

1.舌体。

A.舌体的颜色。

健康者的舌头是淡红色的，象粉红的荷花瓣。如果颜色深红，绛红，说明心火盛肝火旺，中气虚，很可能是上实下虚的体质，血气瘀滞于身体的上部；如果颜色很淡，说明血气不足，有贫血得可能。

B.舌体的大小与齿痕；

如果舌体肥大，或边缘有齿痕（牙印），说明脾虚。《内经》说：诸湿肿满，皆属于脾。舌头肥大肿满，是因为脾虚。脾主运水，身体运走废水的能力下降，废水留滞在舌头的结果。

C. 舌体的干燥湿润程度与有无裂痕。

健康状况很好的人，口腔津液充足，舌头看起来有一层润润的水膜，伸出来的时候，好像要往下滴答水似的。

如果舌头看起来比较干，舌苔也干，这表明身体比较缺水（阴液不足）。这并不是说你喝水少了，而是因为你的身体存不住水，喝下去没多久就排出去了。也说明身体的能量不足，无法将足够的水液升腾到身体的高处。肾主水，这两点通常与肾气不足有关。也可能是心火旺肝火旺的原因，火太大，把上面得水都烧干了。

如果舌面有裂痕，还是说明身体含水量少，就像土地如果缺水就会干裂一样。

2.舌苔。

即使是清澈的大湖，靠近岸边的地方也通常会有些淡淡的浮沫。健康的人一般也会有一层很薄且湿润的舌苔，而且可以透过舌苔看见舌底。

如果舌苔厚了，就会看不见舌底。舌苔厚表示体内湿浊盛，体液浑浊，浊物泛滥出舌面；

如果又干又厚，说明身体阴虚缺水且体液浑浊。

如果是白色的舌苔，表明体内寒气重；

如果是黄苔，这里要强调一下，并不一定是实热。分两种情况：表面一层黄，下面却还是白的，表示外热内寒，本质上还是能量不足，偏寒的。只有舌苔上下都是黄色的，才表示实热。

炭是黑的，烧焦的东西是黑的。如果是舌苔是黑色的，表明血气化为虚火耗散于外，内部脏器非常虚弱，如果又是干黑苔，则身体非常缺水。

舌面上的经络联于脏腑，如果舌面上有瘀斑，表明体内有淤滞。

如果舌面无舌苔，但舌并不湿润（无水润的感觉），那是阴虚缺水，身体无力把舌苔顶出舌面的原因。

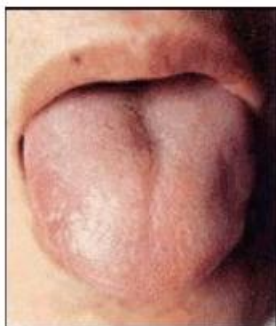
舌面光滑无苔，舌体绛红，为阴虚血热。。。。。。

透过舌象来观察身体的状况，真是简单实用又人人可学的妙法。古人总能见微知著，以小见大，在纷繁中理出简易，把大智慧包含在日常运用之中。

这种不花钱的自我体检，虽与当下的商品社会不大合拍，却也反映出祖先的真诚与慈悲，对生命的尊重，当真是我等华夏子孙的福气呢。

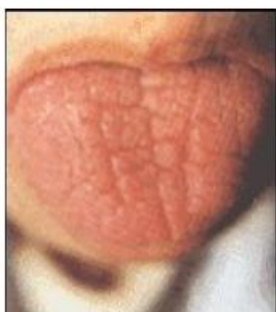
舌诊图解（有图这次更容易理解了吧）考虑海德舌诊那片篇文章没图，大家理解起来比较难，这里给大家奉献一份带图的，理解起来更容易了吧。别犹豫了，拿镜子看看自己是哪种舌苔。

主病及相关研究：正常舌象：舌体柔软，活动自如，颜色淡红，舌面铺有薄薄的、颗粒均匀、干湿适中的白苔，常描写为“淡红舌、薄白苔”。



观舌，主要是观察舌质和舌苔两个方面的变化。舌质，又称舌体，是舌的肌肉脉络组织。舌苔，是舌体上附着的一层苔状物，有胃气所生。所谓“胃中生气”是指脾健运化，胃主受纳（即认为是人体消化机能正常），脾胃生理功能正常则舌上可现一层薄润的舌苔。机体在疾病病理变化过程中，阴阳的盛衰，气血的调和，津液的存亡，均可直接反映在舌苔变化中，察舌苔的变化，即可知脏腑盛衰（内脏器官病变）、病邪凶吉进退（疾病严重程度）。

图解：裂纹舌：舌面见多少不等，深浅不一，形状各异的裂纹，称裂纹舌。



主病及相关研究：裂纹舌多为阴虚热盛之证。

裂纹舌主病：（1）热盛伤阴，多为红绛舌有裂纹；（2）血虚不润，多为淡白舌有裂纹，（3）脾虚湿浸，多舌质淡白胖嫩，边有齿痕，又有裂纹。治宜滋补阴精，益气生津；补脾渗湿；补阴泻火；清热润燥。

另外，裂纹舌指舌质之裂纹，也指舌苔之裂纹；在辨证时，应从苔的干润来辨，若因干而裂，为外感疾病热灼津伤，燥热严重。若苔上有津而裂，多为气虚所致。

现代研究认为舌上浅裂纹主要是由于舌粘膜萎缩，使舌的纵纹或横纹透出表面而形成，舌的深裂纹则为较严重的舌萎缩性病变，使舌上皮层失去正常结构，部分乳头变扁平而融合，部分则萎缩断裂形成裂纹，在其下可见到有增厚的疤痕收缩现象。

