



凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹编著 ● 健康爱家系列

舌

基础

学舌诊

中央保健会诊专家
中国中医科学院针灸医院主任医师

吴中朝/主编

舌象并不难懂，舌诊并不难学，跟着老中医在真实案例中学舌诊！

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

汉竹编著·健康爱家系列



零基础学舌诊

吴中朝 / 主编

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

零基础学舌诊 / 吴中朝主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-6369-9

I. ①零… II. ①吴… III. ①舌诊 IV. ① R241.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 233629 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

零基础学舌诊

主 编	吴中朝
编 著	汉 竹
责 任 编 辑	刘玉锋 张晓凤
特 邀 编 辑	张 瑜 杨晓晔 任志远
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出版发行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印 刷	南京精艺印刷有限公司

开 本	720 mm×1 000 mm	1/16
印 张	12	
字 数	100 000	
版 次	2018年1月第1版	
印 次	2018年1月第1次印刷	

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-6369-9
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



目录



第一章

名老中医教你快速学会舌诊.....13

舌诊, 需要看什么14

舌头与五脏的关系15

看舌诊的宜与忌.....16



第二章

自测舌象, 有病早知道19

舌形、舌面.....20

舌有红点——热盛内结20

裂纹舌——精血亏虚.....21

舌有齿痕——阳气虚.....22

舌头的颜色23

淡白舌——体内虚寒.....23

红舌——有热邪.....24

绛舌——热邪较盛.....25

紫舌——血液循环不畅26

舌头的大小.....27

胖大舌——内有虚寒.....27

胖淡舌——阳气虚弱.....28

瘦红舌——缺乏营养.....29

瘦淡舌——气血两虚.....30

老舌——正邪对峙.....31

嫩舌——代谢功能低下32

舌苔的厚度.....33

薄苔——病情较浅.....33

厚苔——肠胃积滞.....34

燥苔——吐泻伤津.....35

糙苔——津液亏耗.....36

滑苔——精神不济.....37

腻苔——湿浊蕴结.....38

腐苔——内热过旺.....39

舌苔的颜色40

白苔——湿浊痰饮.....40

黄苔——由寒化热.....41

灰苔——湿浊困阻.....42

黑苔——邪热加重.....43

关于舌头的宜和忌44



第三章

气虚质——养气就是养命

.....47

气虚的表现 48

气虚体质典型舌象和对症调养
.....49

舌淡胖，有瘀点49

暗淡舌，薄腻苔50

胖嫩舌，如镜面51

淡暗舌，有瘀点52

舌淡胖，且苔白53

淡胖舌，有齿痕54

淡红舌，有瘀点55

舌淡红，苔薄白56

舌淡白，舌质嫩57

舌淡薄，且苔白58

淡红舌，苔薄白59

舌暗红，苔黄腻60

瘦小舌，薄腻苔61

暗红舌，胖大舌62

暗淡舌，黄腻苔63

淡红舌，苔薄白腻64

胖大舌，薄白苔65

补气 3 宜 3 不宜66



第四章

阳虚质——为什么我总觉得冷69

阳虚的表现70

阳虚体质典型舌象和对症调养
.....71

胖嫩舌，质淡白71

淡胖舌，有齿痕72

舌色淡，苔白腻73

胖淡舌，薄白苔74

胖嫩舌，薄白苔75

补阳 3 宜 3 不宜76



第五章

阴虚质——爱上火爱长痘..

.....79

阴虚的表现..... 80

阴虚体质典型舌象和对症调养
..... 81

碎裂舌, 面干苔.....81

瘦红舌, 苔薄白.....82

舌质红, 舌少苔.....83

裂纹舌, 舌少苔.....84

舌暗红, 苔薄黄腻.....85

舌鲜红, 舌少苔.....86

裂纹舌, 红绛舌.....87

舌淡红, 镜面舌.....88

裂纹舌, 白腻苔.....89

地图舌, 舌质红.....90

舌质红, 薄黄苔.....91

舌质红, 镜面舌.....92

瘦红舌, 黄腻苔.....93

裂纹舌, 黄腻苔.....94

淡红舌, 薄白苔.....95

舌质红, 有糙苔.....96

深红舌, 苔偏薄.....97

补“阴液”3宜3不宜..... 98



第六章

痰湿质——多水肿虚胖..

