

以舌为镜

自查脏腑健康

巧用舌诊

调理偏颇体质



舌是人体中的一个器官，它对我们来说非常重要。在日常生活中，舌的使用频率很高，其主要是辅助发言和进食。我们说话要用到它，咀嚼、吞咽也要用到它。

不仅如此，舌还与我们的身体健康息息相关。可以说，舌发出提示我们身体状况的信号，当我们的身体功能出现问题时，就会通过舌的变化显示出来。例如，当我们吃了太多辛辣食物而导致上火时，舌头就会变得更红。此外，我们身体不舒服，去中医院看病时，医生也常常会查看一下我们的舌头。

因此，了解我们的舌，并学会观察其变化，就可在一定程度上管理自己的身体健康。这种根据不同的舌象来判断我们身体状况的方法就是舌诊。虽然舌诊是博大精深的中医的一个重要方面，但不代表只有中医专家才会，普通人一样可以学会。本书就是专为普通读者编写的，即使你是零基础，也能快速学会舌诊基础知识，从而可以通过观察舌象为家人朋友的健康保驾护航。

本书结构清晰，内容翔实，从最基本的舌诊概念、舌诊历史开始介绍，到讲解舌诊的具体方法，并根据人的体质有针对性地介绍了每种体质的养护方法、膳食调理方法和养生穴位等，让你可以从整体上了解自己的身体状况，从而进行相应的调理；然后重点介绍了不同体质的各种舌象及相关病症，并给出了相应的解决方法，让你可以有病早知道、早治疗，从而拥有一个健健康康的身体。

# 目录

## 第一章

### 舌诊的基础知识

什么是舌诊 .....	2
舌诊的历史渊源 .....	3
舌与人体的关系 .....	6
认识舌 .....	8
舌的保养须知 .....	10
舌诊看什么 .....	12
观察舌象的注意事项 .....	13



## 第二章

### 快速学会舌诊

舌质 .....	18
舌苔 .....	28
舌纹 .....	34
舌脉 .....	36
舌觉 .....	37

## 第三章

### 气短的气虚体质

气虚体质者的表现 .....	42
气虚体质者的养护 .....	44
气虚体质者保养禁忌 .....	46
气虚体质者的膳食调理 ..	48
人参红枣乌鸡汤 .....	48
金沙玉米粥 .....	49
气虚体质者常用养生穴位...	
.....	50
气海穴 .....	50

百会穴 .....	51
神阙穴 .....	52
足三里穴 .....	53
<b>气虚体质者的舌象及对症调 养 .....</b>	<b>54</b>
舌淡胖，有瘀点 .....	54
舌暗淡，苔薄腻 .....	55
舌胖嫩，如镜面 .....	56
舌暗淡，有瘀点 .....	57
舌淡胖，舌苔白 .....	58
舌淡胖，有齿痕，舌苔白 ...	59
舌淡红，苔薄白 .....	60
舌淡白，舌质嫩 .....	61
舌淡红，有瘀点 .....	62
舌淡薄，舌苔白 .....	63
舌暗红，苔黄腻 .....	64
舌淡红，苔薄腻，有裂纹 ...	65
舌暗红，苔薄白，有齿痕 ...	66
舌暗淡，苔黄腻 .....	67
舌瘦小，苔薄腻 .....	68
舌胖大，苔薄腻 .....	69

<b>阳虚体质者的养护 .....</b>	<b>74</b>
<b>阳虚体质者保养禁忌 .....</b>	<b>76</b>
<b>阳虚体质者的膳食调理 ..</b>	<b>78</b>
当归生姜羊肉汤 .....	78
韭菜花炒虾仁 .....	79
<b>阳虚体质者常用养生穴位...</b>	<b>80</b>
.....	<b>80</b>
大椎穴 .....	80
命门穴 .....	81
肾俞穴 .....	82
关元穴 .....	83
<b>阳虚体质者的舌象及对症调 养 .....</b>	<b>84</b>
舌淡白，舌胖嫩 .....	84
舌色淡，苔白腻 .....	85
舌淡胖，有齿痕 .....	86
舌淡嫩，舌苔白 .....	87
舌胖淡，苔薄白 .....	88
舌胖嫩，苔薄白 .....	89

