

珍贵的舌诊图谱（收藏版）

来源：《临证舌诊录》 作者：张坚

舌诊与脉诊都是中医特色诊断技能，是伟大的发明。但是大家都秘而不传，掌握神技的人一般很少跟人分享，我今天给大家分享一波我这两年搜集的典型舌诊，因为大部分都是我看过的病人，所以病情也比较了解，更有参考意义，感谢文中献身的患者。

至于舌诊的现代研究，中医经典理论的论述，这里就不谈了。其实这些研究和理论无非就想说明：舌诊是有科学依据的。

我在这里直接切入主题，舌诊的主要内容主要围绕：

看什么？怎么看？



看什么？

基本看 3 个点：舌质，舌苔，舌形。

所谓舌质就是舌头的肉质，舌苔就是肉质表面覆盖的一层苔藓样的东西，

舌形就是胖瘦、歪斜了。偶尔我们也看看舌下的静脉。

怎么看？

主要两点：定性，定位

所谓定性就是大概判断：寒热：实寒、实热、虚寒、虚热 就是大家经常说的阴虚阳虚。

定位就是大概判断位置，可能的病位在哪？

我们按照定性和定位的顺序，给大家讲讲。

先看定性

舌苔很重要，中医讲舌苔是胃气的标志，“有胃气则生，无胃气则死。”

