

每天学点中医拔罐 每天学点中医刮痧 每天学点中医推拿 每天学点中医食疗 每天学点中医美容 每天学点中医补药 每天学点中医脉诊 每天学点中医诊断 每天学点中医历史 每天学点中医方剂 每天学点中医针灸 每天学点中医舌诊 每天学点中医辨证 每天学点中医基础 每天学点中医推拿 每天学点中医食疗 每天学点中医美容 每天学点中医补药 每天学点中医脉诊 每天学点中医诊断 每天学点中医历史 每天学点中医方剂 每天学点中医针灸 每天学点中医舌诊 每天学点中医辨证 每天学点中医基础



每天学点

中医丛书

张庆祥

总主编



每天学点

中医

舌诊

MEITIAN XUEDIAN ZHONGYI SHEZHEN

陈宪海 ● 主编

中国医药科技出版社

每天学点中医丛书

张庆祥/总主编

每天学点

MEITIANXUEDIANZHONGYISHEZHEN

中医舌诊

主编 / 陈宪海

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书为《每天学点中医丛书》之一,全书共分10周,每周7天的内容。从舌诊概况说起,然后分别是舌色、舌形、舌态、舌质、口味,在此基础上深入到综合分析舌象,最后2周是常见病证的舌象。由浅入深、从分散到综合再到应用,全书娓娓道来。本书适合中医院校本科生及中医爱好者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

每天学点中医舌诊 / 陈宪海主编. — 北京:中国医药科技出版社,2014.1

(每天学点中医丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 6358 - 5

I. ①每… II. ①陈… III. ①舌诊 IV. ①R241.25

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第205796号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020 mm $\frac{1}{16}$

印张 13 $\frac{3}{4}$

字数 189千字

版次 2014年1月第1版

印次 2014年1月第1次印刷

印刷 北京市密东印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 6358 - 5

定价 29.80元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

《每天学点中医丛书》

编委会

总主编 张庆祥

副主编 王均宁 刘更生 陈宪海

编委 (按姓氏笔画排序)

丁兆平 王永泉 任健

孙洪福 宋业强 张晓莲

周唯 杨佃会 董桂英

《每天学点中医舌诊》

编委会 >>> 《每天学点中医舌诊》

主 编 陈宪海

副 主 编 甄维帅 王东隶

编写人员 (按姓氏笔画排序)

王东隶 乔娇艳 刘立亭 杨 柳
李志勇 何乃峰 陈永贺 陈苗苗
陈宪海 贾祥文 董 莹 董丕栋
甄维帅

总序

TOTAL ORDER

近年来,中国社会发展的步伐稳健而踏实,各方面所取得的巨大成就令世界瞩目。科学技术迅猛发展,全民经济收入不断提高,令公众对健康保健越来越重视,对中医药的健康需求也越来越多。见诸于报刊杂志、广播电视中的养生保健宣教或科普书籍应运而生,如火如荼,空前繁荣。然而,受到各方面的局限,或对中医学缺乏全面的认识,或在认识的层面上有所偏差,一些栏目与书籍或显得阳春白雪过于专业而清高,或失于严谨而肆意发挥难传真谛,或因对象不明而自云其事令言辞晦涩难懂,或因夸大其词者而令人侧目存疑。由此使得广大民众无所适从,或难解其义,或人云亦云,甚至上当受骗。如何适应广大民众养生保健的需要,为之提供既有专业知识,又通俗易懂的中医药科普读物,成为一种急迫的社会需求。

如今随着科技的发展,信息交流的加快,东西方文化的碰撞与相互影响越来越大,中国文化遗产的保护越来越受到国家政府的重视。中医学,是中华民族独有的医学体系,是我们祖先在漫长的生活实践中与自然界不懈斗争的实践经验的积累,是古代劳动人民适应自然、利用自然、趋利避害的知识与智慧的结晶,是立足于华夏大地的一门本土创新的学问。她为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献,并为世界医学的发展发挥了极其重要的作用,可以说没有中医学,就没有中华民族的今天。