## 第四章

### 怕冷的阳虚体质

阳虚体质者的表现 .....	72
----------------	----



## 第五章

### 缺水的阴虚体质

阴虚体质者的表现 .....92

阴虚体质者的养护 .....94

阴虚体质者保养禁忌 .....96

阴虚体质者的膳食调理 ..98

绿豆百合玉米粥 .....98

葱烧海参 .....99

阴虚体质者常用养生穴位...  
..... 100

太溪穴 .....100

三阴交穴 .....101

涌泉穴 .....102

照海穴 .....103

阴虚体质者的舌象及对症调  
养 ..... 104

裂纹舌，舌苔干 .....104

舌质红，舌少苔 .....105

舌红少津，舌苔少 .....106

舌淡红，镜面舌 .....107

舌鲜红，地图舌 .....108

碎裂舌，黄厚苔 .....109

舌瘦红，苔薄白 .....110

裂纹舌，舌少苔 .....111

舌暗红，苔薄腻 .....112

舌鲜红，舌少苔 .....113

裂纹舌，红绛舌 .....114

舌淡红，舌干少津 .....115

裂纹舌，苔白腻 .....116

地图舌，舌质红 .....117

舌质红，镜面舌 .....118

舌质红，苔黄薄 .....119

舌质红，有糙苔 .....120

裂纹舌，苔黄腻 .....121

舌淡红，苔白腻，有裂纹  
..... 122

舌深红，苔偏薄 .....123

## 第六章

### 抑郁的气郁体质

气郁体质者的表现 ..... 126

气郁体质者的养护 ..... 128

气郁体质者保养禁忌 ... 130

气郁体质者的膳食调理 132

玫瑰红枣菊花茶 .....132

香菇萝卜瘦肉汤 .....133

气郁体质者常用养生穴位...  
..... 134

太冲穴 .....	134
期门穴 .....	135
膻中穴 .....	136
印堂穴 .....	137
<b>气郁体质者的舌象及对症调 养 .....</b>	<b>138</b>
舌暗淡，略胖大，苔薄腻 .....	138
舌暗淡，舌胖大 .....	139
舌暗红，苔薄白 .....	140
舌淡红，苔白腻 .....	141
舌暗胖，舌苔腻 .....	142
舌色暗，苔薄腻 .....	143
舌胖大，苔厚腻，有裂纹 .....	144
舌暗淡，苔厚腻水滑 .....	145
舌暗红，舌尖红 .....	146
舌暗红，舌苔腻 .....	147



舌暗红，苔黏腻 .....	148
舌淡红，苔厚白 .....	149
舌暗红，有瘀点 .....	150
舌瘦小，苔薄白 .....	151

## 第七章

### 长斑的血瘀体质

血瘀体质者的表现 .....	154
血瘀体质者的养护 .....	156
血瘀体质者保养禁忌 ...	158
血瘀体质者的膳食调理 .....	160
当归三七炖乌鸡 .....	160
山楂红糖粥.....	161
血瘀体质者常用养生穴位... .....	162
合谷穴 .....	162
血海穴 .....	163
膈俞穴 .....	164
肝俞穴 .....	165
<b>血瘀体质者的舌象及对症调 养 .....</b>	<b>166</b>
舌暗红，有裂纹 .....	166
舌紫暗，苔薄白 .....	167

舌紫暗，苔白腻 .....	168
舌青紫，有瘀点 .....	169
舌暗红，有瘀斑 .....	170
舌紫暗，苔苍白 .....	171
齿痕舌，苔白腻 .....	172
舌紫暗，有瘀点 .....	173
舌紫暗，有瘀斑 .....	174
舌淡红，有裂纹 .....	175

## 第八章

### 肥胖的痰湿体质

痰湿体质者的表现 .....	178
痰湿体质者的养护 .....	180
痰湿体质者保养禁忌 ...	182
痰湿体质者的膳食调理 .....	184



冬瓜香菇排骨汤 .....	184
薏苡仁赤豆粥 .....	185

### 痰湿体质者的养生穴位

.....	186
丰隆穴 .....	186
水道穴 .....	187
天枢穴 .....	188
大横穴 .....	189

### 痰湿体质者的舌象及对症调

养 .....	190
舌暗红，苔厚腻 .....	190
齿痕舌，苔黄腻 .....	191
舌胖嫩，苔薄腻 .....	192
舌质红，苔黄腻 .....	193
舌胖大，苔白腻 .....	194
舌暗红，苔黄腻，有瘀斑 .....	195
舌暗红，舌胖大，苔薄腻 .....	196
裂纹舌，苔薄腻 .....	197
舌色红，苔薄白 .....	198
舌胖嫩，苔厚腻 .....	199
舌淡胖，有齿痕，苔黄腻 .....	200
舌质红，有裂纹 .....	201
舌色红，苔黄腻 .....	202

