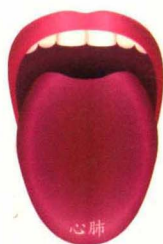


●从体质到病症，从调理到治疗，全方位地解疑答惑，教您养生●
零基础也能一学就会，一看就懂

观舌养生

——舌诊入门——学就会

王彦晖◎主编



新浪健康养生

微博大V @养生坛 推荐



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社



附赠

养生科普小视频

十分钟穴位速取口袋书

中医舌诊网推荐



观舌养生

——舌诊入门——学就会

主 编 王彦晖

副主编 宛 金 何宽其 张恒鸿

编 委 钱林超 陈少东 钱小燕 赖鹏华 奚胜艳 张绍良

李鹏程 李鹏飞 王玉洁 张阳扬 刘 培



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAIT PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

观舌养生: 舌诊入门一学就会 / 王彦晖主编. — 福州:
福建科学技术出版社, 2018.10
ISBN 978-7-5335-5636-5

I. ①观… II. ①王… III. ①舌诊 IV. ①R241.25

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第123245号

书 名 观舌养生——舌诊入门一学就会
主 编 王彦晖
出版发行 福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福建彩色印刷有限公司
开 本 700毫米 × 1000毫米 1 / 16
印 张 11.5
插 页 1
图 文 184码
版 次 2018年10月第1版
印 次 2018年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-5636-5
定 价 39.80元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前言 | PREFACE

中医学是中华文明在生命科学方面的瑰宝，是研究“生生之道”的一门学问，在养生健体、防病治病方面形成了完整的体系。其中中医养生学主要研究如何保持健康、预防疾病、理疗康复和长寿善终，通过追求道法自然、天人合一达到整个生命过程的圆满。

健康的生活方式是养生的基础，中西医都提倡要合理膳食，充足睡眠，适当运动与保持平和心态。但中医的不同之处在于强调“辨证养生”。所谓“辨证养生”就是通过监控身体的寒、热、虚、实等关键维度，保持身体有一个优质的内环境，即“阴平阳秘”。只有这样，我们的五脏六腑、气血津液、周身经络和四肢百骸的功能才会和谐运行，人类才能健康少病而尽天年。只有维持正气充足，邪气稀少，寒热均衡，气血顺畅的“阴平阳秘”内环境才是有益于身心的状态。

《黄帝内经》说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。”明代张景岳提出诊病要抓住阴阳六变，其实质就是运用阴阳学说辨证表、里、寒、热、虚、实六个维度。而六个维度中，又以寒、热、虚、实最为根本。无论养生还是疗疾，只要辨寒、热、虚、实基本无误，依证论治，身体状态的调整就能够取得正向效果。中医养生重视辨证论治，以绿豆为例，对于体质偏热者绿豆具有养生作用，但是对于体质偏寒者绿豆就如同毒药；又如海参，对肾阴虚者是补品，对痰湿内盛者就如毒药。因此，不恰当的养

生还不如不养生。

所以，中医养生有两个关键点：一是，合理膳食，充足睡眠，适当运动与保持平和心态是养生的基础。二是，辨证养生，其又以正确判断寒、热、虚、实为重。辨证养生不在于选择食材和药材是否贵重，而在于食材和药材是否合乎身体的需要，是否有助于身体的阴平阳秘。

舌象与养生防病结合是目前中医辨证养生的最佳组合，客观直接，通俗易懂。中医认为，舌为心之苗、脾之外候，且舌苔乃胃气蒸发谷气上承于舌面而成，故胃气的盛衰可从舌苔的变化上反映出来。病理性的舌苔或是由胃气夹饮食浊气上升而成，或是邪气上升而形成。观察舌苔的颜色形态变化，可以诊察胃气的存亡，或者判断邪气的性质。由此可见，舌头和五脏六腑有着密切的联系，所以通过望舌就可以诊察内在脏腑的病变。

笔者的一个朋友的女儿，在6岁的时候就喜欢翻看家里的一本《观舌识健康》（福建科学技术出版社，2008年）。该书图文并茂，小孩以为是连环画，很是喜欢，经常翻阅。有一天她突然嚎啕大哭，说自己得了猩红热，因为她的舌象像是书中介绍的芒刺舌。家长立刻将她送往医院诊疗，果然是猩红热。得益于早发现，早治疗，小孩很快便康复了。这件事很好地说明了舌象是身体的一扇窗口，人们可以通过舌头初步了解身体的秘密。

随着智能手机、数码相机的普及，舌象的记录、保存和复制愈发方便起来。为了更好地研究舌象对于中医辨证的指导意义，我们的舌诊研

究团队从2000年开始收集了上万张舌象照片，出版了专著4部，积累了丰富可靠的经验。为了让大众通过观舌学习养生，避免在辨证寒、热、虚、实时出现错误，笔者组织团队编写了本书。本书以舌象为辨证基础，力求通过舌象，让读者在寒证、热证、瘀血、痰湿、脾虚、肝气郁结等基本证的辨证上找到依据，为辨证养生提供一个指南针。

