



盛情
推荐

陈家旭
主任医师

北京中医药大学教授、博士生导师
中医诊断学科带头人

舌

舌尖上的健康密码

诊

[日] 幸井俊高 / 著
章程 / 译



化学工业出版社

北京中医药大学教授、博士生导师
中医诊断学科带头人

陈家旭盛情推荐

舌

舌尖上的健康密码

诊

〔日〕**幸井俊高** / 著
章程 / 译



化学工业出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

舌诊: 舌尖上的健康密码 / [日] 幸井俊高著;
章程译. — 北京: 化学工业出版社, 2014.9
ISBN 978-7-122-21477-5

I. ①舌… II. ①幸… ②章… III. ①舌
诊 IV. ①R241.25

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第
172115号

SHITA WO MIREBA BYOKI GA WAKARU

Copyright © 2011 Toshitaka Koi

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Kawade Shobo Shinsha Ltd. Publishers
Simplified Chinese translation rights arranged with Kawade Shobo Shinsha Ltd. Publishers
through Timo Associates Inc., Japan.
Simplified Chinese edition published in 2014 by Shanghai Wits Cultural Media Co., Ltd.

本书中文简体字版由株式会社河出书房新社授权上海慧志文化传播有限公司, 由上海慧志
文化传播有限公司授权化学工业出版社独家出版发行。
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2014-3441

责任编辑: 张焕强 李倩 策划: 慧志文化(www.witsbooks.com)

责任校对: 程晓彤 封面设计: 尚世视觉

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

880mm×1230mm 1/32 印张7 字数150千字 2014年12月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换

定 价: 25.00 元

版权所有, 违者必究

陈家旭

(北京中医药大学教授、博士生导师，中医诊断学科带头人)

随着生活水平的提高，健康问题越来越受到人们的重视。前一阵儿，北方的雾霾天气比较严重，各种各样的口罩销路十分好。药店里的罗汉果也卖到脱销。

不光是容易生病的中老年人，越来越多的青年朋友也开始关注自身的健康。前几年，人们茶余饭后谈论的话题离不开票子、房子、车子；而现在，“身子”也逐渐在其中占有一席之地。

一方面，物质生活水平在提升，另一方面则是工作生活的节奏越来越快，人们的压力也在提升。这样的条件下，如果没有健康的生活方式，久而久之，人们容易罹患各种各样的疾病。俗话说：身体是革命的本钱。身体垮了，再多的财富都是无源之水、无本之木。也正因为认识到健康的重要性，人们都渴望了解一些养生之道、健康知识，电视上的养生节目、各种养生图书才大行其道。

然而，了解一些简单的健康知识很容易，如果想像医生一样能切实掌握自己的身体状况，对于没有经过专业训练的普通人来说，实在太难了。而中医又是一门博大精深的学问，学习起来就显得更难了。对于没有系统学习过中医的人来说，如果手边有一本简单易懂、拿来就能照着用的手册，那么将有很大帮助。

幸井俊高先生的这本书恰能满足人们的这种需要。我们都知道，中医的诊断有望、闻、问、切四法。其中对于普通人来说最为直观的就是望诊。望诊即为通过观察病人的神、色、形、态、舌象等，以测知内脏病变。而舌诊为望诊的一个重要部分。舌诊依据舌头的颜色、形状、舌苔状态等几个客观方面分别进行判断，容易为普通人“按图索骥”。

中医作为中国的国粹之一，有着悠久的历史，其源远流长，现在世界范围内也越来越受到认可。在我们的邻邦日本，因为文化的相近性，中医更是得到尊重。北京中医药大学在中医的传播方面也做出了自己的努力并取得了一定的成果。本书也可以看作中医在日本传播的成果之一。

本书的作者幸井俊高先生与北京中医药大学颇有渊源，他是北京中医药大学日本校第十期毕业生，是第18位获得中医师资格的日籍人士。能为日籍校友作序，甚为荣幸。

我到过北京一位知名中医的诊所，当时令我大吃一惊的是单调的诊间。房间里只有一张桌子，加上几把椅子。

名医就隔着桌子面对患者，花了将近三十分钟问诊，仔细倾听患者描述症状。名医以亲切的表情缓和患者的紧张情绪，跟患者对话时偶尔讲个小笑话，在这个过程中找到治疗的灵感。整个过程就像用一张细网筛出沉在池子里的小小宝石。

