二者的结合性表述:认知理念上,或是中医的或是西医的;检

查手段上,多是西医的;防治方法上,因缓急而分别选用中医的或西医的。作为这套书的基本表述原则,想来不必羞羞答答,还是说明白了好。毋庸遮掩,这种表述肯定会存在这样或那样的不融洽、不确切、不圆满等不尽如人意处,还需要长期的探索和艰苦的磨合。

东方科学与西方科学、中医与西医,从不同的历史背景之中走来,这是历史的自然发展。尽管中医与西医在疾病的认识上道殊法异,但殊途同归,从本质上看,中西医之间是可以互补的协作者。中西医之间要解决的不是谁主谁次、谁能淘汰谁的问题,而是如何互相理解、互相学习、互相取长补短、互相支持、互相配合的问题。这种“互相”关系,就是建立和诠释“中西医结合”基本含义的出发点与归宿点。人的健康和疾病的无限性与医学认识活动的有限性,决定了医学的多元性。如果说全球化的文化形态必然是不同文化传统的沟通与对话,那么,全球时代的医疗保健体系,必然也是不同医疗文化体系的对话与互补。当代中国医疗保健体系的建立,必然是中西医两大医学体系优势互补、通力合作的成果。中西医长期并存、共同发展,是国情决定、国策确立、国计需求、民生选择的基本方针。从实现中华民族复兴、提高国民健康素质和人类发展进步的共同目标出发,中西医都需要有更多的大度、包容、团结精神,扬长避短,海纳百川,携手完成时代赋予的共同使命。医学科普,是实现中西医结合和多学科知识沟通的最佳窗口和试验田。不管这一认识能不能被广泛认可,大量的医学科普著作、养生保健讲座实际上都是这样心照不宣地进行着的,无论是中医的还是西医的。

世界卫生组织称,个人的健康和寿命 60%取决于自己、15%取决于遗传、10%取决于社会因素、8%取决于医疗条件、7%取决于气候的影响,这就明确告诉我们,个人的健康和寿命,很大程度上取决于自己。“取决”的资本是什么?是对健康的认知程度和对健康正负因素的主动把握,其中最主要的就是对疾病预防问题的科学认识。各种疾病不仅直接影响到人的健康和生活质量,而且严重影响到人的生存状况和寿命。我国人均寿命从新中国成立之始的 35 岁升高到 2005 年的 73 岁,重要原因之一就是疾病防治手段不断得到改善和提高。如果对疾病防控的技术能够再提高一些,这个数字还有上升的余地。摆在读者面前的这套《医药科普丛书》,就是基于这种初衷而完成的,希望读者能够喜欢它、呵护它、帮助它,让它能为大家的健康给力!

新书出版之际,写上这些或许不着边际的话,权以为序。

读书路

2013 年春 于北京

1. 舌的构造	1
2. 舌和内脏的联系	1
3. 舌的症状	3
4. 舌诊的临床意义	3
5. 观舌的具体内容	5
6. 观舌的注意事项	6
7. 观察舌苔的具体方法及内容	8
8. 观舌口诀	9
9. 刮舌和揩舌的操作方法	11
10. 正常人的舌色	12
11. 淡白舌的成因及主病和治法	12
12. 淡白湿润舌的成因及主病和治法	13
13. 淡白少津舌的成因及主病和治法	13
14. 淡白光莹舌的成因及主病和治法	14
15. 淡白夹瘀舌的成因及主病和治法	14
16. 红(绛)舌的成因及主病和治法	15
17. 淡白挟红舌的成因及主病和治法	15
18. 红(绛)湿润舌的成因及主病和治法	16
19. 红(绛)少津舌的成因及主病和治法	16
20. 红(绛)光莹舌的成因及主病和治法	17
21. 红舌红点的成因及主病和治法	17
22. 红舌白点的成因及主病和治法	18
23. 红舌红(紫)斑的成因及主病和治法	18
24. 红(绛)芒刺舌的成因及主病和治法	18
25. 绛紫舌的成因及主病和治法	19
26. 青紫舌的成因及主病和治法	19