少苔、无苔、剥脱苔（花剥苔）都：主阴虚 or 气阴两虚；

裂纹舌：主阴虚

我给你看两个例子。我之前写过一篇科普小文《警惕光面无苔的舌头》。



这个人舌头红，光面无苔，还有裂纹。这个人典型的无苔无胃气，是个胃癌患者，已有远处转移。

红色：主热 or 主阴虚；

类似病例

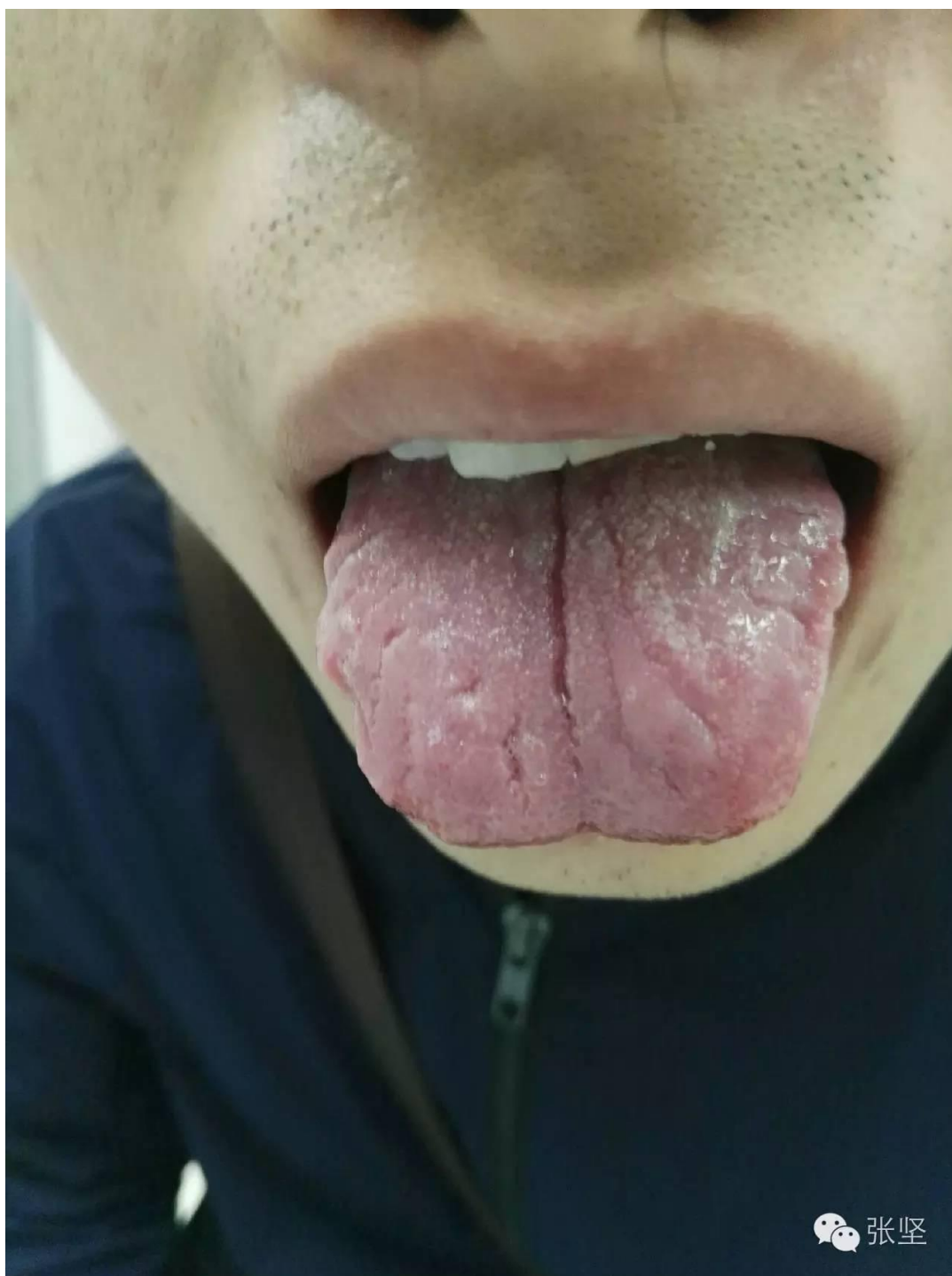
给个程度轻一点的



舌质红，舌面光亮无苔，这个是胃癌早期的老太太。

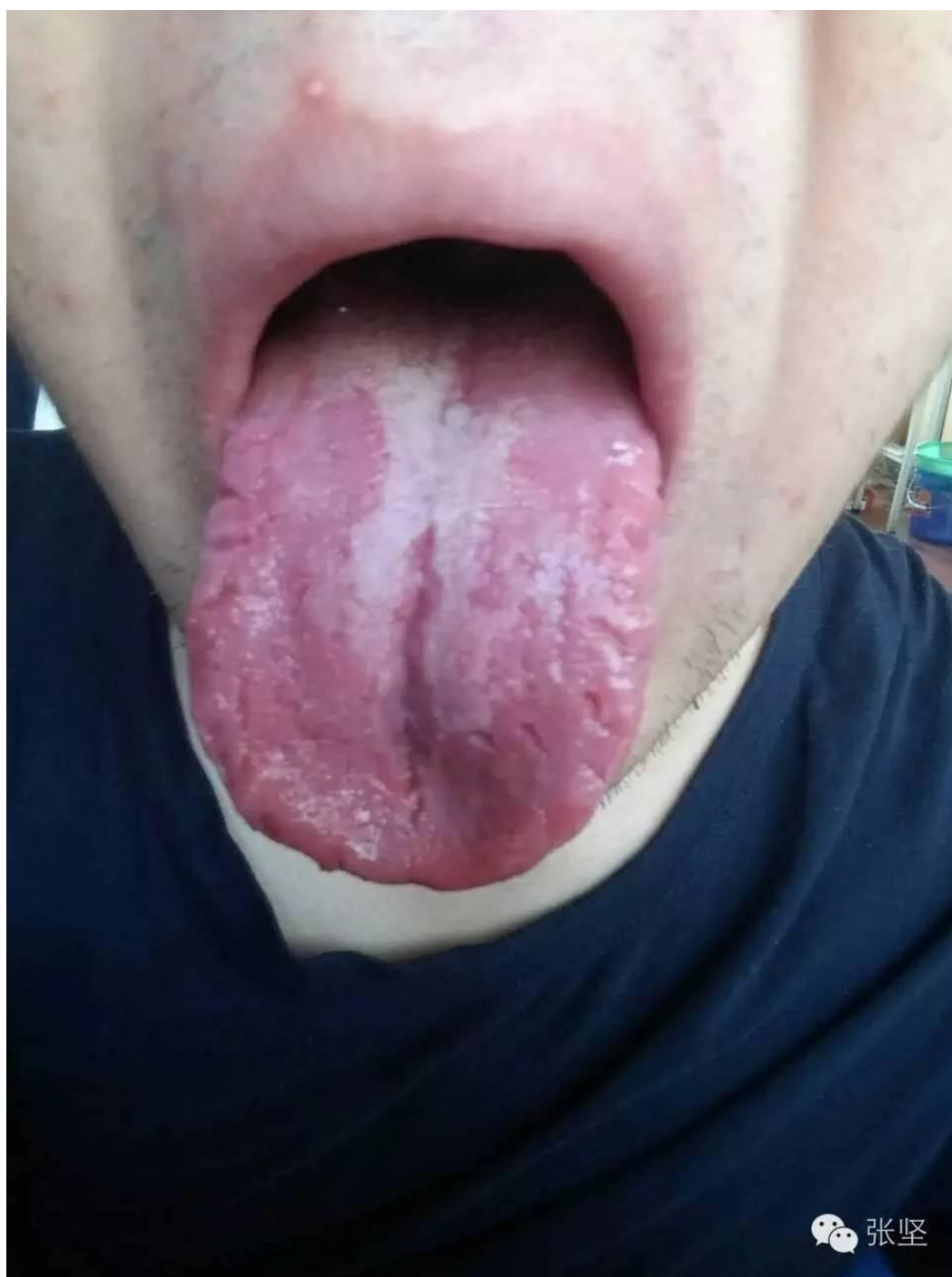
技巧一：所以大家初看舌头，先看有苔没苔，没苔的就是中医讲的无胃气，胃口一般不行，如果过了中年，还伴有胃脘部不适，家族还有消化道肿瘤病史，一定要警惕胃癌。

