

中央保健会诊专家 **吴中朝** 力著  
中国中医科学院教授 博士生导师



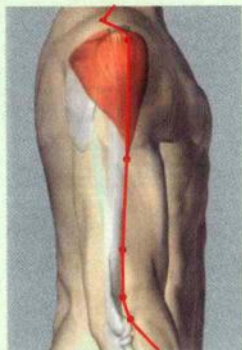
全圖解系列 从10  
*Quan Tu Jie Xi Lie*

吴中朝 王彤 / 编著

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。故观舌象可知人体脏腑、气血、津液的虚实。舌是疾病轻重变化的显示器，是人体健康的直观动态晴雨表……

# 中医舌诊 完全图解

超值彩图版



观舌象，知体质、识证候  
教你对症针药疗法及饮食  
调摄方



收录不同体质的五十余种  
典型舌象。教你通过望舌  
质、舌苔，辨舌识病



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



全圖解系列  
Quan Tu Jie Xi Lie

# 中医舌诊 完全图解

主 编 中国中医科学院针灸医院

吴中朝 王 彤

编 委 刘晓娟 陈 涌 胡 静 焦 玥



人民军醫出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

图书在版编目 (CIP) 数据

中医舌诊完全图解 / 吴中朝, 王 彤主编. —北京: 人民军医出版社, 2010.6

(全图解系列丛书)

ISBN 978-7-5091-3857-1

I. ①中… II. ①吴…②王… III. ①舌诊—图解

IV. ① R241.25-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 100410 号

# 中医舌诊 完全图解

---

策划编辑: 焦健姿      文字编辑: 王玉梅      责任审读: 周晓洲

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷: 潮河印业有限公司      装订: 恒兴印装有限公司

开本: 889mm × 1194mm      1/32

印张: 6.5      字数: 119千字

版、印次: 2010年6月第1版第1次印刷

印数: 0001~5000

定价: 29.80元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



# 内容提要

舌，是人体脏腑气血及其功能状况的晴雨表，它不易受到外界环境变化影响，能较为真实地反映机体内在情况与疾病状况。本书详细讲述了舌诊的具体方法（包括查看舌的神、色、形、态，舌苔的厚薄多少、颜色、润燥干枯等）及不同体质的舌象辨识方法、治疗处方、补养方法，非常适合家庭、个人使用，以达到强身、防病的目的。



# 前 言

“辨舌质可辨五脏之虚实，视舌苔可察六淫之深浅。”舌诊，是中医学独特的、最有价值的诊断方法之一，从古至今，我国医学家十分重视舌诊的临床应用。据记载，扁鹊是我国第一个运用舌诊的医家。清代医家刘恒瑞在《察舌辨证新法》系统总结了看舌八法：“一看苔色，二看舌质，三看舌尖，四看舌心，五看润燥，六看舌边，七看舌根，八看变换。”这也是我们今天舌诊的主要方法。

学习正确的舌诊，最直接的方法是要有清晰直观的舌诊图。作者在长期的中医临床与教学实践中发现，现今舌诊图，多是舌质与舌苔图合一，舌苔遮掩舌质，舌质碍观舌



苔，很难将两者分而别之；或是舌种欠全、舌象欠清、舌理欠明，致舌诊较难。针对以上问题，我们在编写本书时，突出以下特色：一，重视编排体例，将舌质与舌苔分别布陈与诠释；二，精心拍摄，力求清晰准确地实景舌象采图；三，图文并茂，将具体的看舌过程与诊病过程有机融合。

希望本书能为广大中医爱好者直观、形象地学习中医舌诊提供更多帮助！

中央保健会诊专家  
中国中医科学院教授、主任医师

吴中乾

# 目 录

## 上篇 望舌方法

一、正常舌象 .....	3
二、望舌质 .....	3
望舌神 .....	3
望舌色 .....	4
望舌形 .....	6
望舌态 .....	10
望舌下络脉 .....	12
三、望舌苔 .....	12
望苔质 .....	12
望苔色 .....	14



