**表里辨证**，[中医](https://zh.m.wikipedia.org/wiki/%E4%B8%AD%E5%8C%BB)[术语](https://zh.m.wikipedia.org/wiki/%E6%9C%AF%E8%AF%AD)，系[八纲辨证](https://zh.m.wikipedia.org/wiki/%E5%85%AB%E7%BA%B2%E8%BE%A8%E8%AF%81)（指阴阳、表里、寒热、虚实八类证候，为中医辨证学的基本纲领）的具体内容之一。八纲辨证的特点在于把握疾病发生发展过程的整体性、确定性与相关性。表里是用以辨别疾病病位最基本的纲领。

表证是一种证候，由于六淫之邪从皮毛口鼻而入侵入人体浅表所引起的证候。多见于外感病初期阶段。 表证特点：起病急、病程短、病位浅、病情轻；恶寒发热，头身痛，舌苔薄白，脉浮，或鼻塞流涕，咽喉痒痛，咳嗽。

里证是指病变部位在脏腑气血的一类证候；凡非表证者，一切证候皆属里证。多见于外感病中，后期及内伤病。里证有三种：

* 表邪不解，由表入里形成里证；
* 六淫邪气直接侵犯脏腑形成里证；
* 由于情志内伤，饮食劳倦等原因所致的疾病也称为里证。

里证特点是病位深在；临床表现复杂。

表里，观察病位（虚实，观察病势；寒热，观察病性；阴阳，观察病类）：

* 表里证鉴别：
* 新病、病程短者，病在表；久病、病程长者，病在里。
* 发热恶寒同时并见者病在表;但发热或但畏寒者均属里证.
* 表证者：舌苔常无变化，或仅舌边尖红，脉浮；而里证者：舌质舌苔常有变化，脉不浮或沉。

另外，表证有表寒、表热、表虚、表实之分；里证有里寒、里热、里虚、里实。

* 表证和里证的关系
* 表里同病

即有表证，又有里证，表证和里证在一个时期同时出现

* 表里出入
* 表邪入里

表邪不解，内传入里，出现里证，即为由表入里。是机体抗邪能力降低；邪气过盛；护理不当；失治误治。

* 里邪出表

某些里证，病邪由里透达于肌表，则为由里出表。是治疗、护理得当；机体抗病能力增强。

病位是表症时 病位存在于身体表层，属于表症的状态时，症状有恶寒、发热、头痛、发汗、关节痛、神经痛、肿胀等。中医的表症，表示疾病在身体表层，采取排汗治疗，将表层的疾病排出身体外层，称为‘汗法’。中医芳疗则是使用温热身体的精油促进流汗。推荐精油：姜、肉桂、茶树。疗效良好的中药和食材：桂枝、葱、紫苏。

病位是里症时 病位存在于内脏等深层，属于里症的状态时，症状有口渴、腹痛、腹胀、便秘、下痢、排尿异常。有时会是慢性疾病。中医采取打击疾病驱出体外的‘清热法’或‘泻下法’等治疗方法。中医芳疗基本是以降低体热的精油，或是利尿效果的精油，将废物排除体外。推荐精油：薄荷、杜松果、丝柏。疗效良好的中药和食材：薄荷、米、山药。