**教你看舌辨病，找出藏在舌头上的健康小秘密**

中医讲究阿斯顿望闻问切，观察舌象是中医诊病及辨证施治的重要组成部分。人体的很多疾病可以通过舌头表现出来，它就像身体健康状况的晴雨表。所以中医师在检查病情时往往会察看患者的舌头。你想知道藏在舌头上的健康小秘密吗？

**舌头的重要性**

舌头的表面有着许多细小的突起，这些突起就是舌乳头，根据形状、大小、部位的不同分为丝状乳头、菌状乳头、轮廓乳头及叶状乳头。正常人的舌象是：“淡红舌、薄白苔”，舌色淡红鲜明，舌质滋润，舌体大小适中，柔软灵活，舌苔均匀、薄白而润。

**藏在舌头上的健康小秘密**

**1、舌两侧红，肝火旺。**

舌质红，但两侧红的较为明显，常伴随一些眼部症状，如：视物模糊、眼部分泌物多、眼红、眼干、耳鸣等。甚至还会出现脾气暴躁易怒，口干舌燥，口臭、长青春痘、牙龈浮肿疼痛、皮肤瘙痒、便秘、痔疮出血等症状。多属肝火旺。

推荐食疗：夏枯草瘦肉汤，脾胃虚寒者慎用。

**2、舌尖红，有心火。**

舌尖红，伴随口干、烦躁、口舌生疮等症状，多属心火旺。

推荐食疗：苦瓜排骨汤。

**3、舌红咳嗽，有肺热。**

舌头的前半部发红，且伴随咳嗽、鼻干、口干、咽干等，一般属于肺热。

此外，因为肺与大肠相表里，很多肺热患者大便都不通畅。因此，治疗时既要清肺热，还要通腑气，保持大便通畅。

推荐食疗：萝卜清肺汤。

白茅根15克、芦根15克、大白萝卜50克切块，煮汤。

**4、舌红苔黄且口臭，有胃热。**

整个舌头都比较红，舌红苔黄，伴有口臭口苦，胃疼、老想喝凉水等，多属胃热。

推荐食疗：豆腐鱼头汤。

**5、舌红少苔，多属阴虚。**

上面几种情况都属于实热证，往往是舌红有苔，而且都是黄苔。如果舌红少苔或者没苔，就是虚热证了。如果舌红少苔，舌质红得不是那么明显。

推荐食疗：生地玉竹瘦肉汤。

生地15g，玉竹15g，瘦肉适量煮汤。

**6、舌头发白，多属脾虚。**

舌头正常的颜色是淡红的，不正常的“舌淡”表现为淡白舌，血色很少，此种舌象多提示气虚、血虚，其中最常见的是脾气虚所致。

脾气虚的人总觉得浑身没劲、累，不想吃东西，胃有胀满感，大便偏软、不成形。针对这种情况，可以选择益气健脾的四君子汤调养。

如果除了脾虚，还有中气不足症状，如腹部坠胀，大便拉稀次数比较多等，可以选择补中益气汤调补脾胃。

推荐食疗：参术瘦肉汤。

党参15g，白术10g，瘦肉适量煮汤。