## 下篇 舌象与体质

- 一、气虚质 ..... 21
- [舌象1] 淡胖瘀点舌——气虚血瘀 ..... 21
- [舌象2] 暗淡舌，薄腻苔——正气亏虚 ..... 25
- [舌象3] 胖嫩镜面舌——脾气阴两虚 ..... 27
- [舌象4] 淡黯舌——气血双亏 ..... 30
- [舌象5] 舌淡胖，苔白——气虚便秘 ..... 33
- [舌象6] 舌淡胖，边有齿痕，苔白——脾虚泄泻 ..... 36
- [舌象7] 淡红舌——气血两虚 ..... 39
- [舌象8] 舌淡红，苔薄白——月经先期 ..... 42
- [舌象9] 淡白舌——失眠 ..... 45
- [舌象10] 舌淡胖，苔白——咳嗽 ..... 48
- [舌象11] 淡红舌，苔薄白——感冒 ..... 51
- [舌象12] 舌紫暗黄腻苔——人乳头瘤病毒  
(HPV)感染 ..... 54
- 二、阳虚质 ..... 58
- [舌象13] 胖嫩淡白舌——脾胃虚寒 ..... 58
- [舌象14] 淡胖，齿痕舌——下消 ..... 61
- [舌象15] 舌淡，苔白腻——寒湿腰痛 ..... 63
- 三、痰湿质 ..... 67
- [舌象16] 暗红舌，黄腻苔——痰瘀内阻 ..... 67
- [舌象17] 黯红舌，黄腻苔——痰热蕴结 ..... 71
- [舌象18] 齿痕舌，黄厚腻苔——痰湿郁热 ..... 74
- [舌象19] 胖嫩舌，黄厚腻苔——脾胃虚弱 ..... 77



- [舌象20] 白腻舌——痰湿凝聚 ..... 80  
[舌象21] 舌红，苔黄腻——发热 ..... 83  
[舌象22] 舌淡胖，苔白腻——痰浊头痛 ..... 86  
[舌象23] 紫红瘀斑舌——面瘫 ..... 89

#### 四、湿热质 ..... 93

- [舌象24] 暗红舌，白腻苔微厚——痰瘀有热 ..... 93  
[舌象25] 紫舌，黄腻苔——痰热肝郁 ..... 97  
[舌象26] 暗淡舌，灰黄腻苔——久积痰湿 ..... 100  
[舌象27] 红舌，薄腻苔——湿热内蕴 ..... 103  
[舌象28] 暗红齿痕舌，薄苔——脾胃不和 ..... 107  
[舌象29] 暗红舌，黑燥苔——肝胆实热 ..... 110  
[舌象30] 舌红，苔黄——眩晕 ..... 112  
[舌象31] 黄腻苔——黄疸 ..... 116  
[舌象32] 灰黑黄腻苔——湿热蕴蒸 ..... 119  
[舌象33] 舌黯红，苔黄——痤疮 ..... 122  
[舌象34] 舌红，苔黄腻——石淋 ..... 126  
[舌象35] 舌红苔厚腻，舌中少苔——肌萎缩性  
侧索硬化症 ..... 130

#### 五、瘀血质 ..... 133

- [舌象36] 暗红裂纹舌，黄腻苔——痰瘀伤阴 ..... 133  
[舌象37] 紫暗苍白舌——瘀毒内结 ..... 135  
[舌象38] 青紫，瘀斑舌——瘀血 ..... 138  
[舌象39] 紫黯舌——胸痛心血瘀阻 ..... 140  
[舌象40] 紫黯瘀斑舌——症瘕积聚 ..... 143  
[舌象41] 紫暗白腻舌——痰瘀互结 ..... 146