中医学知识浩如烟海、博大精深,毛泽东曾经说过:“中国医药学是一个伟大的宝库,应当努力发掘,加以提高。”一个学科的生存与发展离不开知识的传承,而知识的传承,仅专业人员的努力是远远不够的,必须要有广大民众的参与。中医学是来源于人民群众的“民间医学”,是与广大民众密不可

分的“草根文化”，中医学之与民众，犹如鱼与水，草根与土壤，因此中医知识的传播离不开广大民众的参与，更要依靠科学普及的力量，做到“继承不泥古，发扬不离宗”，于是这套《每天学点中医丛书》便应运而生。

缘分使然。去年春天一个偶然的机会有幸得遇中国医药科技出版社的编辑，一番交谈，一拍即合，心中虽不成熟的想法却得到了出版社有关领导的鼎力支持。为适应当前广大民众学习中医药知识，扩展视野，充实自己，并为养生保健等切身需求有直接的帮助，决定编写出版此套丛书。其初衷要求以通俗的语言讲解中医学理法方药等实用知识，力求从简单入手，每天学习一点，积少成多，通过一定时间达到系统学习进而掌握中医学基本知识的目，并做到学以致用，为全面了解中医药学的大体框架，指导养生保健与应用中药、方剂、针灸、推拿等打下一定的基础。经过多番思考与交流，我们最终决定本丛书定名为《每天学点中医丛书》。

为保证丛书编写的顺利进行，我与中华中医药学会首席健康科普专家刘更生教授多次商讨研究，集思广益，最终组成了丛书的委员会人员，拟定了丛书编写大纲与编写体例，提出了以高起点、高标准完成编写任务，并力争将其打造成中医药文化普及与传播的精品。分别聘请了山东中医药大学从事中医药相关学科教学与研究的专家学者，分别担当《中医基础》、《实用中药》、《实用方剂》、《中医诊断》、《中医脉诊》、《中医食疗》、《中医进补》、《中医历史》等各分册主编，为加强丛书的实用性与可行性，更有意聘请了附属医院内科、外科、针灸、推拿等一线的科室主任或临床专家分别出任《中医辨证》、《中医舌诊》、《中医美容》、《中医针灸》、《中医推拿》、《中医艾灸》、《中医拔罐》等分册主编，他们或为已功成名就的教授学者，或为享誉中外的临床名家，共同满怀对中医药学的热爱，不计得失而奉献付出，将经验或精华浓缩为一本本图书奉献给大家。

人们常说“讲课能够被人听懂的老师，才是真正的好老师。”为此，本套丛书的编写原则拟定为：运用通俗易懂语言，讲述中医药专业理论；结合医案故事等实际，帮助记忆相关知识；联系例举临床验案，解读中医实用技能……。在撰写的过程中，有关人员多次碰头交流心得体会，数次修改编写大纲，深入研讨并彼此学习参考各分册样稿，最后决定本书的编写计划。经

过全体编著者一年多的不懈努力,《每天学点中医丛书》一套 15 本才得以呈现在读者面前。

本丛书以中医药专业基础层次的学生或研究生、中医药爱好者以及以养生保健为目的的社会民众为主要对象。丛书以系统性与普及性相结合,专业性与实用性相结合为特点。对于喜欢中医药学的从业者或爱好者,可以学到中医学基础知识、中医诊断、中药方剂,以及临床各科针灸、推拿等专业知识,还可以学到常用的灸疗、拔罐、皮肤美容、食疗、进补等实用技术和养生保健知识;对于中医的初学者,则能从中深化对中医药理论以及舌诊、脉诊、辨证等知识的深入理解,以拓宽思路、开阔视野,更好地为中医临床服务。“春华秋实,根深叶茂”,相信通过大家的学习,我们能够达到预期的目的。