.....101

痰湿的表现.....102

痰湿体质典型舌象和对症调养

.....103

暗红舌,黄腻苔.....103

暗红舌,苔薄腻.....104

暗红舌,苔黄厚腻.....105

裂纹舌,苔薄黄腻.....106

暗红舌,黄厚腻苔.....107

齿痕舌,黄厚腻苔.....108

舌色红,薄白苔.....109

胖嫩舌,厚腻苔.....110

胖淡舌,黄腻苔.....111

舌胖大,苔白腻.....112

裂纹舌,黄腻苔.....113

舌色红,苔黄腻.....114

舌淡胖,苔白腻.....115

舌紫红,有瘀斑.....116

暗红舌,薄黄腻苔.....117

舌质淡,苔黄厚腻.....118

暗紫颤舌,黄厚腻苔.....119

痰湿保养 2 宜 4 不宜.....120

第七章

湿热质——除湿清热是

关键.....123

湿热的表现.....124

湿热体质典型舌象和对症调养

.....125

暗红舌,白腻苔微厚.....125

暗红胖大舌,黄厚腻苔.....126

舌紫色,黄腻苔.....127

舌淡红微暗,薄白腻苔.....128

舌质淡白,薄黄腻苔.....129

有裂纹,齿痕舌.....130

暗淡舌,灰黄腻苔.....131

暗红舌,苔黄微腻.....132

舌色红,薄腻苔.....133

暗红舌,有齿痕.....134





暗红舌, 黄厚苔	135
暗红舌, 黑燥苔	136
舌暗红, 苔薄黄	137
舌质淡, 黄腻苔	138
灰黑黄腻苔	139
舌暗红, 舌中黄苔	140
舌色红, 苔黄腻	141
舌色红, 苔厚腻	142
齿痕舌, 苔薄黄腻	143
舌中裂纹, 薄白苔	144
裂纹红舌, 薄白苔	145
胖大舌, 深黄腻苔	146
瘦红舌, 黄厚腻苔	147

湿热保养 3 宜 4 不宜148



第八章

瘀血质——瘀血多就生病151

瘀血的表现152

瘀血体质典型舌象和对症调养153

暗红舌, 有瘀斑	153
舌紫暗, 苔苍白	154
齿痕舌, 白腻苔	155
舌青紫, 有瘀斑	156
舌紫暗, 有瘀点	157
舌紫暗, 有瘀斑	158
淡红舌, 舌中有小裂纹	159
舌紫暗, 苔白腻	160
紫暗舌, 舌边有瘀点	161
暗红舌, 薄白苔	162
暗红舌, 薄黄腻苔	163

化瘀血 3 宜 3 不宜164



+ 第九章

气郁质——疏肝理气是根本..... 167

气郁的表现..... 168

气郁体质典型舌象和对症调养..... 169

暗红舌，黄腻苔..... 169

胖大舌，白腻苔..... 170

暗淡舌，消腻苔..... 171

暗红舌，舌尖较红..... 172

暗红舌，有腻苔..... 173

暗红舌，黏腻苔..... 174

舌淡红，厚白腻苔..... 175

舌暗红，舌边有瘀点..... 176

薄白苔，瘦小舌..... 177

胖大舌，苔白腻，有瘀点..... 178

暗红舌，薄白苔，有瘀点..... 179

舒郁 2 宜 3 不宜..... 180

+ 第十章

特禀质——过敏要小心..... 183

特禀体质舌象和对症调养..... 184

齿痕舌，白厚腻苔..... 184

舌色红，舌苔少..... 185

特禀质应对 3 宜 3 不宜... 186

+ 附录

穴位速查..... 188

汉竹编著·健康爱家系列



零基础学舌诊

吴中朝 / 主编

 江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位





导读

舌头是我们日常生活中使用频率很高的一个器官，但似乎我们对它既不够了解，也不够重视。

你有没有对着镜子观察过，上火的时候舌头会更红一些？

你有没有发现，有些时候自己的舌头会变得比平时更大？

你有没有注意到，去医院的时候医生总是会让你伸一下舌头？

.....

舌头上藏着许多小秘密，这些小秘密与我们身体的健康分不开。舌苔的颜色、舌苔的薄厚、舌质的老嫩、舌体的胖瘦……这些都是关于我们身体状况的一个信号，哪里不舒服就会有相应的显示。

本书收纳了吴中朝教授临床 30 余年 120 多例真实舌诊案例，让你能更加清晰地与自己的舌象对照。同时，本书中吴中朝教授还详细讲解了看舌象的技巧与方法，让你从零基础学舌诊。更难得的是，本书中每个案例吴中朝教授都进行了详细分析，给出了相应的解决方案，展示从舌诊到对症治疗的全过程，非常有价值。

6招!