[舌象42] 紫黯舌——不孕瘀阻胞宫 .....	149
<b>六、气郁质</b> .....	<b>152</b>
[舌象43] 暗淡舌，薄腻苔——肝郁脾虚 .....	152
[舌象44] 暗淡胖大舌——气滞血瘀 .....	155
[舌象45] 暗淡舌，水腻苔——气郁痰湿 .....	158
[舌象46] 暗胖舌，腻苔——气滞痰瘀 .....	161
[舌象47] 紫暗舌，黏腻苔——肝郁风痰 .....	164
[舌象48] 白腻苔——肝郁痰浊 .....	167
[舌象49] 舌黯红，苔薄白——月经不调 .....	170
<b>七、阴虚质</b> .....	<b>174</b>
[舌象50] 碎裂舌，干苔——风痰伤阴 .....	174
[舌象51] 瘀毒内结，瘦红舌——肝肾阴虚 .....	177
[舌象52] 舌鲜红，少苔——阴虚火旺 .....	180
[舌象53] 裂纹，红绛舌——阴虚热盛 .....	183
[舌象54] 淡红镜面舌——肺气阴两虚 .....	186
[舌象55] 地图舌——胃阴亏虚 .....	188
[舌象56] 镜面舌——胃阴虚 .....	191
<b>附录 论舌名言</b> .....	<b>194</b>



# 引子

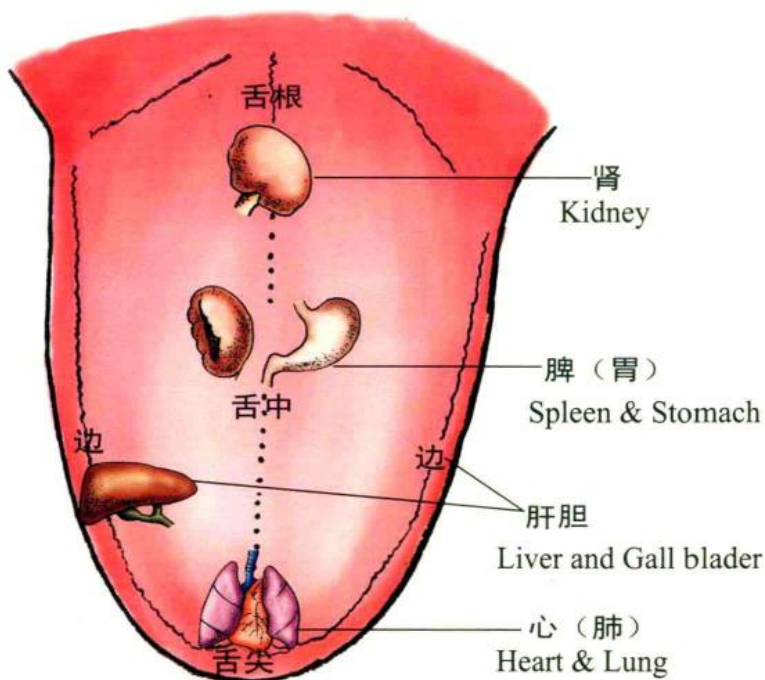
中医学认为舌通过经络的循行，直接或间接地与五脏六腑相通，又与人体的四肢百骸相连。脏腑的精气上荣于舌，脏腑的病变也必然影响精气的变化而反映在舌象上。《内经》记载，心、肝、脾、肾等脏及膀胱、三焦、胃等腑均通过经脉、经别或经筋与舌直接联系。至于肺、小肠、大肠、胆等，虽与舌无直接联系，但手足太阴相配、手足太阳相配、手足少阳相配、手足阳明相配，故肺、小肠、胆、大肠之经气，亦可间接通于舌。舌为心之苗，为脾之外候。在脏腑中尤以心和脾、胃与舌的关系最为密切。舌质的血管丰富，与心主血脉的功能有关；舌的灵活运动可调节声音形成语言，又与心主神明的功能有关。所以，舌象首先可以反映心的功能状态，而心为五脏六腑之大主，全身脏腑气血的病变必然通过心反映于舌。舌的味觉可影响食欲，与脾主运化、胃主受纳的功能有关。舌苔为胃气所熏蒸，所以舌象可以反映脾胃的功能状态。脾胃又为后天之本、气血



生化之源，机体生命活动的持续和气血津液的生化，都有赖于脾胃运化水谷精微。舌象通过反映脾胃的功能状态，也代表了全身气血津液的盛衰，所以舌也是五脏六腑的外候。

舌是怎样与脏腑器官产生配属关系呢？中医学认为，舌尖代表心、肺，舌中代表脾、胃，舌根代表肾，舌两侧代表肝、胆。如果在相应的区域出现异常的舌象，则提示对应的脏腑可能发生了病理改变。