舌胖大，有齿痕 .....	203
舌紫红，有瘀斑 .....	204
舌暗红，苔黄薄 .....	205
舌质淡，苔白腻 .....	206
舌暗紫，苔浊腻 .....	207

## 第九章

### 长痘的湿热体质

湿热体质者的表现 .....	210
湿热体质者的养护 .....	212
湿热体质者保养禁忌 ...	214
湿热体质者的膳食调理 .....	216
绿豆莲子汤.....	216
冬瓜荷叶茶.....	217
湿热体质者常用养生穴位... .....	218
中脘穴.....	218
大肠俞穴.....	219
三焦俞穴.....	220
阴陵泉穴.....	221
湿热体质者的舌象及对症调 养.....	222
舌暗红，苔白腻 .....	222
舌色红，苔薄腻 .....	223
舌暗红，黑燥苔 .....	224
舌淡红，苔厚腻 .....	225
舌暗红，胖大舌 .....	226
舌色紫，苔黄腻 .....	227
舌淡红，苔薄腻 .....	228
舌淡白，苔薄腻 .....	229
齿痕舌，有裂纹 .....	230
舌暗淡，苔灰黄 .....	231
舌色红，苔水滑 .....	232
舌暗红，有齿痕 .....	233
舌暗红，苔黄厚 .....	234
舌暗红，苔黄薄，有瘀点 .....	235
舌质淡，苔黄腻，有瘀点 .....	236
舌紫暗，苔厚腻 .....	237
舌暗红，苔色黄 .....	238
舌胖大，苔黄腻 .....	239
舌色红，苔厚腻 .....	240
齿痕舌，苔薄黄 .....	241
裂纹舌，苔薄白 .....	242
舌色红，有裂纹 .....	243
舌胖大，苔深黄 .....	244
舌瘦红，苔厚腻 .....	245

# 第一章

# 舌诊的基础知识

舌诊是中医诊断学的一部分，为望诊的重点内容之一。要想学会舌诊，首先得了解我们的舌及基本的舌诊知识，如舌和人体有什么样的关系，怎样保养我们的舌，什么是舌诊，舌诊要看什么，观察舌象时有哪些注意事项，等等。

# 什么是舌诊

中医历史悠久，在几千年的发展过程中，总结出了很多诊断疾病的方法，其中，“四诊”（望、闻、问、切）之一的望诊，便是中医诊断学里最为重要的一种。其理论依据是：人的五脏六腑与身体外部有着密切的关系，脏腑的变化会通过人体外部的神、色、形、态等反映出来。所谓望诊，就是医者通过视觉有目的地观察受诊者的全身和局部等，以此了解其身体健康或疾病状况的方法。望诊的内容非常多，主要包括望神色、望形体、望皮肤颜色、望头面、望五官、望脉络、望舌、望排出物等。



通过舌诊，可以窥测人体脏腑的变化

在望诊的内容中，望舌是重点之一，也是最为直观的一项指标。望舌就是通过观察舌的颜色、形态等的变化来辅助诊断疾病，也就是舌诊。我们的舌就像一面可以反映健康的镜子，通过舌诊，可以直接了解身体的健康状况，判断疾病的属性、类型和轻重缓急，并为此指导用药。此外，由于舌诊具有直观形象的特点，一般人也能够轻松地学会和掌握，这可以帮助我们分析自己的体质类型，了解自己的身体，从而通过自测舌象来判断自身健康与否，并进行有针对性的调理。

面部的神态等可以反映身体的健康状况

# 舌诊的历史渊源

舌诊有着非常悠久的历史，其从雏形发展到拥有完整的理论体系，从而成为中医诊断中不可或缺的一部分，经历了数千年的时间，是无数医者在结合前人经验和临床实践中不断总结得来的。舌诊的历史最早可追溯至殷商时代，殷墟出土的甲骨文上有“贞疾舌，棗于妣庚”的记载，说明此时已经有了将舌与疾病联系起来观察。

到了春秋战国时期，当时著名的医家扁鹊对舌诊就很看重。在《脉经》卷五《扁鹊阴阳脉法》中有如下记载：“大而沉即咳，咳即上气，上气甚则肩息，肩息甚则口舌血出……”虽然关于扁鹊舌诊的内容不多，但其将舌诊和脉诊并重，

