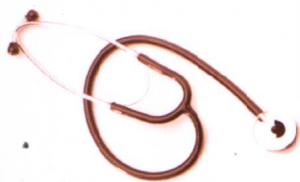


症状的自测与防治丛书

编著

朱抗美 许家佗 张雯



Shexiang Yichang de
Zice yu Fangzhi

舌象异常的 自测与防治

上海科技教育出版社



· 症状的自测与防治丛书

编著

朱抗美 许家佗 张雯



舌象异常的 自测与防治



上海科技教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舌象异常的自测与防治 / 朱抗美, 许家佗, 张雯编著. —
上海: 上海科技教育出版社, 2003.8

(症状的自测与防治丛书)

ISBN 7-5428-3188-7

I. 舌... II. ①朱... ②许... ③张... III. 舌诊—普及
读物 IV. R241.25-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 033276 号

症状的自测与防治丛书

舌象异常的自测与防治

编 著: 朱抗美 许家佗 张雯

丛书策划: 汤抗美

责任编辑: 汤抗美

装帧设计: 桑吉芳

出 版: 上海科技教育出版社
上海冠生园路 393 号

邮政编码: 200235

发 行: 上海科技教育出版社

网 址: www.sste.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 常熟文化印刷厂

开 本: 850×1168 1 / 32

印 张: 5

插 图: 4

版 次: 2003 年 8 月第 1 版

印 次: 2003 年 8 月第 1 次

印 数: 1—3 000

书 号: ISBN 7-5428-3188-7 / R·228

定 价: 15.00 元

前言

数千年来,中华民族在同疾病作斗争的过程中,积累了丰富的经验和知识,特别是在诊断方面,“不用病家开口,便知病情根源”,为老百姓所折服。直至今日,医院拥有CT、磁共振、彩色多普勒诊断仪、彩超、生化仪等各项现代化仪器,但中医学独特的望、闻、问、切诊断方法,仍然焕发出青春的活力,闪烁着无可比拟的光彩。“不用病家开口,便知病情根源”,虽然夸大了中医诊断疾病的特点,却也有一定的道理。而且,很多不学中医的人,对诊脉虽说是无从着手,心中无数,但伸出舌头,却也能说出个子丑寅卯。常常有病人来看病,说的是:“近来我的舌苔很厚,想吃点药”,或者“我的舌头很胖,边上有齿印,是怎么回事?”更多的人则是似懂非懂,对中医察舌充满了好奇心。

察舌是中医诊断疾病的法宝之一。翻开中医学厚厚的历史,早在殷商时代的甲骨文中,就有观察舌象的记载,但是略而不详。最早的医书记载的诊断方法中讲得更多的是望面色、按脉,这些方面的著作流传甚广,在当时产生了巨大的影响。直到元代,才有敖氏的《点点金》、《金镜录》,专门论述舌诊。但因年代久远,这些论著都没有流传下来。后来问世的《敖氏伤寒金镜录》是后人杜清碧增补的。到了清代,对舌的研究论著渐多,尤其是当时战乱纷起,瘟疫流行,病情千变万化,在舌象上反映较快,所以,对外感温热病,当时更重视舌的诊察。

我们这本小册子,将带您走进这个神秘的世界,了解一下,

Phx 75/04

为什么小小的舌可以反映全身的情况,舌到底是什么样的器官,有什么基本功能,舌象是怎样来显示其病理变化的。确实,通过观察舌象来了解身体内部的变化,是一个好方法。我们不妨从以下几个方面谈谈它的优越性。

无创伤 让病人伸出舌,即可掌握一定的资料,对病人一点没有构成困难,即使少数不方便张口的病人,稍作一些帮助也能达到要求,是毫发无伤的诊断方法。

方便、及时 通过观察舌象可以在第一时间里了解病人的大致情况,如不能判断其病症是热证还是寒证时,一看舌象就能明白。因为就舌的颜色来说,舌色红的,即为热证;舌色淡苔白,即为寒证。有的人想吃补品,如果舌苔厚腻,显然不宜滋腻过补,通过望舌马上就可找到结论。

司外揣内 其实,人的舌并不是生下来就一成不变的,舌的变化与内脏的变化密切相关。司外揣内,即通过观察事物外在的表象,以揣测分析其内在的变化。比如,受寒感冒了,舌上会有一层白的苔,提示您可以喝点姜汤驱寒;而如果第二天您的舌苔颜色变黄了,则提示寒邪转化成热邪,不能再喝热性的姜汤了,须改用寒性的银花、连翘等药。

预测未病 看舌不仅能知道现在的全身情况,还能预测未来的变化。中医学一直强调未病先防,早发现、早诊断、早治疗。如有的病人胃口很好,吃得太多,舌苔厚腻了,通过察舌提醒病人,警惕消化系统出问题,不能再多吃了,并且要选用健脾胃、助消化的药,不然的话,治疗难度可能就增大了。

