

杨力
著

杨力谈

——照照镜子，看看舌头，身体状况一目了然，健康问题迎刃而解

望舌养生



YANG LI TAN
WANGSHE YANGSHENG



对于我们普通人来说，看舌象实在是最方便、最简单了解身体状况的方法。我们只要对照着镜子看看自己的舌头就能大致了解身体的状况。

如果我们能根据舌象的变化调整日常的起居、饮食，有针对性地进行养生，则对于增进健康具有重要的意义。古人云：“授人以鱼，只供一饭所需；教人以渔，则终生受用无穷。”鉴于此，本书将中医望诊绝学——舌诊的窍门一一呈现给读者。

中国妇女出版社

杨力谈

杨力 著

望古养生

YANGLI TAN
WANGSHE YANGSHENG

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

杨力谈望舌养生 / 杨力著. —北京: 中国妇女出版社, 2013. 7

ISBN 978 - 7- 5127- 0678- 1

I. ①杨… II. ①杨… III. ①舌诊—基本知识

IV. ①R241. 25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 130325 号

杨力谈望舌养生

作 者: 杨 力 著

责任编辑: 王晓晨 路 杨

封面设计: 北京永诚天地艺术设计有限公司

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170×240 1/16

印 张: 18. 75

字 数: 200 千字

版 次: 2014 年 1 月第 1 版

印 次: 2014 年 1 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0678- 1

定 价: 29. 80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

序

舌尖上的健康

舌是人体的一面镜子，所以中医养生和诊疗十分重视看舌象。因为舌上分布着若干重要的经络，从而与五脏六腑有着极为密切的关系，其中又和心、胃最为关联，因为舌乃心之苗、苔为胃之兆，所以舌最能灵敏反映心和胃的状况。尤其舌面还分布着五脏六腑的全息图，所以舌是人体的一面镜子，通过舌的色泽、苔的厚薄、舌的荣枯老嫩等皆可反映疾病的寒热虚实，还可推断疾病的轻重进退。

另外，从舌的灵敏体态还可预测人的心、脑疾病和寿夭，所以观舌象不仅是医生望诊所必须做到的，也是我们每个人判断自己健康状况的晴雨表。由于舌质、舌苔、舌的体态会告诉我们许多信息，尤其舌质的真实性和舌苔的反应速度，有时甚至连脉象皆有所不及，所以足见舌诊的特色和优势。如果每个人都能看懂自己的舌头，通过舌的变化关注自己的健康状况，让自己不生病，早发现疾病，就会让我们更健康长寿，生活更美好。

愿此书进入千家万户，给广大读者带来福音，祝广大读者健康长寿！

杨 力

2013年4月于北京



前言

中央电视台播放的纪录片《舌尖上的中国》，肯定让不少美食爱好者垂涎三尺，但在中医眼中，舌头不仅能品味美食，而且还是健康的晴雨表。中医认为，舌与经络、五脏相连，因此，人体脏腑、气血、津液的虚实，疾病的深浅轻重变化，都有可能客观地反映于舌象。

望而知之谓之神！望诊是中医“望、闻、问、切”四诊中最高明的诊断方法，而望舌更是望诊中最具有诊断意义的方法。一个看了舌象就了解病情的中医叫神医，这是对诊断技术高明者的赞语。

当然，中医四诊是需要结合运用的，只强调一法，不能叫完整的诊病。但对于我们普通人来说，看舌象实在是最方便、最简单的了解自己身体状况的方法，我们只要对着镜子看看自己的舌头，就能大致了解身体的状况。如气虚的人，往往在舌边有很多齿痕，舌体会胖大一些，同时伴有舌苔白腻，这主要是因为体内气虚，同时不能把水湿化掉，这样的人需要一边利水湿、一边补气。正常人的舌色应该是淡红的，如果舌色淡白，不是淡红色，那么往往是血虚，或者是体内有寒。有的女性气血不足，舌头往往是惨白色的，这说明需要补血了。这些舌象是人体内脏反映出来的现象，传递着身体健康与否的信息。“一叶知秋，见微知著”，通过小小的舌头，我们就能将复杂的内部情况化繁为简而了解身体里面的情况，这种方便、客观、灵敏而科学的方法，堪称我们祖先智慧的结晶。