问诊的最后阶段，名医观察了患者的舌头。只见名医拿手电筒照着舌头，仔细观察舌头的状态、表面上的舌苔，以及舌头下面。名医的诊疗到此结束。

这位名医家中历代都在北京开业，是中医权威。不需要什么抽血检查，光靠这几个步骤就能判断出患者的体质和疾病本质，然后调制中药治疗疾病。这位名医开的方子广受好评，还有人不远万里从海外前来就诊。

中医其实就是中国医学。中医师问诊的方式差不多都跟上述相同。有些医师除了观察舌头之外，也很重视结合脉诊（把脉诊疗）。

为什么光靠这些步骤就能精确诊断呢？

原因之一就在于观察舌头。

舌头上隐藏着各式各样的信息。观察舌头的颜色、形状、舌苔状态，就能判读出身体的状态。

中医把人体视为环环相扣有机结合的一个整体。体内状况一定会以某种形式表现于体表。尤其舌头表面黏膜新陈代谢旺盛，大概每三天就会更换新物质。因此，身体疾病的征兆会很快在舌头上表现出来。此外，因为黏膜很薄，能够清楚地看出流经黏膜下方血管的丰富血液，血液的颜色会反映在舌头颜色上。在没有 X 射线检查也没有抽血检查的时代，能够正确且客观掌握身体状况，这种惊人的高超技术，就是“舌诊”。

舌诊不需要特殊的工具。只要有适当的光线，准备一面镜子，能看到自己舌头就够了。接下来具备舌诊相关知识，或是有理想的参考书，就能进行舌诊。

只观察舌头虽然没办法像做 X 射线检查一样，具体判断出哪个内脏有什么样的疾病，但至少能大致掌握身体的状况，预防一些忽略症状下容易罹患的疾病。若是在舌头上观察到一些症状，也能提早找懂舌诊的专家咨询，预防病情加重。

本书将中医视为诊疗圣域之一的舌诊，用简单易懂的方式来原因。此外，笔者更加入从过去经验获得的知识，即便不是中医专家，也能简单自行大致判断健康状况，并在饮食生活及日常作息中加以改善。

观察舌头就能了解体内状况，因此舌头有“内脏之镜”的说法。经常检查舌头，对于了解自己与家人的身体状况，以及掌握身体状况的变化，还有健康管理，都是非常简单且有意义的方法。希望本书能让读者养成观察舌头的习惯，有助于日常健康管理。



第 1 章

舌头反映你的身体状况

正常的舌头	2
舌头与内脏的关系	6
舌头与精、气、血、津液的关系	8
舌头会变化	9
观察舌头可了解未病状态	11

第 2 章

观察舌头辨健康

每天观察舌头，做好健康管理并预防疾病	15
观察舌头时的注意事项	17
观察舌头时的体位与姿势	19
观察舌头时的手段与顺序	20

● 观察颜色

浅红色偏白	22
整体带红色	24
整体呈浓重的深红色	26
整体呈紫色	28
没有血色的青色	30

● 观察舌形、舌面

湿润且柔软	32
较大且肿胀	34
边缘呈现齿状	36
舌头瘦薄	38
有点状隆起及红色斑点	40
舌头裂开形成沟纹	42
表面滑顺且带有光泽	44
出现紫色斑点	46
舌头下面血管扩张	48

● 观察舌苔颜色

舌苔呈白色薄薄的一层	50
舌苔呈白色、湿润	52
舌苔呈白色、干燥	54
出现粉状的白色舌苔	56
白色舌苔干燥有裂痕	58
白色舌苔厚厚一层带有黏性	60
舌苔呈黄色薄薄的一层	62
舌苔呈黄色、干燥	64
黄色舌苔厚厚粘了一整层	66
舌苔呈褐色或焦糖色	68
白色舌苔上还有黄色舌苔	70
舌苔渐渐变成灰色	72
舌苔呈黑色薄薄的一层	74
舌苔呈黑色、干燥	76

舌苔呈黑色厚厚粘了一层	78
-------------------	----

● 观察舌苔状态（舌质）

舌苔较薄	80
舌苔较厚	82
舌苔湿润	84
舌苔干燥	86
舌苔变得越来越干燥、粗糙	88
舌苔看来干燥其实湿润	90
有类似豆渣的舌苔	92
长了一层厚厚的黏糊糊舌苔	94
只有舌头前方长舌苔	96
只有舌头后方有舌苔	98
舌头中央没有舌苔	100
只有舌头中央有舌苔	102
舌苔有部分剥落①	104
舌苔有部分剥落②	106
舌苔容易剥落	108