《辨舌指南·辨舌之质本》认为平人之舌无纹，有纹为血衰，裂纹多少深浅，反映血衰之甚微。

- 舌生横裂纹为素体阴亏，如冰片纹，多为老年阴虚；
- 舌绛无苔或有横直纹而短小者，为阴虚液涸；
- 舌见裂、断纹如人字，川字，属胃燥液枯而实热内逼。
- 舌红见人字纹，乃邪初入心。或阴证误用凉药；
- 舌红而裂，大渴引饮者为上消；
- 红赤苔腻厚而裂纹，为脏腑实热；
- 无苔无点而赤裂，为阴虚火炎；
- 舌绛干燥裂纹，为邪热入肝或阴液大伤；
- 但裂不光，为胃阴不足，痰热凝结；
- 若舌绛而边尖破碎，又有血痕而痛，为阴液大亏，心火上炽；
- 舌黄有虎斑纹者。为气血两播；
- 舌红润而有黑纹，为厥阳之寒证；

——下后反见人字纹者，为肾气凌心；
——中有裂纹者，多属胃气中虚；
——淡白舌有发纹满布者，为脾虚湿候，舌红露黑纹数条而苔滑者，为水乘火位之寒证；

——舌现蓝纹，在伤寒为胃气衰微，在杂病为寒积滞宫中；
——裂纹而出血，血液灼枯，舌尖出血，为心经邪热壅盛。
——由于裂纹舌兼证较多，在临床疾病的病种中较少见，具体可参考各兼证。
有此舌象的病人一般病情较复杂，治疗宜按辨证施药。

图解：胖大舌：舌体虚浮胖大，或边有齿痕，色淡而嫩的称胖大舌。



主病及相关研究：胖大舌亦有古籍将其与肿胀舌合论。实则，大舌是由脾之阳气虚衰，或兼寒湿而致舌体胖大，虚浮，嫩软色淡，常有齿痕，属虚，当与肿胀舌区别而论。

胖大舌主病：

（1）脾虚，证见舌体胖大而嫩，色淡。舌边有齿痕，舌苔薄白，面白形寒，少气懒言，倦怠食少，腹满便溏，脉虚缓或迟弱。多由于水饮痰湿阻滞，水湿潴留舌体致舌体胖大。若淡白胖嫩，舌面水滑，属脾肾阳虚，气不化津，水湿上泛所致，治宜健脾益气，方宜八理中汤，补中益气汤类。

临床多见于肥胖症、甲状腺功能低下、贫血等病人的舌象。

常用的中成药有：人参健脾丸、藿香正气丸、参苓白术丸、附子理中丸、加味保和丸等。

（2）肾虚水泛，证见舌大胖嫩，色淡，边有齿痕，腰以下肿甚，小便少，形寒神疲，四肢厥冷，面色晦暗或晄白，脉沉迟或沉细，治宜温阳利水，用金匱肾气丸、真武汤之类，另外若见舌淡红而胖大，伴黄腻苔，多是脾胃湿热与痰浊相搏，湿热痰饮上溢所致。治宜化湿逐痰，宜茵陈、木通、滑石、石膏、栀子以清热利湿。

临床多见于慢性肾小球肾炎、肾盂肾炎等病人的舌象。

常用的中成药有：金匱肾气丸、济生肾气丸、补腰健肾膏、肾炎温阳片、肾炎消肿片等。

图解：齿痕舌：舌体的边缘见牙齿的痕迹，即为齿痕舌。



主病及相关研究：齿痕舌多因舌体胖大而受齿缘压迫所致，故齿痕舌常与胖大舌同见，多属脾虚，主虚证。若舌质淡白而湿润，所为脾虚而寒湿壅盛。

齿痕舌的成因，多由于脾虚不能运化水湿，湿阻于舌而舌体胖大，受齿列挤压而形成

因痕，故齿痕常与胖嫩舌同见，一方面由于舌体水肿，属脾之阳虚而湿盛，另一方面由于舌体肌肉松弛，张口不足，属脾之气虚。

齿痕舌主病：

——淡白湿润而有齿印，属寒湿壅盛；

——淡红而有齿痕，属脾虚或气虚；

——红而肿胀满口，边有齿痕，多属湿热痰浊壅滞；

总之可分成气虚与阳虚两型：

(1) 气虚型：脾气虚弱，主证：舌质浅淡，舌苔薄白，舌体胖嫩，舌边齿痕，面色恍白或痿黄，气短懒言，头重身肿，倦怠乏力，自汗，饮食减少，食后腹胀，泛恶欲吐，大便溏泻，脉细弱无力。治则：补中益气。

(2) 阳虚型：主证：舌质淡白，舌面湿润多津，或舌面水滑，舌体圆大胖嫩，边有齿痕。面色苍白或青黑，神疲乏力，倦怠喜卧，口淡不渴，纳呆食少，腹中冷痛，得温方舒，胃寒肢冷，尿清便塘，或见浮肿，脉沉微。治则：辛温补阳。