目标高远而落实有期。囿于水平有限、经验不足,见于分册中则或见中医学术语的应用、语言文字的表达、临床医案的例举、生活典故的运用等,难免有不足或欠妥之处。诸如此类,有待改进的地方颇多,在此诚心恳请大家在阅读之中,及时记录并反馈给我们,以利于进一步完善提高。

张庆祥

癸巳年季冬于泉城济南

前言

PREFACE

中医学在科技高度发达、人民健康需求日益增强的现代社会,愈来愈显示出其独特的魅力。中医学重视整体,强调人与自然、社会的和谐,关注疾病的预防。近年来掀起的中医养生热,说明中医“治未病”理念已经深入人心。

“望舌”是中医保健养生和治疗疾病的一个重要步骤,舌诊是一种无创伤又有重要诊断意义的方法。对医生来讲,舌诊是诊断疾病的手段。俗话说,“每天照一照,有病早知道”,舌象是人体的一面镜子,从这个意义上讲,对于每一个人来说,学点舌诊的知识,都是有必要的。

本书作为一部中医舌诊科普书籍,从中医理论、发展历程、实际应用等方面,通俗易懂地介绍了生活中常用的中医识别舌象的方法。本书既可供中医院校学生在舌诊教材之外深入学习,也可供临床医生诊断疾病参考,还可为广大中医爱好者提供相关知识,指导日常生活保健。

本书从内容上说,分为舌诊总论与舌诊各论两大部分。舌诊总论介绍了舌诊在中医诊断中的地位、舌诊的发展历史、舌诊与脏腑经络的关系、舌诊的方法与注意事项、舌诊的现代研究等,主要对应本书第一周的内容。舌诊分论将舌诊从舌色、舌形、舌态、苔色、苔质、舌诊与饮食口味、舌诊与病证、全面分析舌象等几个方面分别论述,主要对应本书第二至十周的内容。在“病证与舌象”内容中,我们选择了感冒、哮喘、汗证、不寐等 14 个病证,分 2 周讲述,在具体的病证中学习舌诊,可以更加深刻理解中医辨证论治的特色以及舌诊在诊断中的作用。在“辨析口味”一节中,我们特别将问诊中“问饮食口味”的内容加入其中,增加了舌诊的完整性与实用性,也算是本书的一大特色。最后我们将临床过程中拍摄到舌诊的图片精选出 12 张附在本书的末尾,供读者在学习舌诊的过程中参考,虽然仅仅是 12 张,但已经大致包括了临床过程中常见的基本舌象。

中医学博大精深,科学技术日新月异。由于编者水平有限,时间紧迫,书中难免出现缺点和错误,敬请读者批评指正,以便再版时修改完善。

陈宪海

2014 年 1 月于泉城

目录

CONTENTS

第1周 舌 诊 概 说

- | | | | |
|-----------------|-----|----------------|-----|
| 第1天 中医怎样诊断疾病 | 002 | 第5天 舌与脏腑经络 | 012 |
| 第2天 舌诊是望诊的重要内容 | | 第6天 舌诊的方法与注意事项 | |
| 第3天 舌诊悠久的历史 | 007 | 第7天 舌诊的内容与正常舌象 | 017 |
| 第4天 舌的形态结构与现代研究 | 009 | | |

第2周 辨 析 舌 色

- | | | | |
|---------|-----|-----------|-----|
| 第1天 淡红舌 | 021 | 第5天 青舌 | 034 |
| 第2天 淡白舌 | 024 | 第6天 紫舌 | 036 |
| 第3天 红舌 | 028 | 第7天 舌色与养生 | 039 |
| 第4天 红绛舌 | 031 | | |

第3周 辨 析 舌 形

- | | | | |
|----------|-----|-----------|-----|
| 第1天 荣、枯舌 | 042 | 第5天 裂纹舌 | 053 |
| 第2天 老、嫩舌 | 045 | 第6天 齿痕舌 | 056 |
| 第3天 胖、瘦舌 | 047 | 第7天 舌形与养生 | 059 |
| 第4天 点、刺舌 | 050 | | |