就说明了舌诊在疾病诊断中的作用之大。

我国最早的医学典籍《黄帝内经》中对舌诊的论述已经逐渐增多，大约有 60 条关于舌的内容记载，例如“唇舌者，肌肉之本也”“心病者，舌卷短”“肺热病者，先淅然厥，起毫毛，恶风寒，舌上黄”“腠理闭塞，则汗不出，舌焦唇槁，腊干嗑燥”。

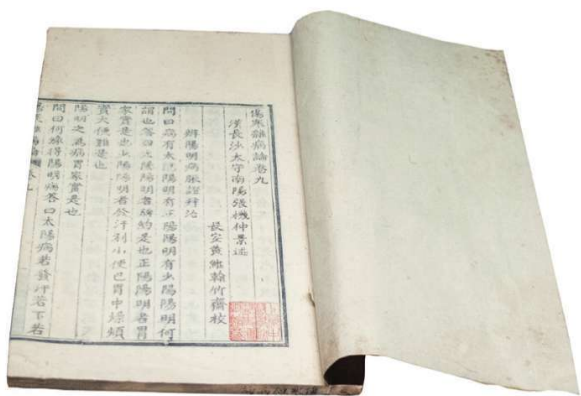
东汉著名医学家张仲景被后人尊称为“医圣”，他对舌诊的应用已经非常广泛，并首创“舌苔”一词。在其所著的《伤寒杂病论》六经辨证中就有四经涉及舌诊，40 多



《黄帝内经》



张仲景塑像



《伤寒杂病论》

种内伤杂病中就有7种运用了舌诊辨证。例如《伤寒论·辨阳明病脉证并治》曰：“阳明病，脉浮而紧，咽燥口苦……舌上苔者，栀子豉汤主之。”“舌上白苔，烦躁，脉反数，不大便，六七日必便血，小便不利也。”《伤寒杂病论》中另有“藏结无阳证，不往来寒热，其人反静，舌上苔滑者，不可攻也”“渴欲饮水，口干舌燥者，白虎加人参汤主之”等内容。

发展到隋唐，舌诊在理论和实际应用中都比前朝更为进步。隋朝巢元方撰写的《诸病源候论》中有如下舌诊内容：“心脾俱热，气发于口，故舌肿也。”“唇病之候……齿无色，舌上尽白。”“肺热病者……舌上黄……舌焦黑者死。”唐代的代表医家则是有“药王”之称的孙思邈，其论著《千金要方》第十四

卷《舌论》中说：“若脏热则舌生疮，引唇揭赤。若腑寒则舌本缩，口噤唇青，寒宜补之，热宜泄之，不寒不热，依脏腑调之。”

元代出现了中医舌诊的第一部专著——《敖氏伤寒金镜录》，其由杜清碧撰于1341年，共36幅舌图。此书所绘舌图为临床常见舌象，每幅图都附有说明文字，根据舌象分辨寒热虚实、内伤外感，并给出了每种舌象所代表的病症及相应治疗。但此书在当时并没有广为流行，直至被明代薛己发现，并将其收录进自己所著的《薛氏医案》中，才



孙思邈画像

得以真正流行起来，并为后来舌诊的进一步发展奠定了基础。

清朝是舌诊发展的繁荣时期，许多医家都对其非常重视，并广泛应用，关于舌诊的论著也越来越多。如张璐所著《伤寒绪论》曰：“……必当以舌苔主六腑，以舌质主五脏……舌苔之名，始于长沙，以其邪气结里，如有所怀，故谓之苔。”徐大椿所著《舌鉴总论》曰：“舌乃心苗，心属火，其色赤，心居肺内，肺属金，其色白，故当舌地淡红，

舌苔微白，红必红润内充，白必苔微不厚，或略厚有花。”

到了近现代，医者借助发达的科技手段，通过分析舌的结构等，在舌诊的原理方面进行了一系列研究，使舌诊在诊断疾病、观察疗效和判断预后等方面变得更加科学和准确。此时，也出现了很多具有学术和实用价值的舌诊专著，如《中医舌诊》《舌诊研究》等。



医生通过患者面部的神态等可以判定其身体的健康状况

# 舌与人体的关系

舌诊的理论依据是舌与人体有着密切的关系，这主要表现在以下三个方面。

## 舌与经络的关系

经络包括经脉和络脉两部分。经脉是经络系统中纵行的主干，以十二经脉为主。络脉是经脉的分支，遍布全身，以十五络脉为主。经络是人体运行气血的通路，纵横交错，将人体内外、脏腑、肢节联系成一个统一的整体。

