

【第一章】觀舌辨寒熱

舌診概論

望舌和把脈是中醫診斷學中最精華的內容，也是很多人最好奇的一部分。以望舌和診脈來說，診脈是以醫者的觸覺來把脈，從而判斷病情，讀者自學確實有一定的難度，這要經過長期的訓練才能為之；而望舌則是用視覺去觀察舌的色澤、形態等變化來判斷體質，所以相對就容易的多，一般的讀者也可以掌握。

我們如何來判斷自己的體質是屬於寒、熱、虛、實的哪一種呢？筆者認為，最適合自我判斷體質的方法，就是中醫所用的舌診。舌診是中醫望診中最精華的部分，也是我們祖先智慧的結晶，同時也是最容易學習和掌握的，所以筆者在此用最簡單易學的模式，來介紹如何用中醫望舌來判斷體質。

望舌主要有二方面的內容，一是舌質（體），二是舌苔。

舌質是指舌的本體，主要從舌的色澤和舌的形態二方面來觀察，可以反射出我們的體質，其變化時間相對慢一些，尤其是舌形的變化，一般少則幾個月，多則幾十年，所以是表現身體的一個長期的體質。

舌苔是舌體上的一層苔狀物，是胃氣所生。舌苔主要觀察苔色和苔質的變化，舌苔的變化是很快的，只要

我們身體稍有不適，舌苔就會出現變化，例如我們今天感冒了，明天舌苔就會有所變化，所以舌苔是反映身體近期的狀況。當我們掌握了舌象的變化，就可以了解身體長期的體質和近期的變化，從而來選擇當下可以適合吃什麼食品或養生補品，這就是望舌在中醫養生中的意義。

舌象與五臟的關係

舌體與五臟密切相關，中醫認為，舌為心之苗，又為脾之外候，很多條經絡都直接或間接與舌相連結，所以舌象可以反映出身體五臟六腑的健康狀況，尤其是身體寒熱虛實的狀況。

舌體可以分為三部分，分別是舌尖、舌中、舌根。舌尖代表上焦，是心肺的反射區。舌中代表中焦，中間是脾胃的反射區，兩邊則是肝膽的反射區。舌根代表下焦，是腎與膀胱的反射區。



第一節 望舌質(體)

望舌體，包括舌色和舌形二方面。首先讓我們來了解一下正常的舌象。

正常舌特徵：舌色紅潤，呈肉紅色；舌面有一層若有若無、乾濕適中的苔狀物，透可見底；舌面滋潤，舌體柔軟，活動自如，表示氣血旺盛、陰陽平衡、身體健康。



舌色：一般分五種舌色

正常舌

健康的人其舌色表現為健康色，即淡紅色（肉紅色），表示氣血旺盛、身體健康，如上圖。

淡白舌

【特徵】舌色蒼白，比正常的淡紅色還要白。

【主證】說明體質虛寒或氣血虛弱，常會有神疲乏力、面色蒼白、四肢寒冷或貧血等。

【養生要點】

〔宜〕這類舌象者，宜適當吃



一些溫熱類的食品或補品，食物如羊肉、蝦子、韭菜或薑、蒜等；也可吃一些補氣補血的中藥，如人蔘、黃耆、阿膠、當歸、紅棗或四物湯之類。

〔忌〕不宜多吃寒性或生冷的食物，如蘿蔔、苦瓜、水梨、西瓜或生機飲食等。

紅 舌

【特徵】舌色較鮮紅，比正常的淡紅色來的紅。

【主證】說明體質偏熱、火氣較大。

如果舌紅苔黃，多為實熱。實熱者，常伴有發熱、怕熱、口渴、嗜喝冷飲、小便色黃或紅且量少、大便秘結、面色潮紅、煩躁等現象。

舌紅苔少、苔剝或有裂紋，則多為陰虛火旺之虛熱，虛熱者，常伴有面色潮紅、潮熱、手足心熱、盜汗、口乾舌燥，喝水解不了渴、皮膚乾燥、眼睛乾澀或大便乾燥等症狀。

【養生要點】

〔宜〕這類舌象者，要多吃一些清涼的蔬菜水果，如蘿蔔、苦瓜、水梨、西瓜等，或是用菊花、金銀花、麥冬之類清熱瀉火的中藥泡茶飲用。

〔忌〕不宜吃燥熱上火的食物，如羊肉爐、麻辣火鍋、炒瓜子、花生或烤炸的食物等，更不能吃溫熱類的滋補藥，如人蔘、當歸、四物湯之類。



紅絳舌

【特徵】舌色更鮮紅，有些類似鮮紅的豬肝色或是紫紅色。

【主證】說明體內熱火更盛，有些發高燒或嚴重感染性疾病的患者就會出現這種舌色，一般說明病情較重。

【養生要點】這類患者要儘早就醫，以醫生的處方用藥治療，不要自己隨便進補，更不能亂吃溫補藥品。

紅絳舌



青紫舌

【特徵】舌色帶有青紫色，有的是在舌邊有瘀斑。

【主證】說明體內有寒氣、疼痛、外傷或體內有瘀血、腫塊之類。

【養生要點】這類舌質要看專業醫生，不要自己亂吃藥。

淡紫舌



瘀斑舌



舌色的比較

觀察舌色，以正常舌色，即淡紅舌為標準，比淡紅舌顏色淡的，為淡白舌，說明體質虛寒、氣血虛弱、或有貧血。比淡紅舌顏色紅的，為紅舌，說明體質偏熱，有火氣。比紅舌更深紅，為紅絳舌，說明體內熱盛，火氣很大。