第4周 辨析舌态

第1天 痿软舌	064	第5天 吐弄舌	076
第2天 强硬舌	067	第6天 短缩舌	078
第3天 歪斜舌	070	第7天 舌态与养生	081
第4天 颤动舌	073		

第5周 辨析苔质

第1天 薄、厚苔	084	第5天 真、假苔	094
第2天 润、燥苔	088	第6天 剥脱苔	095
第3天 腻、腐苔	091	第7天 苔质与养生	098
第4天 全、偏苔	093		

第6周 辨析苔色

第1天 白苔	102	第5天 蓝苔	113
第2天 白灰苔	105	第6天 霉酱苔	115
第3天 黄苔	107	第7天 苔色与养生	117
第4天 黑苔	110		

第7周 辨析口味

第1天 口渴	121	第5天 口淡	132
第2天 口甜	124	第6天 口酸	134
第3天 口苦	127	第7天 口臭	136
第4天 口咸	130		

第8周 综合分析舌象

第1天 舌之神气	140	第5天 危重证之舌诊	151
第2天 舌之胃气	143	第6天 舌诊的临床意义	154
第3天 舌下络脉与血证	145	第7天 体质与舌象	157
第4天 全面分析舌象	148		

第9周 常见病证与舌象(1)

第1天 感冒	161	第5天 胸痹	172
第2天 哮喘	164	第6天 鼓胀	175
第3天 肺病	167	第7天 水肿	178
第4天 肺胀	169		

第10周 常见病证与舌象(2)

第1天 消渴	182	第5天 痢疾	196
第2天 不寐	185	第6天 胃痛	199
第3天 汗证	189	第7天 便秘	202
第4天 中风	192		

咳嗽，以及运用嗅觉诊察病人发出的异常气味。

“问诊”即是询问病人的主观不适及疾病的发展及诊治过程。“问诊”的本出为《素问·问病论》：“问者，问其病也。”张仲景在其著作《伤寒杂病论》（后世分为《伤寒论》《金匮要略》两部书），将问诊推向了极致。仲景总是可以概括出一个非常**“南来北往，东来西去”**，小至“利”与“不利”，大到断疾病的类型。

“切诊”狭义上讲是中医的脉诊，广义上讲还要包括触按患者局部的肌肤、手足、胸腹、脉穴等。比如中医脉学流派专门有一派以“摸脉”见长，如李时珍的《本草纲目》中，南来北往，东来西去，小至“利”与“不利”，大到断疾病的类型。



第1周

舌诊概说

在中医认识和诊断疾病的过程中，我们伟大的祖先总结出了一种特殊的诊法——舌诊。舌诊是望诊的重要方面，具有悠久的历史。舌具有特殊的形态结构和脏腑经络联系。规范运用舌诊有助于我们更加准确地了解病人的病因病机，请看舌诊概说。

第1天

中医怎样诊断疾病

作为中国人，在某些方面应该是感觉到幸福的，比如在国外，一旦某人被西医学宣布患了不治之症，等待他的基本只有时间了，而作为中国人，却可以寄希望于一门不同于西医学的医学——中医学。几千年来的积淀，使得中医学形成了一套独特的理论，并在现代社会中依然解决着许许多多西医学束手无策的难题，其理论并没有因为与我们相隔千年而变得落后，相反，愈久而弥新。

言归正传，中医是怎样诊断和治疗疾病的呢？

有过中医就诊经历的朋友都会注意到，中医大夫诊病时常常会要求患者伸出舌头，会问你口渴与否，会用手摸西医学解剖中说的“桡动脉”——切脉，这种诊断方法是西医学所没有的，即古人所总结的“望”“闻”“问”“切”四诊。

