

# 了不起的舌诊

看舌头 知健康

舌诊起源于哪部经典？

A. 《九阴真经》

B. 《九阳真经》

C. 《黄帝内经》

D. 《皇帝内经》



正确答案：C

~~答：D~~



是“黄帝”，不是“皇帝”  
体育老师有事没来，这节我们上语文课



哪怕是最不相信中医的某些国人，都会相信  
舌头红有热，舌头白有寒，这就是**最简单的舌诊**

“扁鹊见蔡桓公”体现了什么  
中医诊断方式？

A. X光

B. B超

C. 滴血验亲

D. 听诊器

E. 望

F. 闻

G. 问

H. 切



正确答案：E

~~答：A~~



“扁鹊见蔡桓公”体现了“望诊”的神奇  
这又是一道送分题，哪个错了，举手！



中医“望闻问切”四诊里的“望诊”，包括了扁鹊采用的面诊，以及“舌诊、眼诊、手诊…”等

“舌诊”作为成熟于明清的望诊内容之一，它的第一部专著是什么？

- A. 汉朝《伤寒论》
- B. 明朝《封神演义》
- C. 唐朝《大唐西域记》
- D. 金元时期《敖氏伤寒金镜录》






正确答案：D

~~答：B~~





这道题，B和C显然不对，A  
就更不用说了，所以选D

金元时期的《敖氏伤寒金镜录》是第一部舌诊专著，到明清舌诊技术就比较成熟了，再到晚清，舌诊就建立起了完整的学术体系。

舌头有什么可用于诊断的特质呢？


- A. 可直接观察肌肉的颜色  
和气血充盈情况
- B. 可以用来吐口水
- C. 可以用来尝味道
- D. 可以用来说话



正确答案：A

~~答：D~~





你就是门门懂，样样瘟

身体大部分肌肉是被皮肤包裹的，五脏六腑，更是深藏在身体内部，都是无法直接观察的。而舌头则是可以，看到其肌肉颜色和气血是否充盈的。

舌诊把舌头表面分成几个区域?

A. 上下左右

B. 舌东、舌南、舌西、舌北

C. 前后左右

D. 舌尖、舌中、舌根、舌边



正确答案：D

~~答：B~~





你们是我教的最差的一届！

舌尖-属上焦反映**心肺**病变；舌中-属中焦反映**脾胃**病变

舌根-属下焦反映**肾**病变；舌边-反映**肝胆**病变



舌诊的指标主要是哪几个方面？

A. 酸、甜、苦、辣、咸

B. 冷、热、寒、凉

C. 红、白、紫、黄


D. 舌质、舌苔、舌体、舌下脉络



正确答案：D

~~答：C~~





我再讲两分钟就下课哈！

“舌诊”是最直观的望诊，观察到的舌质，舌苔，舌体，  
舌下脉络的状况组成了舌象，是中医防病、治病重要依据

- **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”。

- **舌质红**——多提示体内有热

- 肺热、胃热、心热等，在相应的舌部表现为舌质红，苔薄黄
- 肺热、心热——舌尖红，苔薄黄
- 胃热——舌中部舌质红，苔薄黄
- 肝胆热——舌边红，苔薄黄

- **舌质淡**——多提示体虚、有寒，一般为整个舌体的舌质淡

- **舌质紫**——多提示体内有瘀血

- 可以表现为整个舌体紫黯，也可表现为某个部位的瘀斑

- **舌苔少**——多提示体内阴液不足

- **舌苔薄黄**——多提示体内有热

- **舌苔厚腻**——多提示体内有湿

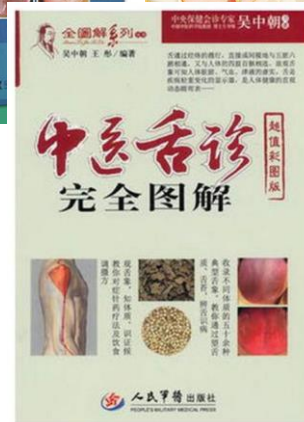
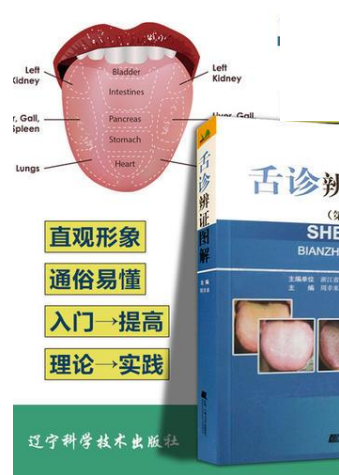
- 白厚腻——寒湿；
- 黄厚腻——湿热。

- **舌体**

- 舌边有齿痕，多提示气虚
- 舌有裂纹——多提示阴液不足
- 舌体歪向一侧——多见于风邪中络或中风偏瘫或中风先兆等病证

- **舌下**

- 络脉细短、色淡红说明气血不足
- 舌下络脉粗胀，颜色青紫、或紫黑、迂曲或有瘀点等，则是血瘀征象



刚才2分钟的内容都记住了吧？  
最后再来一道送~~命~~分题。

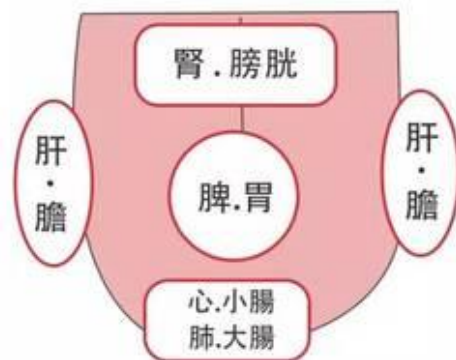
请用一幅图描述舌诊的过程。



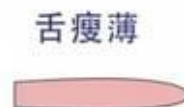
# 舌診?

看看自己  
身體是否平衡

- 舌頭會反應五臟狀態



- 從舌頭大小與形狀、舌苔狀態來診察陰的狀態



- 從舌頭顏色來診察陽的狀態



“药补不如食补”，根据**舌诊判断身体健康状况**，再用相应的饮食起居方式进行调理，从而**防患于未然**的最佳途径是：

- A. 请假、打车、到医院挂号找中医看
- B. 旷工、走路、到医院挂号找西医看
- C. 花20年跟老师学学看
- D. 订阅“**中医生活**”随时随地由专家看



正确答案：D

~~答：C~~







我不想讲了！赶快扫二维码！



扫码或长按识别二维码，马上体验舌诊。