常用的中成药有：人参健脾丸、藿香正气丸、参苓白术丸、附子理中丸、加味保和丸等。

图解：薄白苔铺于舌面，颗粒均匀。干润适中。



主病及相关研究：

薄白苔，舌色淡红清润，为正常情况下最常见之舌苔，当为“胃中生气所现”。

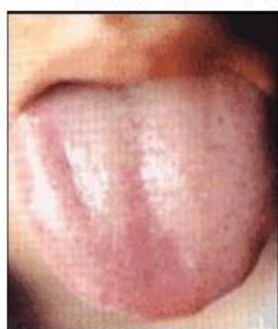
薄白苔的形成，主要由于口腔咀嚼、吞咽与唾液。饮食的综合作用，使舌粘膜丝状乳头间的物质与角化上皮不断被清除脱落，使舌苔仅有薄白一层。

但当风寒、风湿、寒湿等六淫之邪（六淫包括：风、寒、暑、湿、燥、火），病尚在表（表浅或初期），还未里传（加重或发展），且病邪（病情）较轻，脏腑之气（内脏功能）未伤时，舌苔多见薄白苔。故有“薄白苔主表”之说。

《辨舌指南》中说“凡舌苔白润而薄，邪在卫分（中医按卫、气、营、血由浅入深划分病情深重的四个层次，卫分为最轻的层次。），可汗（发汗法），……如麻黄羌活之类”常见的舌苔薄白而润滑，舌质正常，多属外感风寒症，若伴有恶寒发热，肢体酸痛，头项强痛。无汗或少汗，脉浮紧，则可用散风寒解表的麻黄汤加减；若舌质红，苔薄白而润，属外感风热或外感风寒化热，可用荆防败毒散加减。

常用的中成药有：感冒清热冲剂、通宣理肺口服液等。

图解：薄白干苔：白苔薄铺舌面，津液较少而苔偏干燥。



主病及相关研究：

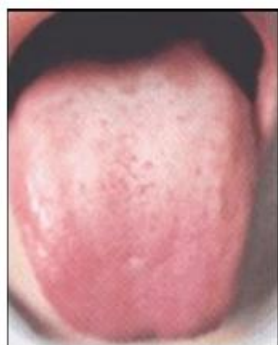
薄白干苔由于肺脏津气两伤，气虚则无以化津，津少则无以润舌。苔势因失濡养而干燥。

主病多为风温入肺，邪气伤肺，或为阳虚不能化津上润，肺之气津两伤；前者当清润化燥，可用银翘散加养阴清热生津之法；而后者当益气生津，宜宣肺益气汤。升阳益气之法。

上述薄白干苔如伴有感冒、咳嗽、白泡沫痰等症状可参考用药。常用的中成药有：清热养阴类——银翘解毒丸、银翘解毒冲剂、银黄口服液、芎菊上清丸、清热解毒口服液、养阴清肺丸、养阴清肺口服液、双黄连口服液、

宣肺益气类——通宣理肺丸、通宣理肺口服液、急支糖浆、止咳橘红口服液。

图解：厚白腻苔：舌象为苔色白而厚，颗粒坚紧或疏松，可布满全舌，亦可边尖较薄，中、根部较厚。



主病及相关研究：厚白腻苔多由中焦脾胃的阳气不振，以致饮食停滞，或为湿浊痰积之候。

《辨舌指南》：“舌苔白腻，胸膈闷痛，心烦干呕；时欲饮水，水入则吐，此热因饮郁，宜辛淡化饮。”

厚白腻苔主病：主湿、主痰、主寒。

由外感寒湿之舌苔白腻，为感受寒湿之邪。寒则令色白，湿则主腻苔；因寒湿在表，故舌苔可呈薄白而腻，治当温散寒湿，方选羌活胜湿汤。

由湿阻膜原之舌苔白腻，为感受湿热病毒所致，亦可因湿浊内蕴又复感外邪引发；湿热由表入里，蕴伏于膜原之间。阳气被郁，湿浊上泛而见白厚腻而干之舌苔，或白如积粉。治宜化湿辟浊兼清热，方用达原饮。

由寒饮内停之舌苔白腻，为脾阳不振，水饮内停所致舌苔白而厚腻，或水滑。治宜温阳醒脾行水，方用温脾汤。

值得注意的是，热因饮郁，水饮湿浊之邪盛于外而上溢于舌，使舌苔白而厚腻，并不现黄苔；然毕竟中郁有热邪，故可见心烦干呕，时欲饮水，当辨这种病变不同于湿热郁蒸之现黄苔。临床多见于支气管哮喘、肺气肿、肺心病、风湿性心脏病、心衰等重症病人的舌象。此类舌象的病人一般病情较复杂，治疗宜按辨证施药。也可按证试用部分中成药。常用的此类中成药有：小青龙合剂、苏子降气丸、止嗽定喘口服液、玉屏风口服液、洋参保肺口服液、蛤蚧定喘丸、生脉散口服液、冠心生脉口服液、活心丸、血府逐瘀口服液益心口服液、安神养心丸等。