望而知之谓之神，闻而知之谓之圣，问而知之谓之工，切脉而知之谓之巧。

——《难经·六十一难》

“望诊”是医生查看病人的神、色、形、态、舌象、头面、五官、四肢、二阴、皮肤及排出物，本书中涉及的舌诊是望诊的重要方面。古代名医扁鹊非常善于“望诊”，《韩非子》里记载了这样一则故事：扁鹊一日见到蔡桓公，通过望诊，扁鹊发觉蔡桓公有病于“腠理”，不治恐怕加剧，蔡桓公不信，十日后发现病在肌肤，又十日病在肠胃，又十日病已经到了骨髓，在这期间扁鹊每次的提醒都被蔡桓公拒绝，过五天，蔡桓公身体疼痛，发病而死。由此可以看出扁鹊高超的望诊技术，“讳疾忌医”的典故即源于此。

“闻诊”指医生运用听觉诊察病人的语言、呼吸、咳嗽、呕吐、嗝气、肠

鸣等，以及运用嗅觉诊察病人发出的异常气味。

“问诊”即是询问病人的主观不适及疾病的发展及诊治过程。“问诊”的杰出代表当推“医圣”张仲景，在其著作《伤寒杂病论》（后世分为《伤寒论》《金匱要略》两部书），将问诊推向了极致，仲景总是可以凝练出一个非常典型的症状（如“渴”与“不渴”、小便“利”与“不利”）来判断疾病的类型。

“切诊”狭义上讲是中医的脉诊，广义上讲还要包括触按患者周身的肌肤、手足、胸腹、腧穴等。比如中医经方派里专门有一派以“腹证”见长，即通过按压患者腹部诊断治疗疾病。

通过四诊合参，汇总分析，中医大夫们会得出一个体现疾病机理的“证”。比如大家耳熟能详的“肝气犯胃”“脾肾阳虚”，或者是“小柴胡汤证”等。以上便是中医辨证的部分，值得一提的是，中医从来不将诊断与治疗割裂开，诊断与治疗是同步的，因此中医常说“辨证论治”。这里不得不提到中医在诊断中常涉及的几个方法，像“整体观”“天人相应”等，具体放在后面舌诊的思维方法里面展开。

虽然看似很简单，望、闻、问、切，四诊合参，就可以做出诊断，但事实并不是像大家所想象的样子。中医是一种情怀，一门偏于感性、偏于哲学思辩的学科，是需要一种感悟、一种体验的，正是因为这样，有些人“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”，但苦其一生，不得其法，不入其门；但有些人却可以“蓦然回首，那人正在灯火阑珊处”，常常达到一种顿悟的效果。中医界有许许多多名家前辈，中年甚至晚年学医，却在中医方面有很高的建树和成就。中医的难度在于此，中医的魅力也在于此。

下面引用一则北京中医药大学郝万山老师在讲《伤寒论》时曾提到过的刘渡舟老师救治中毒的故事，无须做过多的解说，大家自己体会：中医是怎样诊治疾病的，中医的理论是否是落后了，中医是否能诊治现代病？

20世纪70年代初，河北省东北部的一个城市有个工厂发生了火灾，有许多有毒的化学物质弥漫在空气中。救火的和这个工厂的工人，共60多个人，吸入了这种有毒的物质，出现了中毒的症状。这种有毒的物质很厉害，伤者出现了肺水肿，呼吸道黏膜的水肿，食道黏膜、胃黏膜的水肿，发烧，严重的病人昏迷、胸闷、胸痛、憋气。北京协和医院、天津大的医院，还有唐山地区的医院派出大夫到那儿去集中抢救。他们非常清楚，这是什么毒物引起的中毒，但是由于这种毒物没有特效解毒药，只好对症治疗，呼吸困难的就

给氧，呕吐不能吃饭的那就输液。治疗了几天，所有的病人发热不退，胸闷、胸痛、憋气不缓解。

后来他们听说，北京中医学院有中医的老师在这里给“西学中”班讲课，就去请我们了。路上就说，这次工厂失火，是一种什么什么毒物，很长的化学名字。你们中医书上有没有记载，这种毒用什么中药来解毒？