舌与人体的内在联系就是通过经络的循行来实现的。《黄帝内经·灵枢》中详细记载了舌与经络的关系，比如，手少阴心经之别系

舌本，足少阴肾经循喉咙、挟舌本，足厥阴肝经络舌本，足太阴脾经连舌本、散舌下，足太阳膀胱经之经筋结于舌本，手少阳三焦经之经筋分支系舌本。

## 舌与五脏六腑的关系

五脏六腑是人体内脏器官的统称，其中的“五脏”是指心、肝、脾、肺、肾，“六腑”是指胃、大肠、小肠、三焦、膀胱、胆。经络内属于脏腑，通过人体的经络系统，舌与五脏六腑建立了直接或间接的联系。

在五脏六腑中，心与舌的关系是最为密切的。因“心开窍于舌”，故“舌为心之苗”，心脏若发生病变，便可从舌上反映出来。因此，通过观察舌的变化，即可判断心脏的生理和病理状态。例如，若心脏功能正常，则舌体红润、灵活、柔软，味觉灵敏，语言流利；若心火上炎，则舌尖红，舌糜烂；若心血瘀阻，则舌质紫暗，或舌有瘀斑；若心血



舌与心经、肾经、脾经等的关系尤为密切

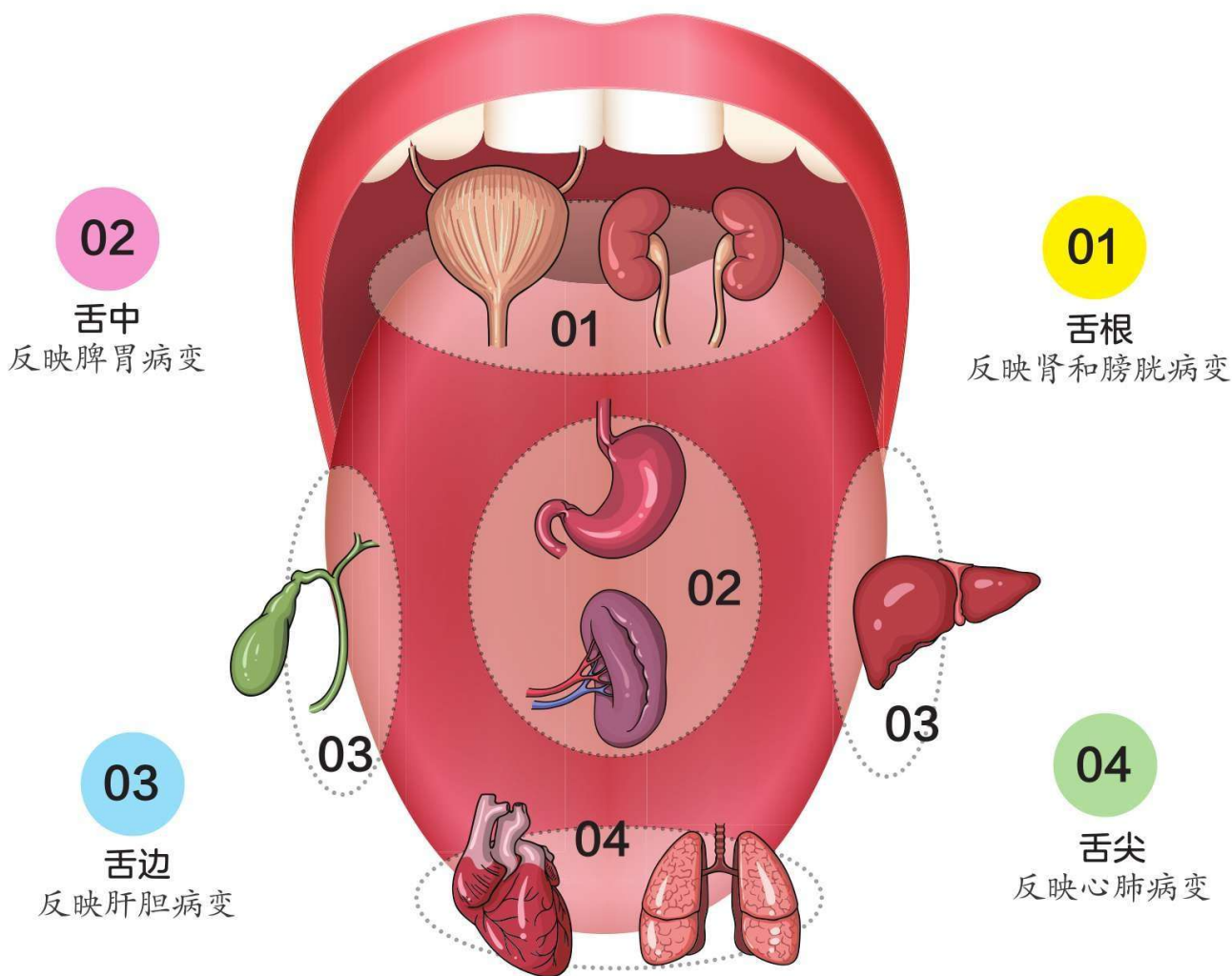
不足，则舌质淡白；若心神失常，则舌强、舌卷，患者出现言语不清或失语等症状。

中医一般将舌分为四部分，即舌尖、舌中、舌根和舌边。舌的四个部位分别对应着不同的脏腑，因此脏腑的病变就会体现在舌的相应部位，具体如下。

舌尖属心，可反映人体心肺病变；舌中属脾，可反映人体脾胃病变；舌根属肾，可反映人体肾和膀胱病变；舌边属胆，可反映人体肝胆病变。