图解：白苔燥裂舌象为苔色白，可薄可厚，颗粒粗糙而疏松，干燥且质硬，望之如砂石，扪之糙手，即为白糙苔，若颗粒较细，质地板硬，已布有纵横裂纹，称白苔燥裂。



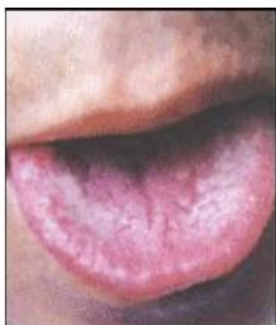
主病及相关研究：白苔和燥裂两者亦可同现于舌面，故统称白苔燥裂。总因内热暴起，津液暴伤所致。多见于急性温热病，燥热暴起，津液暴伤，真阴将竭，而苔色尚未及转黄之时，若苔虽白裂，却不甚干，常见于暑温，暑热伤气，内夹湿浊。

《舌鉴辨正》：“白苔燥裂舌，乃因误服温补，灼伤真阴，无黄黑色者，真阴将枯竭舌，舌上无津，苔已干燥，故不能变显他色。”

白苔燥裂主病，主暴热伤津；治宜生津泻热；主暑热伤气，内夹湿浊，治宜清暑益气。

临床多见于外感热病和急性传染性疾病人的舌象。常用的中成药有：紫雪散、羚翘解毒丸、板蓝根冲剂等。

图解：黄腻苔：舌象为苔色黄而粘腻，颗粒紧密胶粘，加黄色粉末调涂舌面。



主病及相关研究：

黄腻苔由邪热与痰涎湿浊交结而形成。苔黄为热，苔腻为湿，为痰，为食滞。

黄腻苔主病：主湿热积滞，痰饮化热或食滞化热等证；亦主外感暑热，湿温等证。治宜清热，化湿，祛痰。

另外，辨黄腻苔；尚应注意结合舌质合参。

——若淡红舌，黄苔满布舌面，苔色润泽不燥；边尖兼少许白苔，因外邪传里化热，进入阳明胃腑而生。主病，热入阳明证，气分湿热症，肝胆疾患及尿路感染，多种发热疾病。治宜清热解毒，疏通表里。

——若红舌，黄腻苔，中厚而边薄，紧密细腻，根部尤甚，则多因热痰互结，或湿邪入里化热，或温热之邪结于胃肠，尚未至阳明燥实。

——若舌色深红发绛，则又为营热深重之候；主病；热痰互结。中焦湿热；胃肠宿食。治宜清热化湿，涤痰导滞。

——若紫舌，灰黄厚苔，苔润而不燥，即为寒热错杂，热从寒化，或寒从热化之危重之候，多因为热病不愈，心阳暴衰，停痰厌饮久久不愈，兼感外邪，入里化热；盛夏炎热，恣食生冷而发中寒霍乱；阴盛于内，逼热上浮；素体内有瘀血。又感邪化热；故主病为真寒假热，心肾阳衰，霍乱吐泻，哮喘诸证。治宜温通心肾，回阳救逆；清热化湿；活血化瘀。

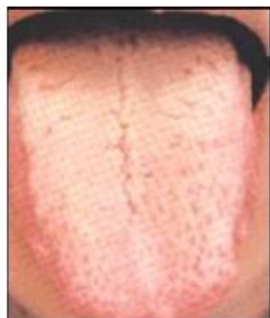
——若紫暗舌，黄腻苔，舌体胖，舌面满布黄苔。夹有白苔，中根较厚，其色黄而厚腻，其形成可因阴证夹食，可因痰湿内郁，可因寒邪凝滞，可因湿食阻滞中焦，气血郁阻，

亦有湿热与胃肠糟粕搏结之证。治宜温阳健脾，活血消积。

临床多见于急慢性胃炎、胆囊炎、尿毒症等病人的舌象。

此类舌象的病人一般病情较复杂，治疗宜按辨证施药。

图解：黄燥苔舌象为苔色黄干而少津（津液），属邪热伤津之病变。



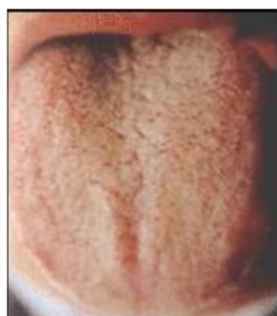
主病及相关研究：黄燥苔：成因有数种：

- (1) 苔薄黄而干，为病初外邪化热入里，邪热伤津；
- (2) 苔黄而干燥，为气分热盛，津液已伤；
- (3) 舌苔干色黄，满舌厚积，为实热里证；
- (4) 若苔色老黄焦燥起刺，或中有裂纹，为表邪已解邪气内传。结聚脏腑。
- (5) 若病后期苔由厚而薄，色由深而浅，干而少津，则为邪热虽退，津犹未生之候。

黄燥苔主病：邪热传里，治直泻热清里。气分热盛津伤，宜辛寒清气，泄热保津。实热里证，邪热结脏腑。宜苦寒攻下以泄热救阴。热退津伤，治宜甘寒生津。

因黄燥苔多合并有复杂的主病，所以用药也要根据病情来定。常用的清热去火药中成药有：清热解毒丸、新清宁片、紫雪散、安宫牛黄丸等。

图解：黄苔是常见的病理舌苔，在部分健康人中也可见到黄苔。



主病及相关研究：

黄苔正常人所见的苔主要为薄黄苔，薄黄腻苔。厚黄腻苔发生随年龄而增长。

黄苔颜色有淡黄、嫩黄、深黄、焦黄等，多分布于舌根及正中间部分，亦可满布全舌，同时，如前所述，黄苔也可与其他苔色如白苔兼见，而各种黄苔中又有厚薄、润燥、腐腻不同。

黄苔主病，主脾胃病、主里证、主热证。《百鉴辨证。黄苔总论》认为黄苔，表里实热症有之，表里虚寒证则无。邪热熏灼令苔现黄色，淡黄为热轻；深黄为热重；焦黄为热结。外感病舌苔由白转黄为表邪入里而化热，在伤寒则属阳明；在温病则属气分。而表证、虚寒证亦可见黄苔：若薄白带淡黄苔，为风热表证或风寒在表化热，若淡黄厚苔，为胸腔湿热，气滞不宣；若舌谈胖嫩，苔黄滑润。为阳虚水湿下化、因此说，黄苔主里是基本的，但不足绝对的。

