图解望舌诊病

陈家旭 刘晓明◎编著



化学工业出版社
医学出版分社
·北京·

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

图解望舌诊病 / 陈家旭，刘晓明编著. —北京：化学工业出版社，2008.6

ISBN 978-7-122-02781-8

I. 图… II. ①陈…②刘… III. 舌诊-图解 IV. R241.25-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第064209号

责任编辑：严 洁　　装帧设计：北京水长流文化发展有限公司

责任校对：宋 夏

出版发行：化学工业出版社 医学出版分社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印　　装：化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张 8½ 彩插 4 字数 146千字 2008年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网　　址：http：//www. cip. com. cn

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定　　价：19.90元

版权所有 违者必究

目录

contents

第一章　舌诊概述

一、舌象 …… 1

二、舌象与舌的组织结构 …… 2

三、舌与经络、脏腑的关系 …… 4

1　舌与经脉脏腑的联系 …… 4

2　舌与五脏的对应关系 …… 5

3　舌与三焦的对应关系 …… 6

四、舌诊的应用 …… 6

1　判断邪正盛衰 …… 7

2　区别病邪性质 …… 7

3　分析病位和病势 …… 7

4　估计病情预后 …… 8

5　帮助辨识体质 …… 8

五、舌诊的方法 …… 9

1　舌苔或舌质单方面异常 …… 10

2　舌质和舌苔均出现异常 …… 10
六、舌诊与现代医学的联系 …… 11
1　舌象变化与现代医学的相关性 …… 11
2　舌象对现代医学的提示作用 …… 12

第二章　正常舌象

1　年龄因素 …… 14
2　体质、禀赋因素 …… 15
3　性别因素 …… 15
4　气候、环境因素 …… 15
5　染苔 …… 16

第三章　异常舌象

一、舌体异常的舌象 …… 17
1　老舌 …… 17
2　嫩舌 …… 21
3　胖大舌 …… 24
4　齿痕舌 …… 27

5 瘦薄舌 …… 30
6 点刺舌 …… 33
7 裂纹舌 …… 36
二、舌色异常的舌象 …… 40
1 淡白舌 …… 40
2 红舌 …… 44
3 绛舌 …… 50
4 青紫舌 …… 55
5 瘀点舌 …… 59
三、舌动态异常的舌象 …… 62
1 痿软舌 …… 62
2 强硬舌 …… 63
3 歪斜舌 …… 64
4 短缩舌 …… 65
5 其他舌动态异常 …… 69
四、舌下络脉异常 …… 70
1 观察方法 …… 70
2 异常舌下络脉及其临床意义 …… 71
五、舌苔异常的舌象 …… 73
（一）苔质异常 …… 76

需要全本请访问 www.ertongbook.com

1　薄苔 …… 76
2　厚苔 …… 79
3　滑苔 …… 82
4　燥苔 …… 85
5　腻苔 …… 88
6　腐苔 …… 93
7　剥苔 …… 96
（二）苔色异常 …… 99
1　白苔 …… 99
2　黄苔 …… 102
3　灰黑苔 …… 106
附：危重舌象的诊法 …… 110
附录：中医名词解释 …… 112

第一章　舌诊概述

一 舌象

舌象是健康的一面镜子，舌通过经络直接或间接地与心、肝、脾、肾等许多脏腑相联系，因此，人体很多疾病在舌象上均有反映。中医的四诊是“望、闻、问、切”，望舌是望诊中很重要的内容。正如清·杨云峰的《临证验舌法》中指出：“内外杂证，无一不呈其形，着其色于舌。”舌象的变化能较客观地反映人体气血的盛衰、病邪的性质、病位的深浅、病情的进退，帮助判断疾病的转归与预后。故舌象是观察人体健康状况的“温度表”。

“象”，在中国传统医学里有着深刻的内涵。“象”是指表现于外的生理功能和病理现象，如藏象。舌象即是人体的生理和病理变化在舌上的反映。舌象主要由舌体、舌色、舌苔等方面组成。

舌象常在疾病早期就有所变化，因此人们通过经常观察舌象，

发现舌象的异常，及早调治或去医院检查，可早期发现疾病，并将疾病消灭在萌芽状态。据统计，目前亚健康人群的比例高达70%，然而亚健康人群的很多检查指标都是在正常的范围内，患者有主观感受，但客观指标较少，因此不易诊断。而舌象的变化往往早于生化指标的改变，并且对亚健康的分型有提示作用。因此经常观察舌象，可以更及时准确地把握自己的健康状况。