在此，笔者代表编委会感谢何鸿燊医疗拓展基金和中联永亨集团林瑞龙先生对医学事业的大力支持，以及在本书编写过程中，给予我们的帮助。

最后衷心祝愿大家健康生活，身心阴平阳秘，一生幸福安康。

世界中医药学会联合会舌象研究专业委员会会长

厦门大学医学院副院长、教授

王彦晖

2017年初夏于鹭岛



目录 | CONTENTS

第一章 入门知识须掌握 1

- 第一节 舌诊的原理 2
- 第二节 望舌的方法 3
- 第三节 正常的舌象 4
- 第四节 常见的假象 5

第二章 望舌要点要牢记 7

- 第一节 望舌神 8
- 第二节 望舌色 9
 - 淡白舌 9
 - 红舌 10
 - 红绛舌 11
 - 青紫舌 12
 - 瘀点、瘀斑舌 12
- 第三节 望舌形 13
 - 老舌 13
 - 嫩舌 14
 - 胖大舌 15
 - 芒刺舌 15

裂纹舌	16
光滑舌	17
齿痕舌	17
第四节 望舌苔	18
白苔	18
黄苔	19
灰苔	20
黑苔	21
薄苔	22
厚苔	22
润苔	23
燥苔	24
腻苔	24
剥苔	25
薄白苔	26
黄厚腻苔	27
黄燥苔	28
白腻苔	28
第五节 望舌辨表里、寒热、虚实	29
判断表里证	29
判断寒热证	31
判断虚实证	34

第三章 辨别体质助养生 37

第一节 平和体质——阴平阳秘少生病	38
-------------------------	----

第二节	痰湿体质——体胖痰多身困重	40
第三节	阴虚体质——口干舌燥总烦热	42
第四节	血瘀体质——面色晦暗多怪病	44
第五节	气虚体质——体质虚弱易感冒	46
第六节	阳虚体质——疲倦怕冷常腹泻	48
第七节	湿热体质——嗜食油腻易长痘	50
第八节	气郁体质——情绪不稳总忧郁	52
第九节	实热体质——性格急躁易口渴	54
第十节	肾虚体质——腰膝酸软房事差	56

第四章 常见病症巧应对 59

第一节	感冒	60
	风寒犯肺卫证——恶寒重发热轻，无汗，口不渴	60
	风热犯肺卫证——发热重恶寒轻，有汗，口渴	62
	湿热犯卫气分证——肢体困重，发热，头痛	64
第二节	咳嗽	66
	风寒犯肺证——痰稀色白，恶寒，流清涕	66
	风热犯肺证——痰稠色黄，发热，黄浊涕	68
	肺阴亏虚证——痰少而黏，口干舌燥	70
	脾虚生痰证——面色萎黄，乏力纳少	72
第三节	过敏性鼻炎	74
	营卫不和证——鼻痒喷嚏，流清涕	74
	脾虚生痰证——大便稀软，疲乏痰多	76
第四节	呃逆	78
	胃气上逆证——呕吐恶心，嗝气呃逆	78

第五节 消化不良	80
邪滞脾胃证——反酸，大便臭秽	80
脾胃亏虚证——乏力，大便稀溏	82
第六节 便秘	84
胃肠燥热证——口渴口臭，尿黄便秘	84
脾气虚证——食欲差，排便无力	86
阴血亏虚证——口唇淡白，大便干结	88
第七节 腹泻	90
胃肠寒湿证——四肢倦怠，脘腹胀闷	90
胃肠湿热证——肛门灼热，大便臭秽	92
脾胃亏虚证——四肢倦怠，大便稀溏	94
第八节 高脂血症、脂肪肝	96
痰瘀互结证——胸闷，痰多，面唇紫暗	96
脾虚生痰证——疲乏倦怠，面色萎黄	98
第九节 高血压	100
肝气上逆证——头晕，口苦，急躁易怒	100
第十节 低血压	102
中气下陷证——疲乏倦怠，头晕气短	102
肝气上逆证——急躁易怒，两胁疼痛	104
第十一节 糖尿病	106
脾肾亏虚证——疲乏倦怠，腰酸膝软	106
湿热内蕴证——口中黏腻，排便不爽	108
第十二节 癌症	110
气滞血瘀痰凝证——面色晦暗，局部肿块	110
脾虚生痰证——疲乏倦怠，局部肿块	112