如果我们能根据舌象的变化调整日常的起居、饮食，有针对性地进行养生，对于增进健康具有重要的意义。古人云：“授人以鱼，只供一饭所需；教人以渔，则终生受用无穷。”鉴于此，本书将中医望诊绝学——舌诊的窍门一一呈现给读者。在第一章到第六章，我们将了解舌与人体五脏

六腑的关系，以及通过舌色、舌形、舌态、舌苔等舌象知识，大家将更直观地了解到自己的身体在生理、病理状态下许许多多的表现；关注养生的人将在第七章通过舌象了解自己的体质，了解自己的疾病，并知晓保养身体的方法。

我们相信，人们在日常生活中通过简单的学习，完全可以掌握望舌象的方法来自己辨明身体的寒热、虚实、脏腑情况，指导合理饮食与生活起居。本书将有利于提高大家的养生保健能力和身心健康水平！



目 录

第一章 舌尖上的五脏六腑

舌通过与经络连属实现了与脏腑的相通。舌通过经络系统中的经脉、经别、经筋与心、脾、肾、肝、膀胱、三焦等诸脏腑建立了直接的联系。人体脏腑气血的病变均可反映于舌。观察舌的病理变化能诊察内脏的病变，故而舌可以称得上是健康的一面镜子。

看舌象能辨体质、病情	2
淡红舌、薄苔是正常体质	2
健康人也有异常舌象	3
机体正气盛衰常明显体现于舌象	5
舌象能够分析病位的深浅	7
不同的“病邪”，舌象特征有区别	10
看看舌象就知病情变化	12
舌象能预知五脏六腑的虚实	14
舌象是五脏六腑的一面镜子	14
观舌苔知脾胃运化功能强弱	16
舌色直接体现身体气血运行状况	22

第二章 舌色：从颜色上知晓病情变化

正常人舌质的颜色淡红而润，深浅适中。属于病理性的舌质约有五种颜色，即淡白舌、红舌、绛舌、紫舌及青舌。

当人体有病时，血液成分或浓度便有所改变，舌黏膜上皮出现增生肥厚或萎缩变薄，舌的色泽便会发生改变。因此，除淡红色为正常的舌色外，其余都是主病之色。

2	淡白舌者多虚寒·····	26
	舌淡白，脾胃伤，多亏四君子汤·····	26
	多次人流伤气血，不孕不育的祸根·····	29
	阳气虚损，寒邪入侵，男人的手脚也冰冷·····	29
	红舌为热证的征兆·····	32
	心火上炎，五心烦热致失眠·····	33
	体内有火要分清虚实·····	34
	舌红苔黄燥，为内有实热·····	37
	舌红少苔，为阴虚内热·····	40
	绛舌预示热邪更甚·····	43
	绛舌多为热邪深入体内·····	43
	久病阴虚火旺，舌绛少苔有裂纹·····	46
	紫舌为血瘀的征象·····	49
	慢性病患者多青紫舌·····	50
	长期酗酒者，酒毒内蕴，舌紫·····	51
	紫舌者宜活血化瘀·····	52





青舌主寒证和瘀血证·····	56
舌青，寒凝血滞，应以温阳祛寒为重·····	57
寒凝血滞，冬天当心中风来袭·····	58
舌青，瘀血郁阻，气虚气滞所为·····	59
青紫舌生瘀点或瘀斑，当心瘀血内停·····	61

第三章 舌形：从形状上窥视五脏虚实

舌形是指舌体的形状。观望舌形是指观察舌体形状的正常变化以诊察疾病的一种方法。异常舌形包括舌的苍老、娇嫩、胖大、肿胀、瘦薄、裂纹、齿痕、光滑、点刺等。观察舌形的异常改变，对于辨别脏腑气血的盛衰，疾病的寒热虚实，都有着非常重要的意义。故曹炳章在其《辨舌指南》一书中称：“辨舌知腑病，当先视其形。”

苍老舌主实证，扶正祛邪最相宜·····	64
阴阳偏胜则实·····	64
舌色苍老是正邪斗争的结果·····	65
正气足则免疫力强·····	66
娇嫩舌主虚证，虚则补之要对症·····	69
阴阳偏衰则虚·····	69
娇嫩舌因体内基本物质亏虚所致，补虚要对症·····	70
舌质老嫩体现疾病虚实·····	71
胖大舌主水肿痰饮，化痰祛湿在脾肾·····	72
脾肾阳虚，痰湿积聚体内·····	72