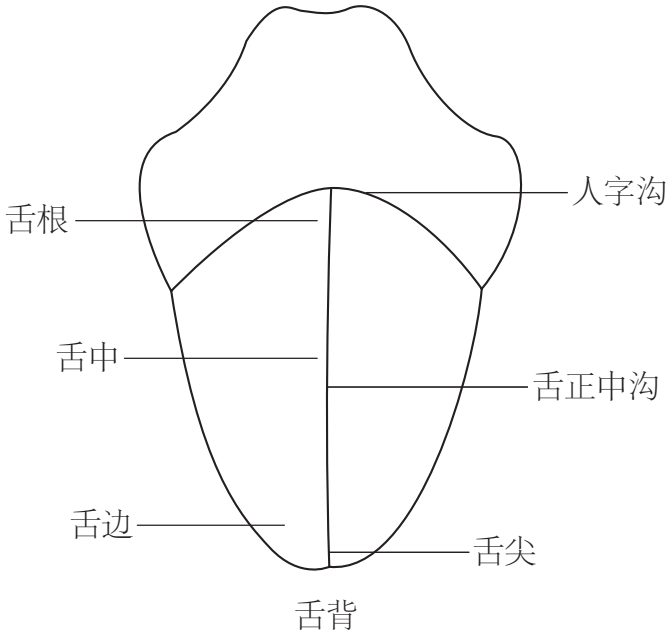
已经患病的人经常观察舌象，也可以对自己疾病的进退有所把握。例如舌苔剥脱的患者，如在剥落处长出新苔，说明疾病好转；剥落增多，说明疾病恶化等。

舌象易于观察，简单易行，而且通常反映疾病的本质，中国古代有“脉有假脉，舌无假舌”的论述，舌象不像脉象有寒热真假之分，舌诊也不像脉诊需要长期的经验积累，难以掌握，因此，学习舌诊更具有现实意义。

二 舌象与舌的组织结构

舌位于口腔底部，是口腔中主要器官之一，它由各种方向的横纹肌组成，呈扁平而长形。舌的游离部分称为舌体，是中医望舌的主要部分。舌体的上面称舌背，下面称舌底。舌背后部有人字形沟界称为人字沟，舌背的正中有一条纵行沟纹，称为舌正中沟。舌体的前端称为舌尖，舌体的中部称为舌中，舌体的后部、人字形界沟

之前称为舌根，舌两边称为舌边。舌底正中为舌系带，两侧有浅紫色的舌静脉称为舌下络脉，简称舌脉。



舌的外表被有特殊的黏膜，舌面黏膜皱折成许多细小突起，称为舌乳头。根据乳头的形态不同，可分为丝状乳头、蕈状乳头、轮廓乳头和叶状乳头四种，其中丝状乳头与蕈状乳头对舌象形成有着密切联系，轮廓乳头、叶状乳头主要与味觉有关。

舌象包括舌质和舌苔两方面，舌质指舌的肌肉脉络组织，舌苔是由脱落细胞、食物残渣、细菌、黏液等填充于丝状乳头角化树的间隙内形成的白色苔状物。舌的血管和神经分布极其丰富，其黏膜

上皮薄而透明，乳头反应灵敏，故机体的一般情况，消化系统和体液的变化均可在舌上迅速反映出来，是观察机体内部的“镜子”。

三 舌与经络、脏腑的关系

舌是脏腑的一面镜子，许多经络脏腑都直接或者间接与舌有联系。正如清代傅耐寒在《舌胎统志》序中论述：“盖舌为五脏六腑之总使，如心之开窍为舌，胃咽上接于舌，脾脉挟舌本，心脉系于舌根，脾络系于舌旁，肾肝之络脉，亦上系于舌本……是以脏腑有病，必变见于舌上也。故舌辨脏腑之虚实寒热，犹气口之辨表里阴阳。”