淡白舌



淡紅舌（正常色）



紅舌



絳舌

第二節 望舌形

一般來說，舌形和體形成正比，也就是說，如果形體偏胖，舌形也會相對胖些，而體形消瘦者，舌形也會偏瘦。舌的胖瘦大小和體內的水分多寡有密切的關係，所以舌形其實反映了體內陰陽、水火的消長狀況。

中醫有「肥人多痰，瘦人多火」之說，這裡所謂的「痰」，是指水的凝聚物，包括咳嗽之痰、脂肪或水分在內。也就是說，肥胖者體內水的凝聚物多，易生痰、水腫；而瘦者體內水分少，易上火、體質易偏熱。

胖大舌

【特徵】舌形比正常者偏厚偏胖，有的甚至舌腫脹滿口。

【主證】說明體內水分過多，常會有水腫、痰飲病或脾虛濕重。一般體形也會偏胖，也要注意血脂肪的問題。如果舌腫脹滿口，並伴有青紫色，就要注意是否有食物或藥物中毒的現象。

【養生要點】

〔宜〕這類舌象者，平時可以多吃一些健脾化濕之品，如茯苓、山藥、薏仁等。

如果有水腫、腎臟病、心臟病或中毒現象者，要儘早就醫。

胖大舌



〔忌〕不宜多吃寒性或生冷的食物，如蘿蔔、苦瓜、水梨、西瓜或生冷食物。

瘦薄舌

【特徵】舌形比正常者偏瘦，有的會有皺紋。

【主證】說明體內水分偏少，水剋火，水少就無法剋火，所以易上火，即陰虛火旺，常會有口乾舌燥或皮膚乾燥等症狀。

【養生要點】

〔宜〕這類舌象者，適合多吃一些清涼降火、潤肺之品，如水梨、西瓜、百合、銀耳、西洋參、枸杞等。

〔忌〕不宜吃燥熱上火的食物，如羊肉爐、麻辣火鍋、炒瓜子、花生或烤炸的食物等，更不能吃溫熱類的滋補藥，如人參、當歸、四物湯之類。

【胖瘦舌比較】

舌的胖與瘦，主要回應體內津水的盈虧，瘦舌代表水分虧損，而胖舌表示水分過多。

瘦薄舌



胖舌



瘦舌

裂紋舌

【特徵】舌上有深淺不一的龜裂紋出現。

【主證】舌上出現裂紋，和大地龜裂的道理是一樣的，就是因為太乾燥，這種舌象是體內的水分消耗太多所致。水是屬陰，火屬陽，水分少就是所謂的陰虛，而陰虛的另一面，往往表現為火旺或陽亢，就是中醫常說的陰虛火旺。有這種舌象的人就常會有口乾舌燥、皮膚乾燥、乾眼症等陰虛的症狀，也常會有面色潮紅、潮熱、手足心熱等虛熱的現象。

【養生要點】

〔宜〕如舌紅有裂紋者，適合多吃一些清涼滋潤之品，如水梨、西瓜、百合、銀耳、西洋蓂、枸杞等。

如果是舌淡有裂紋者，適合吃一些補氣補血的食物或中藥，如黨蓂、西洋蓂、阿膠、首鳥、甲魚等。

〔忌〕不宜吃燥熱上火的食物，如生薑、大蒜、花椒、辣椒、茴香、肉桂，及羊肉爐、麻辣火鍋、炒瓜子、花生或烤炸的食物等，更不能吃溫熱類的滋補藥，如人蓂、鹿茸、胎盤等。

【裂紋舌比較】

裂紋的深淺，說明陰虛的程度，如果是裂紋深刻，說明陰虛狀況嚴重。如果是舌淡有裂紋，說明是氣陰二虛或氣血二虛。舌紅有裂紋，是陰虛火旺。如果是舌紅有裂紋，又有芒刺，說明是有虛火又有實火，也就是火氣很大。

裂舌紋的舌面上有多少不等、深淺不一、各種形態的明顯裂溝。裂舌紋主病有二個方面，一是熱盛傷陰，其色必紅絳。二是血虛失濡養，其色淡白。



舌紅裂紋深



舌淡裂紋淺



舌紅裂紋淺



舌淡裂紋深

齒痕舌

【特徵】舌兩邊有明顯的牙齒的壓痕。

【主證】說明長期以來舌形就略大於牙床，才會出現舌邊有牙齒的壓痕。這種舌象表明體內有「濕」。脾主運化食物和水濕的作用，當脾的運化功能失調，水濕不易被代謝。所以這種舌象的人，消化系統的功能相對較弱，易出現疲倦乏力或腹脹腹瀉。齒痕的深淺，說明體內濕的多寡，齒痕越深，說明體內濕越重。

【養生要點】

〔宜〕這類舌象者，適合多吃一些健脾化濕的食物和中藥，如茯苓、山藥、薏仁、芡實或四神湯等。

〔忌〕不宜多吃油膩、生冷之品。因為這類食物容易生濕。

齒痕舌



齒痕舌