指导治疗 在中医学的著作中,有辨别“虚实真假”的内容,无论是手足冷热,还是脉数脉迟,都有真假难辨之说,惟有舌

象是完全、真实地反映了疾病的本质。就一般规律而言,舌胖是有湿,舌淡是血虚,苔白有寒,苔黄有热,都一目了然。观察舌象可为指导治疗提供第一手资料。

察舌诊病是中医学的精华。为使读者轻松地了解有关舌象方面的知识,第一,我们配上了色彩逼真的照片,使医学常识与直观的图片结合起来,更具有可信性。常言道:“百闻不如一见”,每幅照片还有翔实的文字介绍,让您一看就留下深刻的记忆,不知不觉中,深奥的中医道理就化成生活常识了。第二,介绍了中医学关于舌象的很多论述,深入浅出,通俗易懂,给中医学研究者提供了资料,给临床医务工作者提供了临床诊断、治疗的依据。第三,本书具有很强的实用性,读者可以“对号入座”“按图索骥”,给自己作初步的诊断,确定可以吃什么、补什么、注意什么问题,针对自己实际情况“有的放矢”地选择自己所需要的食物,进一步提高生活质量。

看到这里,您一定会觉得很有兴趣吧!那么,就请您坐下来,静心阅读吧!

编 者

2003 年 4 月

目 录

察舌观全身——中医整体观的体现

舌与脏腑 / 3

舌与经络的关系 / 5

舌的分区 / 7

您对舌象了解多少

舌是什么性质的器官 / 11

舌的组织结构 / 12

舌苔是什么 / 15

请伸出您的舌

传统的观察法 / 19

舌诊的研究 / 21

正常舌象 / 24

不同的舌质

淡红舌 / 29

淡白舌 / 30

红绛舌 / 33

青紫舌 / 35

瘀斑舌 / 37

不同的舌体

胖大舌 / 43

齿痕舌 / 44

裂纹舌 / 46

红点舌 / 50

歪斜舌 / 52

萎软舌 / 53

地图舌 / 55

镜面舌 / 56

芒刺舌 / 58

舌下络脉异常 / 59

不同的苔质

苔厚与苔薄 / 63

苔润与苔燥 / 64

苔糙与苔滑 / 65

苔腻与苔腐 / 66

剥苔与类剥苔 / 69

有根苔与无根苔 / 72

不同的苔色

白苔 / 75

黄苔 / 78

灰黑苔 / 82

不同的舌觉

何谓舌觉 / 87

淡味 / 88

苦味 / 89

甜味 / 90

酸味 / 91

咸味与涩味 / 92

舌麻与舌腻 / 93

灼热疼痛 / 94

与舌象变化密切相关的疾病

消化性溃疡 / 97

慢性胃炎 / 100

溃疡性结肠炎 / 103

慢性肝炎 / 106

肝硬化 / 109

高血压 / 112

冠心病 / 115
失眠 / 118
胃癌 / 121
肺癌 / 123
肝癌 / 126
糖尿病 / 129
贫血 / 132
支气管炎 / 134
甲状腺功能亢进症 / 138

不同舌象的饮食指导

舌象与体质 / 143
食物有性味 / 145
察舌进食 / 148
缺啥补啥 / 149

小 知 识

“三寸不烂之舌” / 4
舌为心之苗 / 8
舌乳头的数量 / 16
老人的口味为什么重 / 23
吃药的诀窍 / 32
为什么说话会“大舌头” / 39

喝醉后说话为什么会语音含糊 / 49

妙手去病小故事之一 / 71

妙手去病小故事之二 / 77

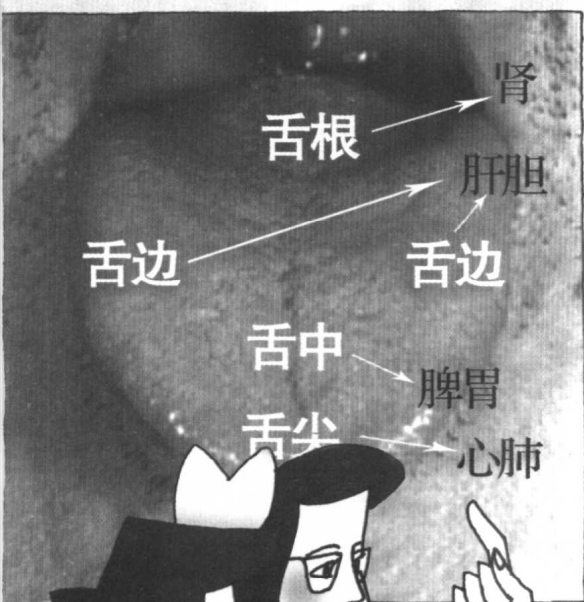
妙手去病小故事之三 / 131

妙手去病小故事之四 / 137

妙手去病小故事之五 / 144

妙手去病小故事之六 / 147

察舌观全身—— 中医整体观的体现





舌与脏腑

中医传统理论认为,“人是一个有机的整体”,各脏腑之间存在着内在的联系。各脏腑的功能状态可以通过体表官窍,包括目、耳、口、舌等表现出来。内脏出现异常或受到损害时,人的体表官窍也会发生相应的变化。一般认为,舌与心脾两脏关系最为密切。