27. 暗紫舌的成因及主病和治法	19
28. 青色舌的成因及主病和治法	20
29. 肿胀舌的成因及主病和治法	20
30. 瘦瘪舌的成因及主病和治法	21
31. 短缩舌的成因及主病和治法	21
32. 裂纹舌的成因及主病和治法	22
33. 胖大舌的成因及主病和治法	23
34. 齿痕舌的成因及主病和治法	24
35. 鲜红裂纹舌的成因及主病和治法	24
36. 老舌的成因及主病和治法	25
37. 舌肿的成因及治法	26
38. 舌长的成因及治法	26
39. 舌强直的成因及治法	26
40. 弄舌的成因及治法	27
41. 舌震颤	27
42. 舌干的成因及治法	27
43. 舌上出血的成因及治法	28
44. 舌上血疱的成因及治法	28
45. 舌上疮毒的成因及治法	29
46. 舌下肿块的成因及治法	29
47. 认识舌苔	29
48. 正常舌象	30
49. 看舌苔时的注意事项	30
50. 望舌苔都看些什么	31
51. 苔质	31
52. 舌苔的意义	31
53. 舌苔的厚薄及主病	31
54. 舌苔的润燥及主病	32
55. 舌苔的偏全	32
56. 舌苔的腐腻	32
57. 舌苔的真假及主病意义	33

58. 剥落苔及主病	33
59. 苔色	34
60. 常见的苔色	34
61. 苔色相兼	34
62. 常见苔色相兼及主病	34
63. 白苔及主病	35
64. 白苔的常见相兼苔象及主病	36
65. 薄白苔的成因及治法	38
66. 薄白干苔的成因及治法	38
67. 厚白腻苔的成因及治法	38
68. 白苔燥裂的成因及主病和治法	39
69. 黄苔及主病	40
70. 黄苔的常见相兼苔象及主病	40
71. 黄腻苔的成因及主病和治法	41
72. 黄燥苔的成因及主病和治法	41
73. 黄苔的成因及主病和治法	42
74. 薄黄苔的成因及主病和治法	43
75. 灰苔及主病	43
76. 灰苔的分类	44
77. 灰苔的成因及主病和治法	44
78. 黑苔及主病	45
79. 黑苔的分类	46
80. 黑苔的成因及主病和治法	46
81. 焦黄苔的成因及主病和治法	47
82. 黑苔病情辨别法	47
83. 舌苔菱形剥落辨病	48
84. 草莓舌辨病	48
85. 花剥舌苔辨病	48
86. 舌苔剥落的分类	48
87. 舌底静脉辨病	49
88. 关于舌苔的小常识	49

89. 异常舌苔在日常生活中的调理方法	50
90. 舌苔白厚的调理	51
91. 舌苔黄白色且黏厚的调理	52
92. 舌苔发黑的调理	52
93. 舌苔剥落、无苔的调理	53
94. 舌苔发黄的调理	53
95. 舌苔发白的调理	54
96. 舌头上有裂纹的调理	55
97. 为避免人为造成异常舌苔而影响诊断,看中医前的 饮食注意事项	56
98. 如何观察宝宝的舌苔确定宝宝饮食	56
99. 如何从宝宝的舌苔观察宝宝的健康	57
100. 舌苔牙刷可以用吗? 每周用几次比较科学	58