黄苔形成机制的现代研究：(1) 黄苔形成与体温升高有关；(2) 黄苔与炎症感染有关；(3) 黄苔与消化道功能紊乱有关；(4) 黄苔与舌苔微生物有关。

总之，研究者们认为，黄苔与感染炎症及发热而导致消化功能紊乱关系最大，由于舌局部丝状乳头的增殖，口腔唾液腺体分泌减少。加上局部着色作用，舌的局灶性炎症渗出，

以及产色微生物作用，共同形成黄苔。

由于黄苔兼证较多，在临床疾病的病种中也很多见，具体可参考各兼证。

有此类舌象的病人一般病情较复杂，治疗宜按辨证施药。

图解：舌上苔呈黄色，薄黄苔薄白中带有浅黄苔，色淡黄。



主病及相关研究：薄黄苔：黄苔是常见的病理舌苔，在部分健康人中也可见到黄苔。常见的黄苔主要为薄黄苔，薄黄腻苔。厚黄腻苔发生随年龄而增长。

薄黄苔多由白苔转来，示病变已由寒（六淫中的寒）化热。由表入里（病情加重或病期延长）。

《伤寒论本旨》中说：“凡现黄苔浮薄色淡者，其热在肺，尚未入胃。”其中，言肺，指肺气所主之卫分（中医按卫、气、营、血由浅入深划分病情深重的四个层次，卫分为最轻的层次。）即病犹在表（表浅）；言胃，指里（深层）证。

——若薄黄而润苔，多由表邪初入里，里热不甚（不严重），津液未伤；治当清热透表（把病邪从表浅的卫分通过发汗驱逐出去）；

——若薄黄而干苔，则当辨（分辨）病人不恶不怕）寒反恶热（反而怕热），为伤寒外邪初入（刚刚进入）阳明（胃）之里，或温热之邪欲入（要进入）气分，为胃家热而未实（胃中有热但并不太重），热邪伤津之证。宜甘寒轻剂以濡养津液；

——若薄白而带浅黄苔，为风热在表或风寒化热，当辛凉解表。

上述薄黄苔有伴有：

（1）发热头痛、咽干乏力、咳吐黄痰等可试用清热透表类药。

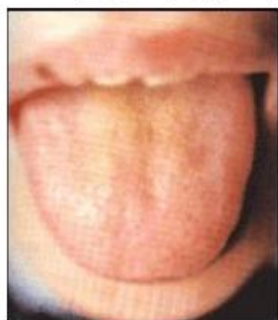
常用的中成药有：银翘解毒丸、银翘解毒冲剂、银黄口服液、芎菊上清丸、清热解毒口服液、养阴清肺丸、养阴清肺口服液、双黄连口服液等。

（2）发热重恶寒轻、咽痛、咳吐黄痰等可试用甘寒轻剂类药。

常用的中成药有：抗病毒口服液、金莲清热冲剂、银翘解毒冲剂等。

（3）上述症状较重者除可适用上述药外，还可试用清肺抑火丸、竹沥化痰丸等药。

图解：灰苔：舌上苔色呈现灰中带黑者，称“舌苔灰黑”。



主病及相关研究：

灰苔严格说，舌苔灰与舌苔黑之色泽、主病不尽相同。然苔色渐黑即为灰；苔色深灰则为黑，苔灰主病略轻，苔黑主病较重，随病情发展与转归，两者又密切相关。

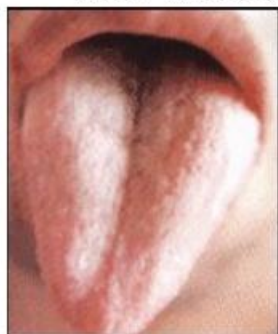
灰苔常由白苔晦暗转化而来，或与黄苔同时并见，《辨舌指南》：“灰色苔者，即黑苔之轻也。加以青黄和入黑中，则为灰色也，当与黑苔同治”一般主里证，但尚有

寒热之分。《伤寒指掌，察舌辨证法》：“舌苔灰黑而滑者，此寒水侮土。太阴中寒证也。……宜理中汤主之。如杂症而现黑滑苔者，必是湿饮伤脾，宜温中和脾逐饮治之。”可见灰苔湿润，多为痰饮内停，寒湿内阻；若苔灰而干，多属热炽伤津，见于外感热病。或为阴虚火旺，见于内伤杂病；邪热传里，时疫，郁积，蓄血等，均可见灰苔。

总之灰苔主病：灰苔干燥，主阳明腑实，阴液已伤，若腑实证在，治直苦寒攻下；若无腑实证候，脉细数，治宜苦寒救液。若灰苔粘腻，主痰湿内阻，温病兼挟痰湿之证，或伴其他险恶证候，还当细辨。治宜温中燥湿，芳香清化。灰苔滑润，兼吐利脉细，主阳虚有寒之阴证，治宜温阳祛寒，如四逆，理中等。