舌体胖大腿脚肿，化痰祛湿在脾肾·····	74
湿热内蕴所致胖大舌，应清热利湿·····	75
肿胀舌心脾热盛，治宜清火泻热·····	78
心脾热盛致舌肿胀，需清心泻脾·····	79
小儿食积化火出现肿胀舌·····	81
瘦薄舌，气血两虚或阴虚火旺·····	83
气血两虚辨证补·····	83
气血双补治贫血·····	85
点刺舌提示脏腑阳热亢盛·····	87
肝胆火盛要清火·····	88
胃肠热盛需清胃火、泻肠热·····	90
裂纹舌多为阴虚热盛之证·····	93
阴液亏少，易生燥热，应以滋阴清热为重·····	93
裂纹舌象大观·····	94
舌淡白、有裂纹提示身体血虚·····	95
齿痕舌多属脾虚·····	97
脾虚寒，舌头发白，有齿痕·····	98
郁闷气结，则脾胃运行不畅·····	99
光滑舌提示胃阴枯竭，胃气大伤·····	102
光滑舌伴消瘦，当心恶性肿瘤·····	102
光滑舌伴疲劳，敲响疾病的警钟·····	104
光滑舌可能是癞皮病·····	105

第四章 舌态：从动态中看出疾病端倪

舌态，指舌体的动态。舌体伸缩自如，运动灵活，为正常舌态，提示脏腑机能旺盛，气血充足，经脉调匀。常见的病理舌态包括痿软、强硬、歪斜、颤动、吐弄、短缩等。观察舌体运动时的异常状态，能够看出身体疾病的端倪，对自己的身体健康状况做到及时关注。



强硬舌、歪斜舌、颤动舌多与风邪有关	108
强硬舌是中风前兆	109
风动歪斜舌，当心面瘫毁容	110
热盛气虚，需防风邪致病	112
肝阳上亢要平肝熄风	114
舌体震颤流口水，是帕金森症的外象	116
痿软舌——气血俱虚，阴亏已极	118
久病伤脾胃，气血不足舌痿软	118
肝血不足、筋脉失养舌痿软	120
吐弄舌——多为心脾二经有热	122
心脾积热小儿爱吐弄舌	122
吐舌儿童当心出现小舞蹈病	123

第五章 舌苔：观苔质、苔色，了解内脏虚实

舌苔是指散布在舌面上的一层苔状物。正常人的舌苔一般色白而均匀，干湿适中，舌面的中部与根部稍微厚胖，其余部位则较为薄削，是由于脾胃之气上熏凝集而成，是消化功能强弱、胃气盛衰的重要标志。病理变化的舌苔，因有胃气强弱与病邪性质的不同，或夹有饮食积滞之浊气，或系邪气上升而致，故其表现各不相同。

望舌苔主要是观察苔质与苔色两个方面的具体变化，以了解疾病的性质、病位的深浅和邪正消长的情况。中医观察人的舌苔情况，便可以得知内脏疾病在哪里。

白苔多为表证、寒证	126
薄白苔提示病未入里或疾病转轻	127
厚白苔为病邪入里或寒湿内停	129
黄苔提示疾病深入、邪已化热	131
薄黄苔提示外感风热或表邪入里	132
厚黄苔为热盛伤津之象	134
黄厚腻苔为痰、湿热毒或食积化热	135
灰、黑苔主里证，重症	138
灰黄干苔属热极伤阴	139
黑苔主热极、寒盛之病	140
苔之润、滑、燥、糙反映身体津液状况	143
舌之润燥反映五脏津液之存亡	144
津液亏损则精血同亏，阴阳失衡	145

腐、腻苔提示体内痰湿、食积	147
舌苔白腻属胃中寒湿	148
夏季舌苔黄腻多为暑湿感冒	149

第六章 舌觉异常能自我感知疾病

望舌是医者通过看舌苔、舌体等方法来对患者进行观察。舌觉是医者通过询问患者本身的感觉来辨别疾病方法。通过患者自诉的一些异常舌觉，医者不但能够诊断出疾病来，而且还能够推断病情的程度。舌觉的异常与舌体、舌苔、舌脉的变化共同反映着舌的病理变化，对于判断疾病有着重要的意义。