1. 舌的构造

舌,是口腔底部向口腔内突起的器官,由平滑肌组成,起到感受味觉和辅助进食的作用。人类的舌还是语言的重要器官。人类全身上下,最强韧有力的肌肉就是舌头。舌头分上下两面。上面叫舌骨,中医习惯称为舌面;下面叫舌底。舌的表面有舌黏膜,在舌黏膜上主要有三种舌乳头:丝状乳头、菌状乳头和轮廓乳头。在后两种舌乳头内有味蕾,有感受味觉、调节声音、拌和食物等功能。《灵枢·经脉》说“唇舌者,肌肉之本也”。中国古代多用“三寸舌”、“三寸之舌”、“三寸不烂之舌”来形容有极佳口才的人。例如《史记·平原君虞卿列传》载:“毛先生以三寸之舌,强于百万之师。”李寿卿《说专诸伍员吹箫》第一折:“老儿放心,凭着我三寸不烂之舌,见了伍员,不怕他不来。”舌乳头上皮细胞经常轻度角化脱落,与唾液和食物碎屑混合而形成一层薄薄的白色苔状物,称为舌苔。从中医角度讲,舌苔是由脾胃之气蒸化胃中食浊而产生的。健康情况下,舌苔薄白均匀,干湿适中,舌面的中部和根部稍厚。

2. 舌和内脏的联系

舌和内脏主要是通过经络和经筋的循行联系起来的。经络是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道,是人体功能的调控系统。而经筋是十二经脉的附属部分,是十二经脉之气结、聚、散、络于筋肉、关节的体系。心、肝、脾、肾四脏的经脉、经别和经筋与舌是直接联系着的,胃、膀胱、三焦几个腑的经脉和经筋与舌直接联系,其中尤以心和舌的联系最为密切。肺脏和小肠、大肠、胆腑虽没有经脉或经筋与舌联系,但肺与脾经相配,胃与大肠经相配,膀胱与小肠经相配,胆与三焦经相配,则它们的经气亦可以间接地连通于舌,而舌为之外候。在中医理论体系中,肾被称为先天之本,脾胃被称为后天之本,是人体重要的器官。其他脏腑均既与肾气相通,又与胃气相通。据此,也可以说其他脏腑是通过先天肾脏和后天脾胃与舌的联系而

联系起来的。

因为舌头与五脏六腑直接或者间接相连,所以五脏六腑的精气都可以从舌头反映出来。五脏六腑如果出了问题,就能通过舌头表现出来。所以江笔花的《笔花医镜》说:“舌者心之窍,凡病俱现于舌,能辨其色,症自显然。舌尖主心,舌中主脾胃,舌边主肝胆,舌根主肾。”脏腑在舌面分主的部位,大致如此。如果再细分之,《舌鉴辨正》则谓:“舌根主肾命大肠,舌中左主胃右主脾,舌前面中间属肺,舌尖主心、心包络、小肠、膀胱,舌边左主肝右主胆。”总起来说,舌尖统应上焦,舌中应中焦,舌根应下焦。可以简单地理解为,舌尖反映的是人体上部(头面、心肺)的疾病,舌体反映的是人体中部(胸腹、脾胃)的疾病,舌根反映的是人体靠下部位(下肢、肝胆、肾、膀胱)的疾病。

中医把舌头分为舌尖、尖中、舌根、舌边四部分。五脏的病变就分别在这四个部分上反映出来。心、肺有病时,会在舌尖上反映;肝胆病反映在舌边,脾胃病反映在舌中部,肾和膀胱病则反映在舌根……所以,心火旺的人通常舌尖赤红,胃火旺的人则会出现舌中苔黄。

用舌头来诊断人体的五脏六腑有无病理变化,我们称为舌诊或用味觉把脉。舌的味觉,与脾胃的功能正常与否关系密切。脾胃是后天之本,人体气血的生化都要靠脾胃来完成。因此,舌头反映的不仅是脾胃的功能状态,同时也反映了全身的气血津液的状态。这就是为什么味觉改变能反映疾病的原因。正常舌苔满布而平均分布为“全”,若有一部分舌苔较厚称为“偏”,而由舌苔的偏或全,反映某个脏腑有病理变化发生。

五脏在舌头上对应的部位是:舌尖属心(酸),舌边属肝胆(苦),舌中间属脾胃(涩),舌根属肾(腥)。比如,有的人如果几天吃什么东西都觉得口中有苦味,甚至吃香蕉、苹果这类甜的水果都觉得满嘴都是苦味,那就可能是肝胆出了问题。我们老说苦胆,因为胆是体内为数不多的能产生苦味的器官。