第十三节 腰痛	114
湿邪阻络证——肢体困重，动后痛减	114
肾虚证——疲乏耳鸣，腰膝酸软	116
第十四节 足跟痛	118
肾虚证——脱发落齿，腰膝酸软	118
第十五节 乳房胀痛	120
肝气郁滞证——两胁胀痛，心烦易怒	120
第十六节 月经不调	122
气滞血瘀证——经血色暗，少腹胀痛	122
气血亏虚证——疲乏无力，面色苍白	124
肾虚证——腰酸膝软，头晕耳鸣，夜尿多	126
第十七节 痛经	128
气滞血瘀证——小腹胀痛，经血色暗	128
寒凝血瘀证——小腹冷痛，畏寒肢冷	130
第十八节 头痛	132
肝气上逆证——头昏胀痛，胁痛易怒	132
寒凝经络证——头痛恶寒，遇冷加重	134
瘀阻经络证——头部刺痛，面色晦暗	136
第十九节 中暑	138
暑热炽盛证——发热汗出，烦躁不安	138
外寒内热证——恶寒身痛，心烦尿赤	140
第二十节 热证（上火）	142
实热证——面赤口苦，急躁易怒	142
湿热证——面部油腻，大便黏腻	144
阴虚火旺证——口干咽燥，手足心热	146

第二十一节 失眠	148
心火亢旺证——心烦易怒，口苦口干	148
心阴血虚证——疲乏无力，头晕目眩	150
第二十二节 痤疮（青春痘）	152
痰热证——面部脓包，大便干结	152
痰热证——面部油腻，大便黏腻	154
第二十三节 肥胖	156
痰湿内盛证——痰多易咳，肢体困倦	156
脾气虚证——倦怠乏力，大便稀溏	158
第二十四节 消瘦	160
脾胃虚弱证——面色萎黄，不思饮食	160
阴虚火旺证——口燥咽干，潮热盗汗	162
附录一 常用穴位对照表	164
附录二 耳穴定位对照表	170

第一章

入门知识须掌握

找中医看过病的朋友都知道，基本上医生问上几句，把把脉，看看舌，就开方用药了。是不是觉得很神奇，为什么中医看看舌就能够知道你是什么病呢？这是什么原理呢？本章就为你揭开这古老学问的神秘面纱。

王 | 教 | 授 | 聊 | 养 | 生

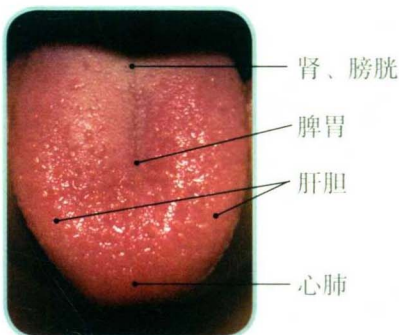


中医与体质

第一节 舌诊的原理

中医上讲，舌为心之苗、脾之外候，且舌苔乃胃气蒸发谷气上承于舌面而成。由此可见，舌头和五脏六腑有着密切的联系，所以通过望舌就可以诊察内在脏腑的病变。

舌头是身体的缩影



舌尖属心肺，舌中属脾胃，舌边属肝胆，舌根属肾、膀胱。

全息律原理，这本是物理学的一个原理，现在医学上也经常使用，我们称为生命全息律，即相对独立的组织或者器官是全身的缩影。如耳穴按摩、足疗都是全息理论的应用。舌头亦是身体的重要全息元，可以当成身体的一个缩影，成为观察身体的一面镜子。

舌质：肌肉组织

一般的肌肉外面包裹的是皮肤，肌肉的颜色都被皮肤挡住了，但舌头肌肉外边包裹的是黏膜，黏膜是半透明的，黏膜里面又有很多毛细血管，所以我们可以很容易地看到舌头肌肉的颜色变化。这就是我们常说的观察舌质。

舌苔：舌面苔状物

身体功能正常，舌头正中间铺的是薄白的舌苔；身体功能低下，舌苔就会变厚，或者消失。还有，舌苔变厚说明体内湿气重，变薄说明体内津液不足等。



第二节 望舌的方法

常言道“磨刀不误砍柴工”，望舌诊病并不简单，想学会如何望舌，我们必须了解望舌的基本常识，才能看得顺利、看得准。

充足而柔和的自然光线

望舌要有充足而柔和的自然光线。如在晚上或暗处，可在日光灯下望舌，但有些日光灯是偏冷色调的，光线照在舌头上，舌头会显得有点苍白，所以必要时白天应复查一次。观察舌头时，要注意避开周围的有色门窗和反光较强的有色物体。

舌体放松舒展

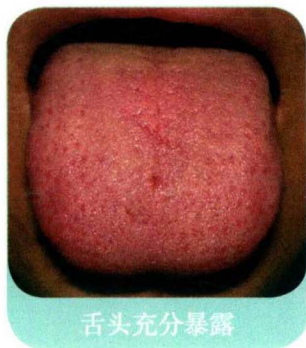
伸舌时，舌头要放松，自然舒展地伸出口外，不然会影响舌头的颜色，导致医生判断病机失误。并且要尽可能地张大嘴，使舌头充分暴露。