如果能够了解舌觉异常所提示的疾病变化，并对其足够重视，我们便可以利用舌觉异常来自我感知疾病，这种感觉比起望舌更加准确与及时。

舌味觉异常	152
舌觉辛辣多为肺热壅盛或胃火上延	153
血压升高舌头也会火辣辣	154
舌觉甘甜，脾胃湿热有邪气	155
糖尿病患者口甜，甜在脾虚	158
脾失健运，舌淡没滋味	159
口酸多为肝胆热邪侵脾所致	161
口苦多为肝火移于胆	162
口发苦在提醒“夜猫子”少熬夜	163
咸味属肾，肾虚舌觉咸	165



舌感觉异常	169
舌灼热疼痛多为火邪内盛上炎于舌	169
舌痒多因心肾阴虚或心火炽盛	171
血虚者舌体失养故麻木不仁	172
服药不当也可致口舌麻木	173
舌头有胀满的感觉提示身体出现气滞	174
癌症晚期常出现口涩症状	176
口舌黏腻不爽，体内湿气重	177

第七章 望舌形，观舌苔，补气血，调体质

不同的遗传因素和生活环境，培养了每个人不同的体质，也就产生了不同的身体反应状况。望舌形、观舌苔是最容易辨别体质的一种方法。大家可以从舌象入手，找到自己所对应的体质类型，并从生活起居、饮食、经络调养、药物治疗方面，采取最适合自己的养生方法，从而防未病、治已病。

气虚体质：舌淡、苔厚、胖嫩有齿痕	180
气虚体质舌象自查	180
反复感冒与气虚有关	181
大人常流口水要补脾气	183
女人经期总是提前，该补气了	184
气虚体质补气养生方	186
血虚体质：色浅、苔薄、舌体瘦	192
血虚体质舌象自查	192





血虚不能简单地等同于贫血	193
补血先要补气	194
久视伤血，干眼症缘自血虚	196
血虚体质补血养生方	198
阳虚体质：舌胖嫩有齿痕、苔白滑	202
阳虚体质舌象自查	202
阳虚体质当壮阳祛寒，温补脾肾	203
阳虚当防老年耳聋	203
水肿多因阳气不足	205
阳虚导致黎明前的五更泻	206
阳虚体质温阳养生方	207
阴虚体质：舌红、少苔、有裂纹	212
阴虚体质舌象自查	212
阴虚体质应滋阴	213
口腔溃疡偏爱阴虚人群	214
阴虚火旺，血压升高	218
阴虚体质滋阴养生方	219
痰湿体质：舌淡、胖嫩，有齿印，苔白腻	226
痰湿体质舌象自查	226
脾失健运，痰湿体质人多虚胖	227
贪睡，是痰湿体质人的通病	229
痰湿体质——糖尿病的常见体质	230
痰湿内阻，易引发高脂血症	232
痰湿体质健脾祛痰湿养生方	233

湿热体质：舌质红、苔黄腻	238
湿热体质舌象自查	238
湿热体质，让男性更烦恼	239
湿热体质，夏季更易“暑湿”致病	241
湿热体质清热祛湿养生方	242
血瘀体质：舌暗紫、有瘀斑、苔黄	247
血瘀体质舌象自查	247
血瘀体质重在活血化瘀	248
“瘀则痛”，血瘀体质女性易痛经	249
血瘀不通带来脑中风	251
血瘀体质活血化瘀养生方	253
气郁体质：舌瘦、色淡红、苔薄白	256
气郁体质舌象自查	256
乳腺增生多是气郁的后果	257
气郁生痰，当防慢性咽炎	259
气郁体质疏肝理气养生方	260
附录一 舌通过经络与全身相通	266
两条主经脉到达舌下	267
两条经别由里到外到达舌部	269
一条络脉系于舌	271
三大经筋脉络与舌根	272
奇经八脉通于舌	276



附录二 五脏六腑在舌象上的全息图	278
以脏腑分属诊舌部位	278
以三焦分属诊舌部位	279
以胃脘分属诊舌部位	280
参考书目	281



第一章

舌尖上的五脏六腑

舌通过经络联系实现了与脏腑的相通。舌通过经络系统中的心经、小肠、脾经与心、脾、胃、肝、胆、三焦等脏腑建立了直接的联系。人体脏腑气血的盛衰均可反映于舌。观察舌的形态变化能洞察内脏病机，故而舌可以称得上是健康的一面镜子。