另外灰苔主病有寒、热、痰湿之不同，临床还需结合舌质、舌面润燥及其它证候审察辨证。

图解：黑苔较灰苔色深，多由灰苔或焦黄苔发展而来。



主病及相关研究：黑苔：常出现于疾病严重阶段。

《舌鉴辨证。黑舌总论》认为：“凡舌苔见黑色，病必不轻，寒热虚实各证皆有之，均属里证，无表证也。”但当辨吸烟染黑之苦。《中医舌诊。诊察苔色》辨黑苔，灰黑色为黑中带紫；乃邪热在阳明经，淡黑色为黑中带白，属寒湿在里；若苔薄而黑如烟煤之色，属中焦阴寒。若中黑而边白质润，为虚寒夹湿，多见脾阳不振，或水饮内停。若白苔中满生干黑芒刺，当分润燥；如湿润不碍手，剥之即净，属真寒假热，如干糙而刺手，为寒邪化热，为十二经皆热极；若黄边黑腻苔，为湿热内蕴之征，嗜酒之人尤多见，治当燥湿清热。

黑苔主病：主里、上热极，主寒盛。

若黑灰滑腻苔，为寒湿浊邪停于胃肠之象，主寒饮痰湿。湿痰郁热，治宜温中燥湿，芳香清化；

若黑苔分布于舌之左右，中为白苔，舌色正，干、润适中，为寒实证，为中焦虚弱，外袭之寒邪入于胃腑，致饮食停积不运；主病：中焦寒证；脾胃实热，当温中散寒。

临床多见于慢性喘息性支气管炎、肺气肿、肺癌、胃癌等病人的舌象。

此类舌象的病人一般病情较复杂，治疗宜按辨证施药。

图解：暗紫舌：舌色暗紫，晦暗不润泽，紫中略带灰色。



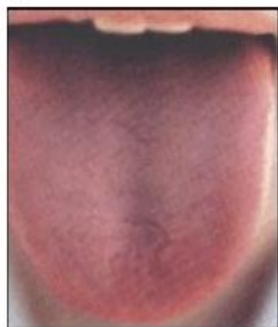
主病及相关研究：暗紫舌成因有三：

(1) 热邪深重，津枯血燥，血行瘀滞。主病：热邪入血，治宜凉血散血。

(2) 素有瘀血，又感温热之邪热入于营分，血热瘀蕴，经脉阻滞，可伴腹内结块，胀痛，痛以刺痛为主，痛处不定，肌肤甲错，黑黯消瘦，主病：营热夹瘀，治宜清营破瘀。

(3) 温热夹湿兼瘀，湿与热并，瘀蕴不解，主病：血瘀湿热，治宜化瘀利湿。
由于暗紫舌兼证较多，在临床疾病的病种中也很多见，具体可参考各兼证。
有此类舌象的病人一般病情较复杂，治疗宜按辨证施药。

图解：焦黄苔：舌象为苔色老黄而焦，或厚而色深黄，黄褐色，尤以中心或舌根部为甚。



主病及相关研究：焦黄苔为胃家实热内结之象。《国医舌诊学》“黄而干者，胃液伤也；老黄焦裂者，热甚也；老黄甚而黑者、火极似水也，宜急治；黄而燥刺，中黑通尖。或利臭水者，肠胃腐败也。”

若细分舌质辨，则分淡白舌，根焦黄苔，为舌体较大，舌质淡白，舌尖致舌根满布黄苔夹白，舌根部干而少津，呈焦黄色。

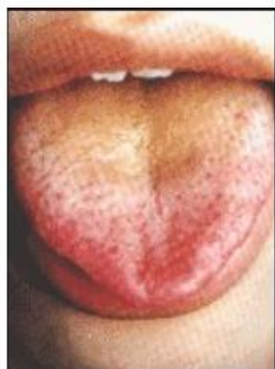
黄苔乃胃热炽盛之象，多由病邪入里化热而发；亦或热邪直入阳明，温邪进入气分，根部焦黄乃胃、肾阴液大伤，故主病：阳明腑实证，脏腑三焦实热，或温热病后期，胃肾阴亏，及多种发热症及感染性疾病，治宜苦寒泻下，清热生津。

又绛舌，焦黄苔，舌质红绛，两侧绛而发紫，舌根部焦黄色苔，燥而少津，为外感邪气，化火入里，灼伤营血，津液耗损，胃肠实热，肾阴亏损，从而使阴津不足。邪热与糟粕结于胃腑，津液日枯，令舌质由红到绛，令苔色由黄转焦而无津。主病：温热病邪入营血，或兼阳明燥实证，各种感染性疾病，各种长期发热不退。治宜清热通里，凉血解毒。

由于焦黄苔兼证较多，在临床疾病的病种中也很多见，具体可参考各兼证。

有此类舌象的病人一般病情较复杂，治疗宜按辨证施药。

图解：舌上津液不足，甚至没有津液。



主病及相关研究：

淡白少津舌多因阳气虚损，不能生化津液，或阳虚水停，津液敷布不利，不能上承舌体所致。舌色淡白少津，津液由水谷精微经过阳气温煦而化生，复经阳气运行而输布全身，若中、上焦脾肺阳气虚弱，则脾阳不能生津，肺气无以布津。如腹中停水患者，口舌反而干燥，即是一证。阳虚，则既不能化水成津，荣润诸窍，又不能散布津液而致舌淡白少津。