到现场之后，因为这个工厂是一个保密工厂，所以病人都没有向远处医院转，搭了几个大大的棚子，所有的病人就在当地抢救。我们看了三四个病人以后，发现症状都是一样的。然后刘渡舟老师在我耳边说了两句话，“呕而发热者，小柴胡汤主之”，“正在心下，按之则痛，小陷胸汤主之”。我一下子就明白了。老师不就是提示用小柴胡汤和小陷胸汤合起来治疗吗？那么我马上就开方：柴胡 2000g，黄芩 1000g，以下就是小柴胡汤和小陷胸汤的合方。拿什么锅来煮药？拿大铁锅，民工做饭的大铁锅。煮完了之后，那些家属不是都在那儿吗，清醒的人都拿大碗灌，不清醒的人，就拿大的注射器往胃管里灌。

轻的病人，当天呕吐停止了，发烧退了，那个昏迷最重的病人，第四天早晨也清醒了，给我印象极其深刻。那个小伙子他就在火灾的中心，所以他中毒最厉害。这批病人，就这么干净利索地抢救完了之后，那个西医的负责人问我这怎么能够体现小柴胡汤和小陷胸汤这两个方子能够治疗这种化学毒物的中毒呢？我说，这是因为病人都有发热、呕吐；都有胸脘的疼痛而且有压痛；正在心下，按之则痛，而且舌苔是黄厚而腻的，舌质是红的，所以这是个痰热阻滞胸中之证，恰为这两个方证。

中医在不了解具体毒物的情况下就可以治好疾病，而西医学虽然知道化学毒物具体成分，但苦于没有特效解毒药而束手无策，这难道不发人深省吗？具体到舌诊，它在诊治疾病中扮演什么样的角色呢？请看：舌诊是望诊的重要内容。

第2天

舌诊是望诊的重要内容

凡内外杂证，无一不呈其形、著其气于舌……据舌以分虚实，而虚实不爽焉；据舌以分阴阳，而阴阳不谬焉；据舌以分脏腑，配主方，而脏腑不差，主方不误焉；危急疑难之顷，往往证无可参，脉无可按，而惟以舌为凭，如儿女幼稚之病，往往闻之无息，问之无声，而惟有舌可验。

——《临证验舌法》

前面讲到“望、闻、问、切”是中医诊病的主要方法，简称“四诊”。而望诊作为四诊之首，其重要性不言而喻。俗话说，“每天照一照，有病早知道”。舌诊作为望诊的重要内容，甚至成为中医的职业特征之一。

明末有位著名中医，叫吴又可。在他59岁那年，江苏、河北、山东、浙江等省，时疫流行甚剧，他家乡吴县一带也不例外，据《吴江县志》记载：“当时连年瘟疫流行，一巷百余家，无一家仅免；一门数十口，无一口仅存者。”这“千村薜荔人遗矢，万户萧疏鬼唱歌”的悲凉景象，深深刺痛了他的内心，遂废弃仕途，不应科举，走上了研究医学的道路。他学习前人及民间有关传染病的治疗经验，经过反复实践，推究病源，著成《温疫论》一书，创立“戾气”学说。2003年，非典期间，中医药参与疫病救治，并取得较好疗效，应该说，“戾气”学说功不可没。吴又可对于疫病的诊治，特别强调“舌诊”的重要性。这里有一个例子。

有一个瘟疫的病人，发热2日，舌上白苔如积粉，吴又可看后，诊断为“湿热疫邪伏于膜原”的重症，当即用“达原饮”以疏利透邪。但由于邪势鸱张，药效尚未发挥作用，仅过一天，邪毒已经内传胸胃之间，舌苔迅速变为黄色，并出现胸膈胀痛、口渴烦躁的症状，于是吴又可又用“达原饮”加大黄以泄热毒。药后烦渴减轻，热毒已去六七。午后，舌苔又突然变黑生刺，鼻黑如煤烟，烦躁发热又起，吴又可分析，这是邪毒化火，瘀热结于胃腑的