● 观察舌头活动

口齿不清	110
舌头松弛动作迟缓	111
舌头发抖	112
舌头伸出来会弯曲	113

● 检查感觉·味觉

舌头疼痛	114
------------	-----

口干舌燥	115
嘴巴苦	116
嘴巴酸酸的	117
嘴巴黏糊糊	118
没有味觉	119
● 检查舌头周围	
喉咙红肿, 有时疼痛	120
喉咙很紧不舒服	121
唇色发白	122
唇色带紫	123
嘴唇干裂、脱皮	124
唾液分泌多到流口水	125
唾液少, 牙齿干燥	126
牙龈肿胀, 有时出血	127
会磨牙	128
有恼人的口臭	129
容易罹患口腔溃疡	130

第3章

各种疾病下的舌头是什么样的

糖尿病	134
高血压	136

高脂血症、高胆固醇	138
忧郁症	140
脑梗死、脑出血	142
狭心症、心肌梗死	144
胃炎、胃及十二指肠溃疡	146
肝功能障碍、肝炎	148
癌症	150
异位性皮肤炎	152
湿疹、荨麻疹、青春痘	154
鼻炎、花粉症、气喘	156
不孕症	158
更年期障碍	160
老化	162
虚冷症、贫血	164

第4章

通过舌头了解自己的体质

——具有代表性的十三种“证型”

什么是“证型”	166
气虚	168
阳虚	171
血虚	173

津虚	175
血瘀	177
痰饮	180
阴虚	183
实热	185
实寒	188
内风	191
脾胃气虚	194
食积	197
表证	199
舌 头 操	201
后 记	203
参考文献	205
舌头症例照片	209

第1章

舌头反映你的 身体状况

中医的诊断和治疗，都是从观察舌头开始。

从舌头可以了解体质、饮食习惯、内脏不适、疾病的征兆与症状，还有病名等，身体上大大小小的信息，都会像照镜子一样反映出来。





正常的舌头

舌头的结构

舌头是人体的一个重要器官，位于口腔内。舌头的根部附着在口腔底部，在下颌骨和舌骨的上面；其前部则游离于口中，可以灵活、自如地运动。舌头由纵横交错的横纹肌组成，是一个肌性器官，舌头的表面覆盖着一层特殊的黏膜，含有丰富的血管、神经和淋巴组织。

舌头分上、下两面。舌头的上面称为舌背，呈圆隆状；舌背由人字状的界沟将舌分为两部分，前 2/3 为舌体，后 1/3 为舌根。舌体前端较为狭窄的部分，称为舌尖；舌体的中间部分称为舌中；舌的两边部分称为舌边；舌体正中是一条纵行的沟纹，称为舌正中沟。伸舌时，我们常见到的部分是舌体，舌体是舌诊的主要部位。舌的下面称为舌底，舌底正中有一条纵行的黏膜皱襞，从舌的下面连接于口腔底的前部，称为舌系带。舌系带两边各有一条平行的锯齿状小皱襞，称为伞襞。在舌系带与伞襞之间，舌下静脉依稀可见。舌系带下端的两侧各有一个小

的圆形隆起，称为舌下阜。舌下阜上面布有下颌下腺管、舌下腺管的共同开口，其左侧中医称为金津穴，右侧称为玉液穴，两穴为胃津肾液上潮的孔道，各有一条黏膜皱襞，称为舌下襞，舌下腺小管开口于此。

舌头的表面覆盖着黏膜，内有舌肌，其组织结构可分为黏膜层、固有层和肌层。

● 最理想的状态，就是淡红色的舌头上覆着薄薄一层白色舌苔

理想状况的舌头看起来就很健康，充满活力。

舌头的颜色不会太红或太白，而是呈现淡红色。大小和厚度也适中，不过大也不会过小，动作灵活顺畅。触碰之下不太硬也不太软，而是恰到好处的柔软。

舌苔呈现白色，薄薄地均匀附在舌头表面。轻刮并不会一下子刮除。润泽却不会太潮湿，也不会太干，维持恰当的湿度。

本书最后所附的正常舌头示范照片，其实是儿童的舌头。成人的话，即便身体健康也几乎看不到这么理想的舌头。就算没生病，也会受到年龄等因素影响，舌头颜色都会变得更红或更白，而且几乎所有人的舌苔都会变厚。由于舌头的状况会因为当天的