从舌尖看到舌根

观察舌头时，要养成按一定顺序进行观察的习惯。先看舌质的颜色，要从舌尖看到舌根，然后看舌体的情况，最后看舌苔。这是因为舌头伸出的时间一长，舌色很可能就变了，所以要先看舌色，最后看不怎么变化的舌苔。



正确伸舌姿势



舌头充分暴露



常见错误伸舌姿势



第三节 正常的舌象

一个健康的人，舌头应当是“淡红舌，薄白苔”。淡红舌指舌体柔软灵活，颜色淡红，富有生气；薄白苔指舌体表面铺有一层薄薄的苔垢，呈白色，干湿适度。

舌质淡红

舌质就是舌体本身，我们要观察其灵活度、颜色、胖瘦、老嫩、大小。正常的舌色淡红适中，不深不浅。此乃舌体气血荣润之象，说明全身气血充足，寒热均衡，气血顺畅。

正常的舌态是舌头活动灵敏，伸缩自如。

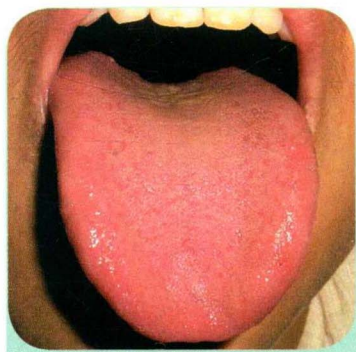
正常的舌形是舌头不胖不瘦，不老不嫩，无点刺，无裂纹，无明显齿痕。

舌苔薄白

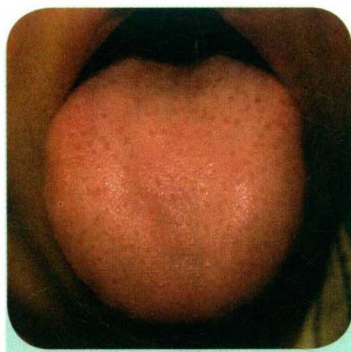
舌苔是舌体上附着的一层苔状物，我们要观察其厚薄、干湿、颜色、均匀与否等。正常的苔色一般为白色。

凡能透过舌苔隐约见到舌质的，称为“见底”，即为薄苔。此由胃气所生，属于正常舌苔。

舌苔润泽，干湿适中，称为润苔。润苔表明体内津液充盈，输布正常。



舌质淡红



舌苔薄白

第四节 常见的假象

由于某些因素，舌象有时不能准确地反映病情，甚至谎报病情，这是我们应当注意的。

染苔

染苔，是指服用或食用某些有色素的药物或食物后，使舌苔染上相应的颜色，从而掩盖了舌苔本来颜色的情况。

★常见的染苔情况

(1) 服用维生素 B₂、银黄含片、黄连粉、蛋黄、柿子、橘子，可使舌苔染成黄色。

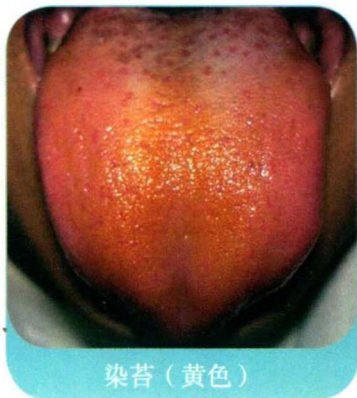
(2) 饮用乳制品，可使舌苔染成白色。

(3) 饮用杨梅汁、葡萄汁、咖啡、巧克力以及某些中药汁，可使舌苔染成黑色或褐色。

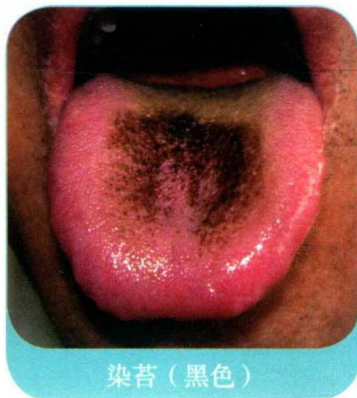
(4) 服用西瓜霜含片、丹砂制成的丸散剂，可使舌苔染成红色。

(5) 食用花生、瓜子、豆类、桃、杏仁等富含油脂的食品，往往在短时间内会使舌面附着黄白色渣滓，似腐腻苔。

临床上常见患者原为白苔，食用蛋黄后舌苔被染成黄色，而白苔多主寒证，黄苔多主热证。一旦发生上述情况，医者很容易把本来是寒证的病情误诊为热证。



染苔（黄色）



染苔（黑色）