

舌象是脏腑的镜子，  
能准确无误地反映出脏腑的病理变化，  
学会观察舌象，  
是中医诊病最方便最快捷的途径。

# 舌象辨证与健康

赵志春 著

SHEXIANG BIANZHENG YU JIANKANG

山西出版集团  
山西科学技术出版社



# 舌家辨证与健康

赵洪普 著  
SHEXIANG BIANZHENG YU JIANKANG



山西出版集团  
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

舌象辨证与健康 / 赵志春著. —太原: 山西科学技术出版社,  
2011.1

ISBN 978-7-5377-3620-6

I. ①舌… II. ①赵… III. ①舌诊 - 研究 IV.

①R241.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010)第 192108 号

---

舌象辨证与健康

著 者: 赵志春

出版发行: 山西科学技术出版社

社 址: 太原市建设南路 21 号

编辑部电话: 0351-4922073

发行部电话: 0351-4922121

电子信箱: cbszzc 2643@sina.com

印 刷: 太原彩亿印业有限公司

开 本: 880 × 1230 1/32

字 数: 128 千字

印 张: 5.4375

版 次: 2011 年 1 月第 1 版

印 次: 2011 年 1 月太原第 1 次印刷

印 数: 1-3000 册

---

书 号: ISBN 978-7-5377-3620-6

定 价: 20.00 元

---

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

為古診與論治一書題

古診是中医診病的  
瑰寶之一是有  
特色的診病方法

崔月犁



一九九〇年十二月



## 前 言

舌诊是中医望诊的重要组成部分，是通过观察舌象，了解机体生理功能和病理变化的诊断方法，后代医学都非常重视，它是中医诊法的特色之一。舌为心之苗，舌是脏腑的一面镜子。“病之经络，脏腑，营卫气血，表里阴阳，必形于舌。”通过舌诊可辨体质禀赋，判断正气盛衰，分辨病位深浅，区别病邪性质，推断病势进展，估计病性预后，指导处方用药。

本书的特点是从临床着眼，从实际出发，为了能够准确地反映出每一种舌象的特点，特请擅长绘画艺术的临床医学专家，将每一种舌象以绘画的形式展现给读者，使读者可以从中掌握要领，举一反三。每种舌象除文字论述其特点外，重点论述了舌鉴，通过舌鉴可以准确地判断出疾病所产生的部位和辨别阴阳、气血盛衰之原因，根据舌象的不同，分析与脉证的关系，临床上辨证分型，遣方用药，每种舌象所附方剂可以做剂考应用。

该书首次出版，印数2万册以上，一抢而空，读者纷纷要求再版。为了推动中医事业发展，更好地继承前人辨



舌用药经验知识，同是也满足广大读者需求，作者在搜集参考大量有关舌诊文献的基础上，重新修订，使本书更加完整、实用，贴近临床医务工作人员需求，更名为《舌象辨证与健康》。由于作者水平有限，疏漏之处在所难免，敬请各位专家、同行与读者见谅并提出批评指正。