舌与心 所谓“舌为心之苗”、“心开窍于舌”,一般有两层含义。其一,“心主血脉”,血脉充盈调畅,血供丰富,则舌象上可见到舌体红润,色泽鲜明,活动自如,所以,观察舌可直接判断气血运行状态,并了解“心主血脉”的功能。其二,“心主神明”,指心与人的神经系统功能有关。若神经系统发生病变时,可出现舌体强直、伸舌歪斜、舌肌萎缩、语言障碍及味觉功能异常等,说明心与舌的联系十分密切。

舌与脾胃 “舌为脾胃之外候”,舌体依赖气血的充养,是全身营养和代谢功能的反映。舌象能直接反映脾胃的消化功能及机体的营养状况。“脾主运化”,脾胃将饮食中的营养物质吸

收并转化输布至全身,关系着全身的气血盛衰,并通过舌象表现出来。例如,脾胃虚弱、气血运化不足时,往往可见到舌色淡白、舌体胖大之舌象。此外,脾主全身的肌肉,而舌体恰恰是由肌肉构成的,舌苔则是由胃气蒸腾而形成的。由此可见,脾胃与舌的关系也是很密切的。



小知识

人们常常用“三寸不烂之舌”形容某人能言善辩、伶牙俐齿。而在日常生活中,舌头如果不慎被咬破或溃烂,很快就会愈合,比身体其他部位容易恢复。但您是否知道,这也反映了舌的一个特点,即舌的新陈代谢十分旺盛。舌体内有着许多血管,血液供应丰富,舌黏膜的上皮细胞更新很快,约3天更新1次;舌的丝状乳头具有缓慢而持续不断的生长能力,其角化物质又能持续不断地脱离、净化,以形成正常的薄白苔。稳定、持续而又旺盛的新陈代谢,维持了正常舌体的生理功能。同时,舌的新陈代谢旺盛,使舌能感知人体内的各种变化。如晚间的饮食过于油腻,那么早晨醒来时,常常会发现舌苔黏腻不适,口中气味难闻,伴有口味发苦。



舌与经络 的关系

人是一个有机的整体，那么，这种表与里、内与外是怎么有机联系的呢？中医学认为，其内在的联系是通过经络完成的，如手少阴心经连舌体（见图1）。

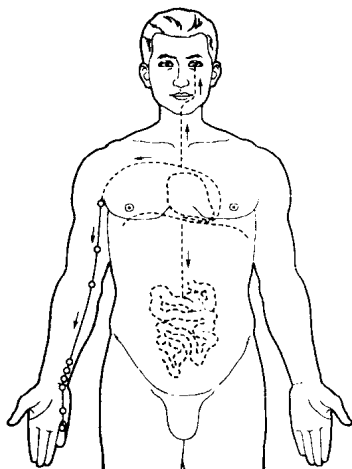


图1 手少阴心经

经络运行气血，濡养全身。因此当机体发生病变时，其病变也会通过经络反映至舌。如手太阳小肠经、手少阳三焦经都有分支与舌体相连；足太阴脾经夹舌体，足阳明胃经贯舌中等。此外，舌系带终点的两侧，有两个穴位，左为“金津”，右为“玉液”，与唾液的分泌有关（见图2）。

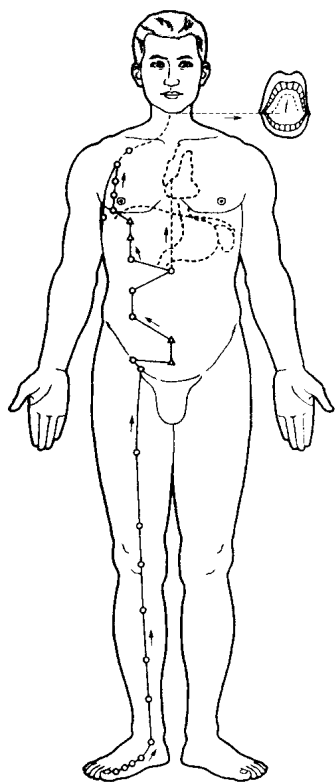


图2 足太阴脾经