1 舌与经脉脏腑的联系

1 舌为心之苗，手少阴心经之别系舌本。

2 舌为脾之外候，足太阴脾经连舌本、散舌下，而且舌苔是胃气所化。

3 肾藏精，足少阴肾经挟舌本。

4 肝藏血，其经脉络于舌本。

5 肺系上达咽喉，与舌根相连。

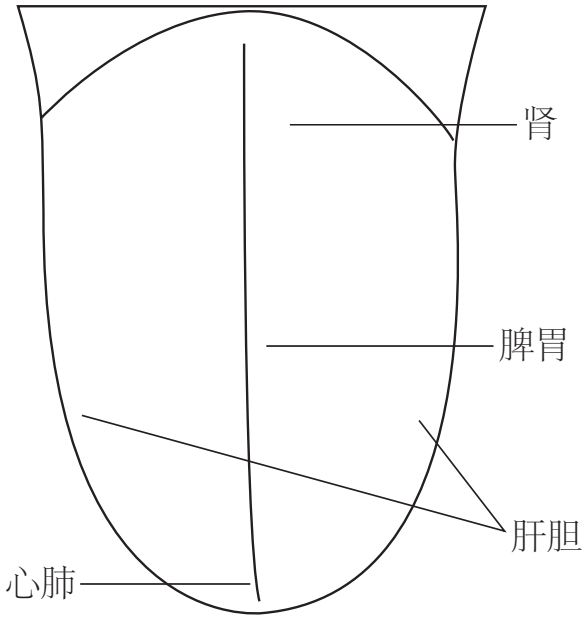
2 舌与五脏的对应关系

舌根主肾、命门，大肠。

舌中主脾胃。

舌尖主心、肺、心包络。

舌边主肝胆。



舌与五脏

如舌尖红为心火太盛，多伴见心烦失眠等表现；舌边红为肝胆火盛，多伴见急躁易怒；舌中红为胃火太盛，常有烧心泛酸等表现。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

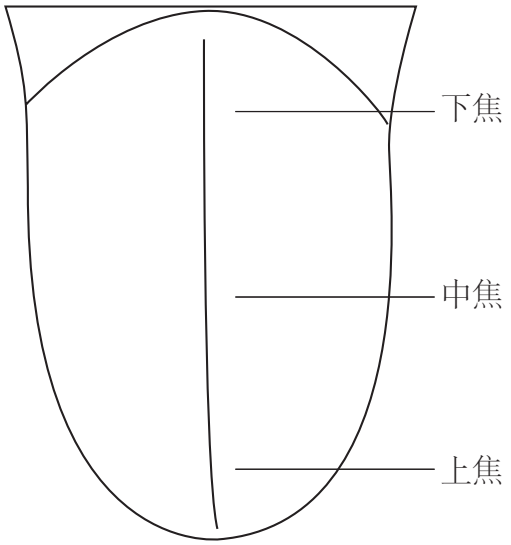
3 舌与三焦的对应关系

舌尖属上焦，上焦主心肺。

舌中属中焦，中焦主脾胃。

舌根属下焦，下焦主肝肾。

如在湿热病中，舌根部腻苔提示下焦湿热，中部腻苔提示中焦湿热，尖部腻苔提示上焦湿热。



舌与三焦

四 舌诊的应用

祖国医学认为，舌为脏腑之外象，苔为胃气的反映，机体内部的变化均会不同程度地从舌象上反映出来。

人体内脏若有病变，首先反映在舌质色泽的变化上，而舌苔

的改变，又能推测疾病的轻重和病情深浅与转归。由此可知，察舌质，重在辨内脏之虚实；望舌苔，重在辨病情深浅与胃气的存亡。舌诊在临床上的应用主要有以下四点。

1 判断邪正盛衰

正气盛衰可反映于舌，如气血充盛，则舌体红润鲜明；气血不足则舌质淡。津液充足则舌质舌苔滋润；津液不足则舌干苔燥。胃气旺盛则舌苔有根；胃气衰败则舌苔无根或光剥无苔。脾气虚，脾失健运，湿邪困阻可见舌苔厚腻；肺气不利，痰热壅肺则可见舌苔黄或黄腻。

2 区别病邪性质

不同的病邪致病，舌象变化各有不同，如外感风寒，苔多薄白；痰饮、湿浊、食滞或外感秽浊之气，均可见舌苔厚腻；瘀血内阻可见舌青紫。不论是外感、内伤，还是病理产物所导致的疾病，均可从舌象上加以辨别。

3 分析病位和病势

通过观察舌象，可以辨别病位和疾病的趋势。以外感温病为例，其病位可分为卫、气、营、血四个层次。邪在卫分，则舌苔薄

白；邪入气分，舌苔白厚而干或见黄苔，舌质红；邪入营分则舌绛；邪入血分，舌质深红，紫绛有瘀点，舌枯少苔或无苔。所以不同舌象提示病位深浅不同。从舌象转化可以推判病势进退，从舌苔上看，舌苔由白转黄，由黄转焦黑色，苔质由润转燥，均提示热邪加甚而津液被耗。

4 估计病情预后

一般地，舌荣有神，舌苔薄白，舌的动态正常者为邪气未盛，正气未伤之象，正气尚能与邪抗争，预后较好；舌质枯晦，舌的动态异常为正气亏损，胃气衰败，病情多凶险。

5 帮助辨识体质

中医体质学认为，不同体质类型的人，体内阴阳气血盛衰都不同，通过体质的调整，可预防亚健康的发生，并能防止疾病的发生与转化。

观察舌象是比较简单方便的判断体质类型的方法，舌苔的变化通常反映消化功能和外感的邪气，而舌质的变化不似舌苔那样迅速，多侧重反映人体脏腑阴阳气血的盛衰，因此，对于人体体质的辨识有很大意义。