# 目 录

## 上编 总论

### 第一章 舌诊的发展概况 / 1

#### 第一节 中医舌诊的起源 / 1

#### 第二节 秦汉时代舌诊发展概况 / 3

#### 第三节 隋唐时代舌诊广泛应用于临床 / 5

#### 第四节 宋金元时代舌诊的发展 / 5

#### 第五节 明清时代舌诊形成的体系 / 6

#### 第六节 建国后舌诊研究的概况 / 8

### 第二章 现代医学对舌诊的研究 / 9

#### 第一节 舌体的解剖 / 9

#### 第二节 舌面的组织结构 / 10

#### 第三节 舌的生理机能 / 16

#### 第四节 舌象形成原因及临床意义 / 17

#### 第五节 舌象与疾病 / 34

### 第三章 望舌方法 / 37

#### 第一节 舌面的脏腑划分 / 37

#### 第二节 望舌神、色法 / 40

#### 第三节 舌苔的形成及望舌法 / 41

#### 第四节 望舌形态及论治 / 45

#### 第五节 望舌津液及论治 / 51



第六节 望舌预后法 / 55

第七节 察舌时注意的几个问题 / 59

## 下编 各论

第一章 正常舌 / 64

第二章 淡白舌分类 / 66

第一节 淡白舌 / 66

第二节 淡白舌干白苔 / 67

第三节 淡白舌白厚滑腻苔 / 68

第四节 淡白舌白厚腻苔 / 69

第五节 淡白舌熟白苔 / 70

第六节 淡白光莹舌 / 71

第七节 淡白舌黄白苔 / 71

第八节 淡白舌黄滑苔 / 72

第九节 淡白舌黄燥苔 / 73

第十节 淡白舌边尖白中黑苔 / 74

第十一节 淡白舌黑干苔 / 75

第十二节 淡白舌黑燥苔 / 76

第十三节 淡白舌黑腻苔 / 77

第三章 淡红舌分类 / 78

第一节 淡红舌白滑苔 / 78

第二节 淡红舌厚腻白苔 / 79

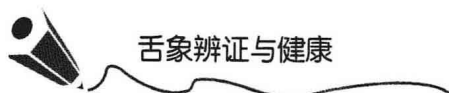
第三节 淡红舌积粉苔 / 80

第四节 淡红舌白苔黄心 / 81

第五节 淡红舌黄白苔 / 82

第六节 淡红舌薄黄苔 / 83

- 第七节 淡红舌黄腻苔 / 84
- 第八节 淡红舌黄燥苔 / 85
- 第九节 淡红舌灰黄干苔 / 86
- 第十节 淡红舌白苔双灰 / 87
- 第十一节 淡红舌剥苔 / 88
- 第十二节 淡红舌黑燥苔 / 89
- 第四章 红 (绛) 舌分类 / 91
  - 第一节 红 (绛) 舌 / 91
  - 第二节 红舌薄白苔 / 92
  - 第三节 红舌白腻苔 / 93
  - 第四节 红边舌白苔 / 94
  - 第五节 舌中红边白苔 / 95
  - 第六节 舌根红尖白苔 / 96
  - 第七节 红舌薄黄苔 / 97
  - 第八节 红舌黄干苔 / 98
  - 第九节 红舌黄燥苔 / 99
  - 第十节 红舌黄腻苔 / 100
  - 第十一节 红 (绛) 舌白苔红点 / 101
  - 第十二节 红尖舌黄苔 / 102
  - 第十三节 红刺舌 / 103
  - 第十四节 舌边红黄苔中剥苔 / 104
  - 第十五节 红 (绛) 舌红点 / 105
  - 第十六节 红 (绛) 舌白糜剥苔 / 106
  - 第十七节 红 (绛) 舌类剥苔 / 107
  - 第十八节 红 (绛) 舌黄焦苔舌尖芒刺 / 108
  - 第十九节 红 (绛) 舌黄滑苔 / 109
  - 第二十节 绛舌粉白苔 / 110



- 第二十一节 绛舌焦黄苔 / 111
- 第二十二节 绛舌夹黑苔 / 112
- 第二十三节 绛紫舌 / 113
- 第二十四节 红舌双黄中剥尖刺舌 / 114
- 第二十五节 花剥舌 / 115
- 第二十六节 镜面舌 / 116
- 第二十七节 鸡心舌 / 117

## 第五章 青紫舌分类 / 118

- 第一节 青紫舌 / 118
- 第二节 暗紫舌 / 119
- 第三节 紫舌薄白少苔 / 120
- 第四节 紫舌白腻苔 / 120
- 第五节 青紫舌灰白苔 / 121
- 第六节 紫舌黄燥苔 / 122
- 第七节 紫舌边黄中黑苔 / 123
- 第八节 青舌黑滑苔 / 124
- 第九节 舌边暗紫白苔裂纹舌 / 125

## 第六章 其他舌象 / 126

- 第一节 淡白肿胀舌 / 126
- 第二节 鲜红肿胀舌 / 127
- 第三节 红瘦舌 / 128
- 第四节 痿软舌 / 129
- 第五节 红（绛）质裂纹舌 / 130
- 第六节 白苔裂纹舌 / 131
- 第七节 舌苔灰黑裂纹舌 / 132
- 第八节 舌疔 / 133
- 第九节 短缩舌 / 134



第十节 偏歪舌 / 135

第十一节 根黄尖白苔 / 136

第十二节 舌衄 / 137

第十三节 重舌 / 138

第十四节 霉酱舌 / 139

第十五节 酱黄舌 / 140

第十六节 黑灰腻苔 / 141

附录 清·吴坤安《察舌辨证歌》 / 142

## 上 编 总 论

### 第一章 舌诊的发展概况

舌诊是祖国医学诊断疾病的主要内容之一。随着祖国医学的发展，舌诊在诊断疾病过程中，形成了一套系统的诊断方法。实践证明，舌象能够比较客观地反映病情，并且在疾病的发生发展过程中，能及时地显示出病情的变化，对于辨别病情的阴阳、表里、虚实、寒热，推断病情的深浅和轻重以及判断疾病转归和预后，都有一定的临床意义。以下将舌诊在各个不同历史时期的发展概况作一简述。