## 舌诊脏腑部位分属图



# 上篇 望舌方法

## 一、正常舌象

要分辨异常舌象，首先要认识正常舌象。正常舌象可概括为“淡红舌，薄白苔”。具体表现为舌体柔软，运动灵活自如，颜色淡红而鲜明；胖瘦、老嫩、大小适中，无异常形态；舌苔薄白润泽，颗粒均匀，薄薄地铺于舌面，揩之不去，其下有根与舌质如同一体，干湿适中，不黏不腻等。此为气血充足，见于健康人。

## 二、望舌质

望舌质即望舌的本身，一般分为望舌神、望舌色、望舌形、望舌态等。

### 1. 望舌神

观察舌的色、形、态，特别是舌质的荣枯。

(1)有神：舌体鲜活灵敏，荣润有光泽，富有生气。表示健康或即使有病也轻浅易治。

(2)少神：舌体水肿娇嫩或坚敛苍老。主正气亏虚，津液不足，或显示病情加重。

(3)无神：舌体运动异常，舌色晦暗，干枯无光。主久病，重病，病重难治，预后不良。

## 2. 望舌色

观察舌质的颜色，一般可分为淡白、红、绛、紫等。

(1)淡白舌：舌色比正常舌色浅淡，白色偏多，红色偏少。主虚证、寒证。①舌质淡白而瘦小，为气血亏虚。②舌质淡白而胖嫩，为阳气虚衰。

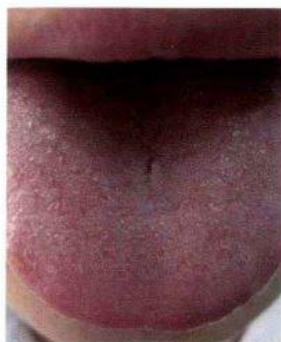
### 饮食调理：

可常食红枣、龙眼肉、人参、胡桃肉、牛羊肉及归芪蒸鸡或枸杞羊肾粥等，以益气养血，尤其以血肉有情之物温补最为适宜。

(2)红舌：舌色鲜红，较淡红舌为深。主热证，又分虚实。①舌尖红有芒刺，为心火上炎。②舌红苔黄燥，为内有实热。③舌红少苔，为阴虚内热。

(3)绛舌：舌色深红。主热入营血，耗伤津液。①舌绛而干，有芒刺或裂纹，为里热炽盛，热入营血。





正常舌  
Normal tongue



淡白舌  
Light White Tongue



淡白瘦小舌  
Light white and thin tongue



淡白胖嫩舌  
Light White Big and Tender Tongue



淡红舌  
Light red tongue



红舌  
Red Tongue



舌红苔黄燥  
Red tongue with yellow and dry coating



舌红少苔  
Red tongue with little coating



绛舌  
Deep red tongue



②舌绛，光滑无苔（镜面舌），为胃、肾阴液枯竭之危候。

### 饮食调理：

舌绛红而干为热盛伤津，可用薄荷、绿豆饮以清热解毒。红绛而少苔无苔者，多为阴虚火旺，宜食鳖肉、龟肉、淡茶、黑木耳、银耳等甘润滋阴之品。

(4)紫舌：全舌青紫或泛现青紫色。主寒证，热证，瘀血证。①舌青紫湿润，为虚寒证。②舌绛紫而干，为热毒极盛。③舌青紫而暗，有瘀斑，为内有瘀血。

### 饮食调理：

舌青紫湿润者，宜食生姜等温热之品；舌绛紫而干者，宜服甘蔗、白藕汁、竹茅饮或月季花饮，以清热凉血活血；舌青紫而暗者，宜服山楂姜枣赤豆汤或山楂丸，以温经活血。

## 3. 望舌形

观察舌质的老嫩及舌体形状的异常变化。

(1)苍老舌：舌质纹理粗糙，坚敛苍老。多主实证，热证。

(2)胖嫩舌：舌质纹理细腻，浮胖娇嫩。多主虚证，寒证，湿证。