## 舌与气血津液的关系

气血津液是人体生命活动的物质基础。舌作为血脉丰富的肌性器官，需要气血津液的濡养和滋润，具体表现为舌质和舌色受气血的盈亏和运行影响，舌苔和舌体的润燥与津液的多少有关。气血津液同时是脏腑正常生理活动的产物，受到脏腑的支配，所以，脏腑的功能状况就可通过气血津液的生成、贮藏、运行、代谢等方面，在舌象上得到体现。

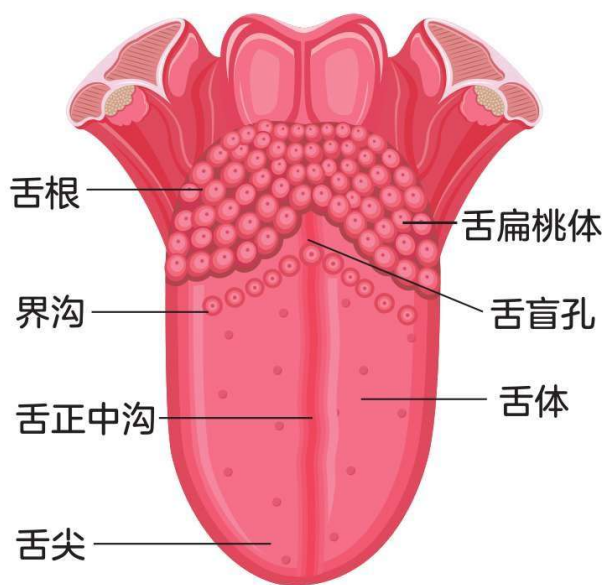


# 认识舌

舌位于口腔底部，在口腔中可随意运动，它以骨骼肌为基础，表面覆有黏膜。舌的功能主要是感受味觉、搅拌食物、协助吞咽、辅助发音等。我们可以从以下几个方面来了解舌的构造。

## 舌的形态

舌分为上下两面，上面叫作舌背。舌背上有一个倒“V”字形沟，称作界沟，其尖端处有一个小凹陷，叫作舌盲孔。界沟将舌分为舌体和舌根两部分。舌体占舌的前三分之二，其前端叫作舌尖；中间有一条直行的纹理，叫作舌正中沟。舌根占舌的后三分之一，对向口咽部，以舌肌固定于舌骨和下颌骨等处。舌根的黏膜表面长有很多隆起，称作舌扁桃体。舌的下面叫作舌底，



舌的形态结构

短于舌背，黏膜光滑，正中间的黏膜皱襞叫作舌系带。

## 舌的肌肉

舌的肌肉即骨骼肌，分为舌内肌和舌外肌两类。舌内肌是起、止均在舌内的肌肉，分为三种：舌纵肌，收缩可使舌变短卷曲；舌横肌，收缩可使舌变窄变厚；舌垂直肌，收缩可使舌变宽变薄。舌外肌是起于舌外、止于舌内的肌肉，也包括三种。颏舌肌，起于下颌体后面的颏棘，止于舌中线两侧，若两侧颏舌肌同时收缩，则会引舌向前下方，即伸舌；若一侧收缩，则舌伸出时舌尖偏向对侧。舌骨舌肌，起于舌骨，止于舌侧部，收缩时引舌向后下外侧。茎突舌肌，起于颞骨茎突，止于舌骨体和舌骨大角连接处，收缩时引舌向后上方。只有舌内肌和舌外肌协调活动，舌才能向各个方向灵活运动。