#### 第一节 中医舌诊的起源

中医舌诊起源甚早，在殷墟甲骨文中就有“疾舌”的记载，这虽还不能算是舌诊，但很可能到了西周时代就有舌诊萌芽了。至于明确提出“视唇舌善恶，以知吉凶”的方法，则是我国第一部医学经典著作《黄帝内经》，距今已有两千多年。在这漫长的历史过程中，历代医家对舌诊都有潜心研究和实践探索。从发明切脉的创始人扁鹊，到“方书之祖”的张仲景，从首创戾气学说的吴又可，到温热大师叶天士，都对舌诊的发展作出过贡献，使舌诊这一方法，

日臻完善，终于成为祖国医学诊断疾病的独特方法之一。

## 一、望舌与治疗

《灵枢·寒热病篇》说：“舌纵涎下，烦惋，取足少阴。”此言叙明上下阴阳不和，胸中烦闷，心为君火，肾为真水，肾水不上资于心火，则君火独旺，以致流涎而烦闷，舌弛纵不能收束。故治疗当取于足少阴肾经，以滋肾阴不足，水旺则火自平。

## 二、诊断胃气的存亡

《灵枢·五味篇》说：“胃中竭，竭则咽路焦，故舌本干而善竭。”胃气为中焦之气，化其精微，上经于心肺，所以正常人舌无燥象。若久病或大病之后，胃气败，胃阴竭；无资上注，必咽干舌燥，而多饮水，以弥补不足。古人从咽干舌燥的现象，推测胃气及津液的存亡，是有道理的。

## 三、关于诊脉与望舌

《素问·脉要精微论》说：“心脉搏坚而长，当病舌卷不能言。”诊病的时候可以根据五脏之脉和望舌，辨别出疾病的盛衰。心脉搏坚而长是太过，舌卷系津枯，故本病为阳热盛极之证，热极灼津。

## 四、阴阳偏胜偏衰望舌

《灵枢·刺节真邪篇》说：“是阳气有余，而阴气不足，阴气不足则内热，阳气有余则外热，……舌焦唇槁，腊干。嗌燥。”两热

相搏，亢逆为疾。心为一身之君火，肾为一身之真水。舌乃心苗，肾水不足，必心火上炎，故“舌焦唇槁，腊干，嗑燥。”

## 五、舌苔之色

《内经》有记载，如《素问·刺热论篇》说：“肺热病者，先淅然厥，起毫毛，恶风寒，舌上黄，身热。”肺脉起于中焦，循胃口，肺热循经入胃，胃热上升，故舌上黄而身热。“舌上黄”即黄苔之谓。

## 六、发热与舌诊

《灵枢·热病》说：“舌本烂，热不已者死。”舌乃心苗，脾之外候，舌本糜烂，多由心脾热毒或胃火炽盛所致。所以，从舌本糜烂的情况，可以判断发热的程度。

## 第二节 秦汉时代舌诊发展概况

舌诊在《内经》的基础上已经广泛地应用到临床。对舌苔也有较详细的描述，并能够根据舌象的变化作为辨证的依据，定出治疗疾病的法则和指导处方用药。

公元1~2世纪，对于舌的观察在张仲景《伤寒论》和《金匮要略》著作中都有舌诊记载。如《伤寒论》第129条说：“脏结，舌上白苔滑者，难治。”脏结是寒结于脏，属阴，若舌上苔即苔白而滑，白苔为寒，滑为阴盛，是胸中无热，虚寒尤甚，中阳衰败的表现。此证是正虚邪胜的疾患，攻邪则碍正，补正则助邪，攻补两难，所以难治。《伤寒论》230条说：“阳明病，胁下硬满，不大

便而呕，舌上白苔者，可与小柴胡汤。”所谓阳明病，是指大便不通而言；胁下硬满而呕，属少阳证。照理阳明和少阳应同治，选用大柴胡汤外解少阳，内泻热结。可是本证并非此法，而用小柴胡汤从少阳施治，其辨证关键是舌苔白滑邪偏于半表半里，而未全入里。若舌苔黄燥，证见大便不通，就不能用小柴胡汤了。

《伤寒论》173条说：“伤寒，若吐若下后，七八日不解，热结在里，表里俱热，时时恶风，大渴，舌上干燥而烦，欲饮水数升者，白虎加人参汤主之。”伤寒经过吐下后，七八日津亏液枯，津伤化燥，热结在里，形成了表里俱热阳明经证，故见口渴大饮，舌上干燥而烦，治疗上采取白虎加人参汤，清阳明之余热，生胃阴之不足。《伤寒论》第240条说：“心中懊恼，舌上苔者，栀子豉汤主之。”舌苔而用栀子豉汤，是什么样的苔？钱潢在《伤寒溯源集》里解释说：“舌上苔，当是邪初入里，胃邪未实，其色犹未至于黄黑焦紫，必是白中微黄。”故可清之表之。《金匱·腹满寒疝宿食病脉证治篇》说：“病者腹满……舌黄未下者，下之黄自去。”腹满拒按而又舌黄，是里证、实证、热证，可下之，燥粪去则舌上黄苔自除。《金匱·惊悸吐衄下血胸满瘀血病脉证治篇》说：“病人胸满，唇痿舌青……为有瘀血。”瘀血壅滞，气机痞塞，故病者胸胁满，瘀血留滞，则新血不生，血不外荣，必唇痿舌青。这种对不同舌色的分析，在《内经》中是没有记载的。可见，这时的医家已留意到舌色的变化，可以反映出疾病的病机。在《金匱要略·五脏风寒积聚病脉证并治》说：“肝中寒者，两臂不举，舌本燥，喜太息。”可见，秦汉时代以张仲景为代表，用舌诊指导辨证下药，已有记载，并为临床医学家所重视，使后世医家用舌诊成为临床常规检查之一，奠定了良好的基础。