舌淡白——气虚体质；　　舌淡胖——阳虚体质；

舌瘦薄——阴虚体质；　　舌红苔黄腻——湿热体质；

舌胖苔白腻——痰湿体质；　　舌紫暗有瘀点——瘀血体质。

五 舌诊的方法

观察舌象最好是在充足柔和的自然光线下进行，伸舌时可面向光亮处，使光线直射舌面，并避开有色的墙壁、窗帘等物体的反光干扰。光线可使舌苔、舌质的颜色发生变化。如在室外强光下，黄苔可变浅，舌质可由暗红变浅红，其色鲜如杨梅；室内日光灯可使舌质变浅红并略带玫瑰粉色等。

伸舌时要自然，舌体放松，舌面平展，舌尖略向下，口尽量张大（但不要过分用力），使舌体充分暴露。如伸舌过分用力，或舌体紧张、卷曲、都会影响舌的气血运行而引起舌色或舌干湿度的改变。

望舌要迅速、全面，并对舌质和舌苔进行综合分析。这是因为若伸舌时间过久，舌体易发生色泽变化，导致舌质色泽失真，舌苔覆盖于舌体上，颜色一般不会随伸舌时间而变化。

望舌的顺序是先看舌尖，再看舌中、舌边，最后看舌根部；先看舌质、后看舌苔。

舌质——包括舌的颜色、形质和动态，以诊察脏腑的虚实，气血的盛衰。正常的舌色淡红明润，舌体大小适中，活动柔软灵活。

舌苔——包括苔质和苔色，舌苔即舌体表面遮盖的一层白色而

半透明的角化层，观察舌苔以候病邪的性质、浅深以及邪正的消长，正常舌苔均匀薄白，苔质干湿适中。

1 舌苔或舌质单方面异常

若舌苔或舌质单方面出现异常时，无论病程的长短，一般都意味着病情比较单纯。如舌质淡红而伴有干、厚、腻、滑、剥等苔质变化，或苔色出现黄、灰、黑等异常时，主要是提示病邪的性质、病程的长短、病位的深浅、病邪的盛衰和消长等方面情况，疾病尚未损伤脏腑的阴阳气血，正气尚未明显损伤，故临床治疗时应以祛邪为主。若舌苔薄白而出现舌质老、舌质嫩，舌体胖、舌体瘦或舌色红绛、淡白、青紫等变化时，主要反映脏腑的阴阳，气血、津液的盈亏以及气血运行的畅滞，或者是病邪损及营血的程度等，临床治疗应着重于调整阴阳，调和气血，扶正祛邪。

2 舌质和舌苔均出现异常

1 舌苔和舌体变化一致　提示病机相同，并且邪气已影响到脏腑的阴阳气血。例如舌质淡嫩，舌苔白润，主虚寒证；舌质红，苔黄而燥，主实热证；舌质红绛而有裂纹，舌苔焦黄干燥，多主热极津亏。

2 舌苔和舌体变化不一致　提示病因病机复杂。如舌质淡白

见黄腻苔者，其舌质淡白多主虚寒，而苔黄腻又常属湿热，舌色和苔色有寒热之别，临床需综合其他症状综合辨识。舌质主要是反映正气，舌苔主要是反映病邪，所以上述舌质淡白见黄腻苔者可为脾胃虚寒，而感受了湿热之邪，病机为本虚标实，寒热夹杂。

又如红绛舌见白滑腻苔，舌色红绛属内热盛，热入营血，而白滑腻苔又常见于寒湿内困，其原因可能是由于外感热病，营分有热，而气分之湿未化之证；或者素体阴虚火旺，复感寒湿之邪或者饮食积滞，也可以见到红绛舌，白滑腻苔。

所以，辨舌要通其变，当舌苔和舌质的变化不一致时，往往提示着体内存在两种或两种以上的复杂病理变化，虚实夹杂，或寒热错杂，临床诊疗中要注意处理好各方面的标本缓急关系，而不能轻易地从舍。

六 舌诊与现代医学的联系

1 舌象变化与现代医学的相关性

1 与营养状态有关　当身体消耗过多及代谢紊乱时，可见到舌苔的显著变化。如发热病人发热之始多见薄白苔，中期多见干黄苔，若发热长期不退可见黑苔。糖尿病人可见到干红苔等。慢性胃病或慢性肠炎的患者，由于消化吸收不良，在临床上也可多见到舌苔的变化，如黄苔或灰苔。

需要全本请访问 www.ertongbook.com