教你快速观察舌质和舌苔

舌和苔的定义：舌是舌质，苔是舌质上的一层薄垢，称为舌苔。看舌质是辨别脏气虚实的关键，一般而言，观察舌质和舌苔的变化，能知疾病的性质及正气和邪气的消长情况。

第1招 认识舌苔分部

以五脏来分，舌尖属心肺，舌根属肾，中心属脾胃，两旁属肝胆。
以三焦来分，舌尖属上焦，舌中属中焦，舌根属下焦。

第2招 认识正常的舌苔

正常健康的舌苔，一般以舌地红润、上有薄白苔、不干不湿为标准。

第3招 认识舌苔的颜色

舌苔一般分白、黄、灰黑三色。其中白苔有薄白滑腻、白腻、白而厚腻等情况；黄苔有淡黄、黄腻、黄厚腻、老黄焦裂等情况；灰黑苔则有灰薄而腻滑、黑苔干燥、黑苔水滑等情况。

第4招 认识舌质的颜色

舌质淡白主要为虚寒证；舌质鲜红为温热证；舌质暗红，多为邪热入营；紫红为三焦俱热极，紫而晦暗为瘀血蓄积，淡紫而青，并较湿润者为寒邪直中肝肾的阴证；蓝舌亦称青舌，紫蓝而滑者为阴寒证，干燥者为瘀热证，均为凶险之症状。

第5招 辨识染色的假苔

舌苔是舌诊中很重要的指标，但某些情况会影响到舌苔的颜色，从而会影响判断。如刚刚喝完豆浆、牛奶，舌苔就会多见白腻；若是饮橘子汁等黄色饮料，舌苔又多变为淡黄；如果在食青果、酱菜等食物后查看舌苔，会发现多为灰黑。不过这种变色，大多浮在舌苔上，不关舌质，在诊断上并不作为依据。

第6招 看舌苔薄厚判断身体状况

舌苔不是恒定不变的，当你的身体出现状况时，舌苔也会随之变化，通过观察舌苔的变化可以知道你的身体是否处于健康状态。其中舌苔的薄厚也是非常重要的一个指标，若舌苔变厚则代表身体的正气不足，以致痰湿加重；如果舌苔过薄，则代表胃部可能出了问题。



目录



第一章

名老中医教你快速学会舌诊.....13

舌诊，需要看什么.....14

舌头与五脏的关系.....15

看舌诊的宜与忌.....16



第二章

自测舌象，有病早知道.....19

舌形、舌面.....20

舌有红点——热盛内结.....20

裂纹舌——精血亏虚.....21

舌有齿痕——阳气虚.....22

舌头的颜色.....23

淡白舌——体内虚寒.....23

红舌——有热邪.....24

绛舌——热邪较盛.....25

紫舌——血液循环不畅.....26

舌头的大小.....27

胖大舌——内有虚寒.....27

胖淡舌——阳气虚弱.....28

瘦红舌——缺乏营养.....29

瘦淡舌——气血两虚.....30

老舌——正邪对峙.....31

嫩舌——代谢功能低下.....32

舌苔的厚度.....33

薄苔——病情较浅.....33

厚苔——肠胃积滞.....34

燥苔——吐泻伤津.....35

糙苔——津液亏耗.....36

滑苔——精神不济.....37

腻苔——湿浊蕴结.....38

腐苔——内热过旺.....39

舌苔的颜色.....40

白苔——湿浊痰饮.....40

黄苔——由寒化热.....41

灰苔——湿浊困阻.....42

黑苔——邪热加重.....43

关于舌头的宜和忌.....44



第三章

气虚质——养气就是养命47

气虚的表现 48

气虚体质典型舌象和对症调养
.....49

舌淡胖，有瘀点49

暗淡舌，薄腻苔50

胖嫩舌，如镜面51

淡暗舌，有瘀点52

舌淡胖，且苔白53

淡胖舌，有齿痕54

淡红舌，有瘀点55

舌淡红，苔薄白56

舌淡白，舌质嫩57

舌淡薄，且苔白58

淡红舌，苔薄白59

舌暗红，苔黄腻60

瘦小舌，薄腻苔61

暗红舌，胖大舌62

暗淡舌，黄腻苔63

淡红舌，苔薄白腻64

胖大舌，薄白苔65

补气 3 宜 3 不宜66

第四章

阳虚质——为什么我总觉得冷69

阳虚的表现70

阳虚体质典型舌象和对症调养
.....71

胖嫩舌，质淡白71

淡胖舌，有齿痕72

舌色淡，苔白腻73

胖淡舌，薄白苔74

胖嫩舌，薄白苔75

补阳 3 宜 3 不宜76



第五章

阴虚质——爱上火爱长痘..79

阴虚的表现 80

阴虚体质典型舌象和对症调养 81

碎裂舌, 面干苔 81

瘦红舌, 苔薄白 82

舌质红, 舌少苔 83

裂纹舌, 舌少苔 84

舌暗红, 苔薄黄腻 85

舌鲜红, 舌少苔 86

裂纹舌, 红绛舌 87

舌淡红, 镜面舌 88

裂纹舌, 白腻苔 89

地图舌, 舌质红 90

舌质红, 薄黄苔 91

舌质红, 镜面舌 92

瘦红舌, 黄腻苔 93

裂纹舌, 黄腻苔 94

淡红舌, 薄白苔 95

舌质红, 有糙苔 96

深红舌, 苔偏薄 97

补“阴液”3宜3不宜 98