淡白少津舌主病：阳气虚损，津液不足。治宜扶阳益气，生津润燥。

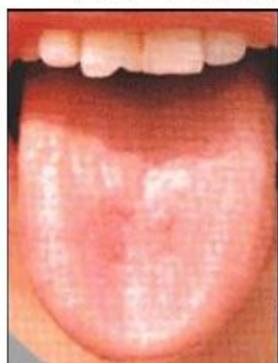
临床多见于慢性萎缩性胃炎，轻度贫血等病人的舌象。上述舌象如伴有：

脾胃不和——脘腹胀满，不思饮食，口淡无味，呕吐恶心，肢体沉重，舌苔白厚而腻，脉缓者可试用健脾燥湿类药；

脾胃虚寒——胃脘隐痛，泛吐清水，喜暖喜按，饮食减少，神疲乏力，舌质淡，脉软弱者可试用健脾开胃，行气消痞类药；

常用的中成药有：平胃丸、香砂枳术丸、香砂养胃丸、理中丸、黄芪建中丸、香砂六君子丸等。

图解：舌苔薄白，舌质淡白，有瘀斑。



主病及相关研究：淡白夹瘀舌：前人关于淡白含文献中，较少论及淡白夹瘀（斑、点）舌象，临床确有此类舌象，分析其形成原因，当与血虚兼瘀有关。现代舌微循环研究发现，淡白白舌之凿状乳头内微血管充盈不足，且血流缓慢，血管口径变细，而导致局部血流瘀滞，红细胞聚集，引起局部血瘀而即见淡白舌，边尖可见瘀斑、瘀点。主病：气虚血瘀。血虚血瘀。

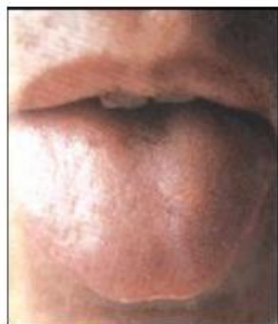
临床多见于再生障碍性贫血和各类重度贫血病人的舌象。

治宜：养血益气活血。常用的中成药有：

——气血两亏：归芪茸血晶、八珍丸等。

——脾肾阳虚：血速升冲剂、再障生血片、生血丸等。

图解：舌色淡白，舌面苔全部脱光，颗粒全无，平滑如镜，舌质似新剥皮之鸡肉。



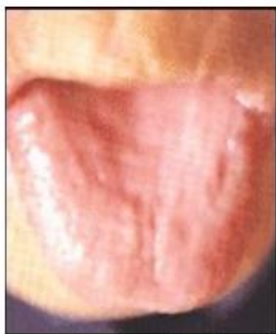
主病及相关研究：淡白光莹舌由于脾胃损伤，气血两虚，久久不能恢复，造成营养不良，舌质的不到足够的营养，使舌苔逐渐脱落，又无新苔续生，使全舌淡白而光莹。

另外当辨淡白光莹舌与纯熟白舌和淡白透明苔舌之区别。《伤寒舌鉴。白苔舌总论》：“舌见白苔如熟之色，厚厚裹舌者，”可见亦有白苔厚积之象，为阳微不能蒸化水谷，致气血双亏。有淡白透明舌，为全舌明净，被覆一层极薄的透明苔，好似浮胖，淡白湿亮，《舌鉴辨证》：“淡白透明舌，不论老幼，见此者即是虚寒，宜补中益气汤加姜、桂、附……。”即认为此舌由于中阳不振，水湿之气反而上显，出现骤视无苔的透明薄苔，当温补脾肾之阳。当予鉴别。

在临床甲状腺机能减退和水肿的病人多见此舌。

治宜养胃健脾，补气生血。常用的中成药有：人参归脾丸、人参健脾丸、附子理中丸、参苓白术丸等。

图解：淡白湿润舌：舌色淡白，舌上润，或湿润多津。



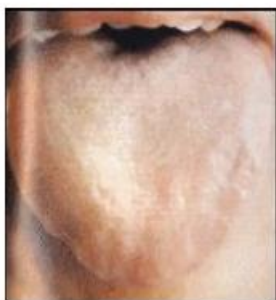
主病及相关研究：前者淡白舌为气血两虚，其舌体大小正常或略小，气虚则不能生血，或血虚而后又气虚，最终气血两虚。不能上荣舌面，多由于疾病久延，失血过多所致，治宜气血双补，以十全大补汤之类，缓缓图功。

后者湿润舌为脾虚寒湿淡白舌，其舌体胖嫩，舌边有齿印，多因脾阳亏损，脾虚化源匮之，脏腑经络无以滋荣，则舌淡白无华，脾虚无以制水，水湿失于运化，浸润于舌，则舌体湿润胖嫩。治宜温脾助阳，祛寒逐湿。