### 第三节 隋唐时代舌诊广泛应用于临床

隋唐时期医学家广泛以舌诊认识疾病了。如《诸病源候论》对于舌体的观察，已提出舌肿、舌强、舌烂、拖舌、舌胀、弄舌、舌出血等。对于舌色的变化及不同的预后和症状的关系也有所认识。《诸病源候论·唇口病诸候》说：“手少阴为心之经，其气通于舌；足太阴脾之经，其气通于口。太阴之脉起于足大指，入连舌本。心脾虚，为风热所乘，邪随脉至舌，热气留心，血气壅涩，故舌肿。舌肿脉胀急，则舌肿强。”自后，《外台秘要》也提到舌诊。并说：“舌者主心，小肠之候也。若脏热则舌生疮，唇揭赤色；若腑寒则舌本缩，而口噤唇青寒。”从此之后，舌诊随着祖国医学的发展又有了新的提高。

### 第四节 宋金元时代舌诊的发展

这一时期舌诊更引起了医学界的重视，并且各派医学家在自己的长期实践中，各有其独特心得，从不同角度阐明自己不同的医学观点。如朱肱在《活人书》里说：“背恶寒有两证，三阳合病背恶寒者，口中不仁，口燥舌干也。少阴病背恶寒者，口中和也，以此别之。”他从口燥舌干与口中和的不同的现象，区别实热与虚寒，从而选择用药。又如钱乙的《小儿药证直诀》说：“脾脏微热，令舌络微紧，时时舒舌，治之勿用冷药及下之，大病未已，弄舌者凶。”他从不同舌苔的现象，分析了弄舌与舒舌，主证不同，预后各异，弄舌多因心脾蕴热，挟有肝风，心火上炎，可用寒凉之品泻火；脾经微热，只宜轻清疏解，切不可取苦寒之品，败胃成患。大病未已，出现弄舌，说明水不涵木，肝风独盛，脾胃衰竭，营血无

源，病情危重主凶。《伤寒补亡论》说：“胸中烦躁，心内懊恼，舌上燥渴，脉沉滑者，皆热证也。”“病人口燥，舌干而渴，其脉尺寸俱沉者，少阴受病也。”这种以舌象变化，说明邪气在六经的传变，较《内经》《伤寒论》有所发展。李东垣在《脾胃论》中常提饮食不节，劳役所伤，或脾胃失调，不能散布精气于肺，以致心火上炎，可致舌干咽燥。此乃独创性见解，在临床上有一定意义。

元代，舌诊已成为一个研究的专题。公元1341年，我国第一部舌诊专书——《敖氏伤寒金镜录》问世。但敖氏的名字与里址，都不见于文献。该书原来只有12个舌苔图，后经杜清碧增补为36图。《金镜录》是一部前无古人、启迪后来之作，给舌诊学奠定了基础，后来薛立斋在《金镜录》序文里说：“敖君立法辨舌，自为专门体认之精，余于正德戊辰，见一人能辨舌色，用药辄效，因扣之，彼终不言。偶于南雍得《金镜录》归而析之，乃知斯人辨舌用药之妙，皆本是书。”薛氏对于此书是很珍视的，并经多次修改和翻印。本书共列的36舌与36图，是根据舌色的特征，分辨为寒热虚实，内伤外感，确立了察舌辨证、辨舌用药的舌诊法则，使舌诊成为一门较完整而又系统的诊断方法。

## 第五节 明清时代舌诊形成的体系

明清两代的医学家在历代医学的基础上，通过实践加以综合折中，整理提高，涌现出了丰富多彩的有关舌诊的著述。

在温病学的形成中，还总结出了一整套“温病察舌”法，对舌诊的研究有了进一步的发展。

16世纪中下叶，有申斗垣氏总结了以前的舌诊经验，把杜清碧之36舌演绎为137舌，著成了《伤寒观舌心法》。张诞先取《伤寒观舌心法》正其错误，弃繁存精，并参入其父及己所亲历，共得