临床多见于虚证、妇科大失血后气血两虚证病人的舌象。

常用的补气养血类中成药有：金匱肾气丸、苁蓉补肾丸、全鹿丸、乌鸡白凤丸、人参养荣丸、安坤赞育丸等。

图解：舌色鲜红，舌中有裂纹，如人字形等状。



主病及相关研究：

鲜红裂纹舌属心火播灼，热毒熏蒸；若舌色深红，苔白而分布不均或无苔，舌面有很多裂纹如刀切状深沟，多见阴虚火旺，不济火，或真阴耗竭。若舌中碎裂，属血枯液涸。如裂纹呈“人”、“川”字，或如直槽者，为热盛伤津，胃液灼伤，或肾水攻心所致。

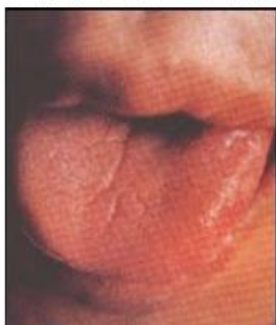
鲜红裂纹舌主病：阴虚发热，邪入营血，胃阴不足，痰热凝结。治宜清心泻热，滋阴养液。

临床多见于发热、脱水致电解质紊乱，糖尿病，慢性肠炎，肝硬变等病人的舌象。

由于鲜红裂纹舌兼证较多，具体可参考各兼证。

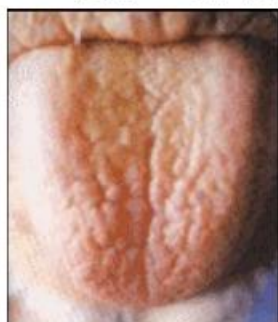
有此类舌象的病人一般病情较复杂，治疗宜按辨证施药。

图解：舌色鲜红，舌面有散在白色小点，鼓起于舌面，为热毒炽盛，舌将糜烂之兆。或散在白点，凹陷而低于舌面。



主病及相关研究：鲜红舌白点是由于脾胃气虚，不堪热毒攻冲之象。

鲜红舌白点主病：热鼓炽盛，脾胃气虚而热毒攻冲；治宜清热败毒，养胃清热。
临床多见于心血管疾病心悸、浮肿等病人的舌象。
鲜红舌白点舌兼证较多，具体可参考各兼证。
有此类舌象的病人一般病情较复杂，治疗宜按辨证施药。
图解：舌质纹理粗糙，形色坚敛，即为苍老舌。



主病及相关研究：老舌多由于邪气方盛，正气不衰，故质坚色苍。《临床验舌法。验舌分虚实法》认为，凡物之理，实则其形坚敛，其色苍老；虚则其体浮胖，其色娇嫩。而且，气尚稚，其质尚嫩，其气已盛，其质则坚。故不论舌色苔色如何，舌质苍老者都属实证。且邪热亢盛，气血塞实于上，正邪剧争，致使舌形色坚敛，故多主实热证。

《辨舌指南。辨舌之神气》亦认为舌质坚敛苍老，不论苔色黄白灰黑，病多属实。

《察舌辨证新法。黄苔类分别诊断法》认为，不反舌质有老嫩，苔色亦有老嫩之不同。凡苔色深浓枯暗质暗为老色，或老苔亦主实证。其中老黄色苔，为胃中阳气旺盛之候。黄如炒枳壳色为胃阳盛极，阳亢阴虚之候，黄黑相间，如锅焦黄色，抚之棘手，看之不泽，为胃中津液焦灼，口燥舌干之候。亦有阳气为阴邪所阻，不能上蒸而津液缺乏。

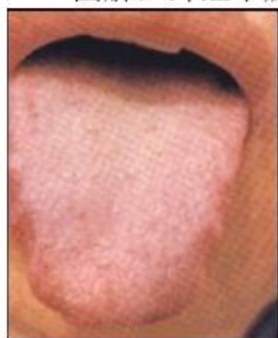
《临证验舌法》也指出，舌青苍老，是肝胆邪盛，宜泻火精肝饮治之；黄而苍老，为脾胃两经邪盛，宜泻黄散治之；赤而苍老，为心与小肠邪盛，宜泻心汤；白而苍老，为肺与大肠邪盛，直泻白散；黑而苍老，为肾与膀胱邪盛，宜清肝饮。

现代研究认为：舌之苍老当与副交感神经张力减低而交感神经张力亢进有关，使唾液浆液性分泌减少，粘液分泌代之。

老舌兼证较多，具体可参考各兼证。

有此类舌象的病人一般病情较复杂，治疗宜按辨证施药。

图解：鲜红干燥舌：舌色鲜红或深红，舌面干而少津。



主病及相关研究：《舌鉴辨证》：“红嫩无津舌，全舌鲜红，柔嫩而无津液，望之似润而实燥涸者，乃阴虚火旺也。”在外感病中，热邪入里，营阴受损，津液被劫可见此种舌象。或为内伤病中，素体阴亏，久病气血俱虚，津液不布，虚火上炎，失其清润而成。若仅在舌尖部鲜红而干，其余为淡红色，则是心火独旺之征候。

鲜红干燥舌主病：

- 主热邪入里，营热津伤。治宜清营养阴。
- 主阴虚火旺，治宜滋阴降火。
- 主心火独旺，治宜泻心火导热下行。

总之凡因暴泻、消渴而致气阴俱伤，如脱水，电解质紊乱之鲜红干燥舌，均可立清热生津，滋阴降火之法。

由于鲜红干燥舌兼证较多，在临床疾病的病种中也很多见，具体可参考各兼证。

有此类舌象的病人一般病情较复杂，治疗宜按辨证施药。