单纯的裂纹舌，部分人先天就有，中医讲叫：平人。



张坚

技巧二：这类人我们往往是我们说的正常人，但是是属于先天不足一类，这类人多胃口一般，不长膘，养不肥。属于先天胃阴不足，脾胃虚弱一类。

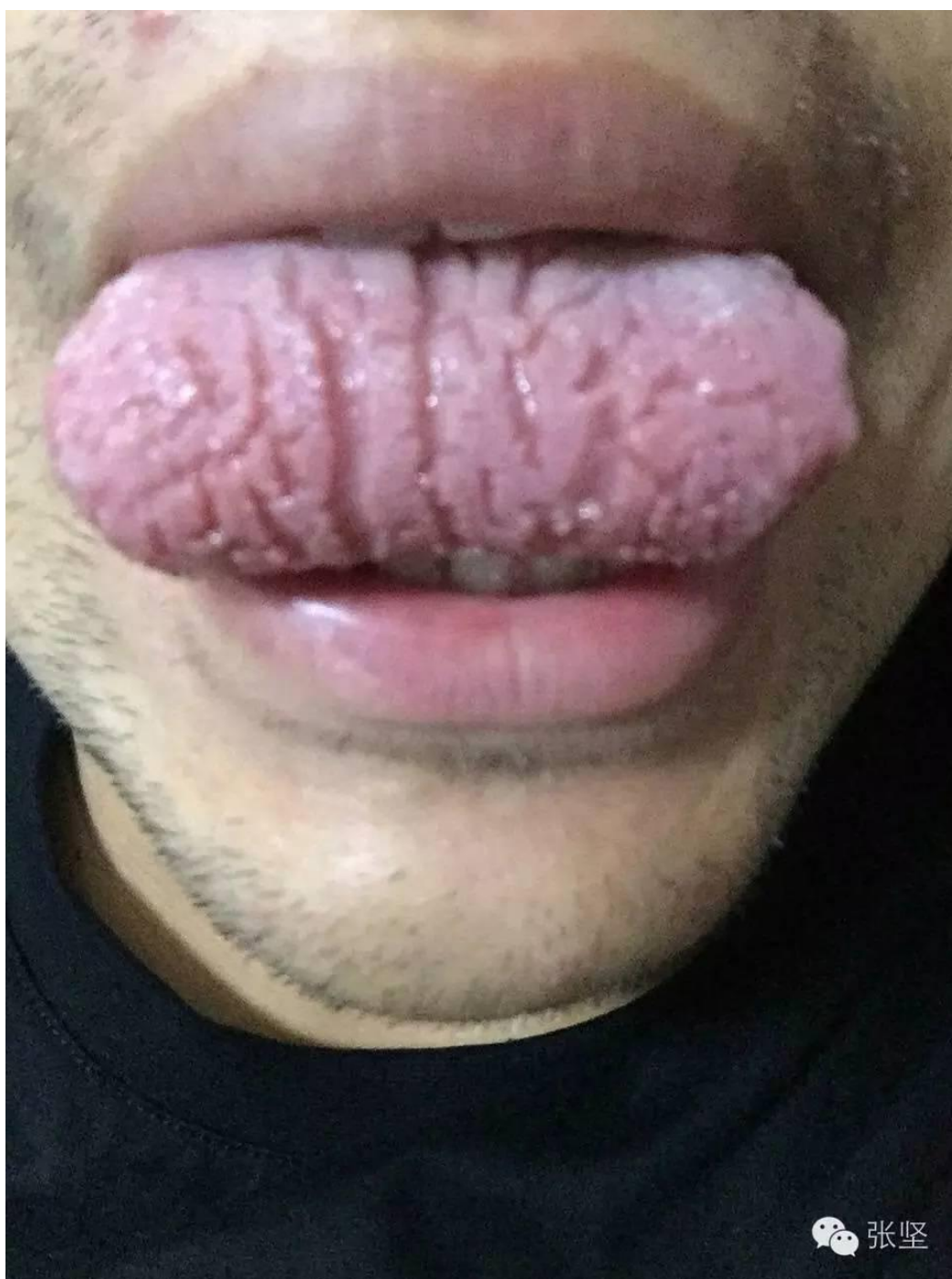


张坚

看看上图这个小伙子，不仅满布裂纹，而且舌苔花剥，气阴两虚。

再看看下面这个：沟壑纵横。

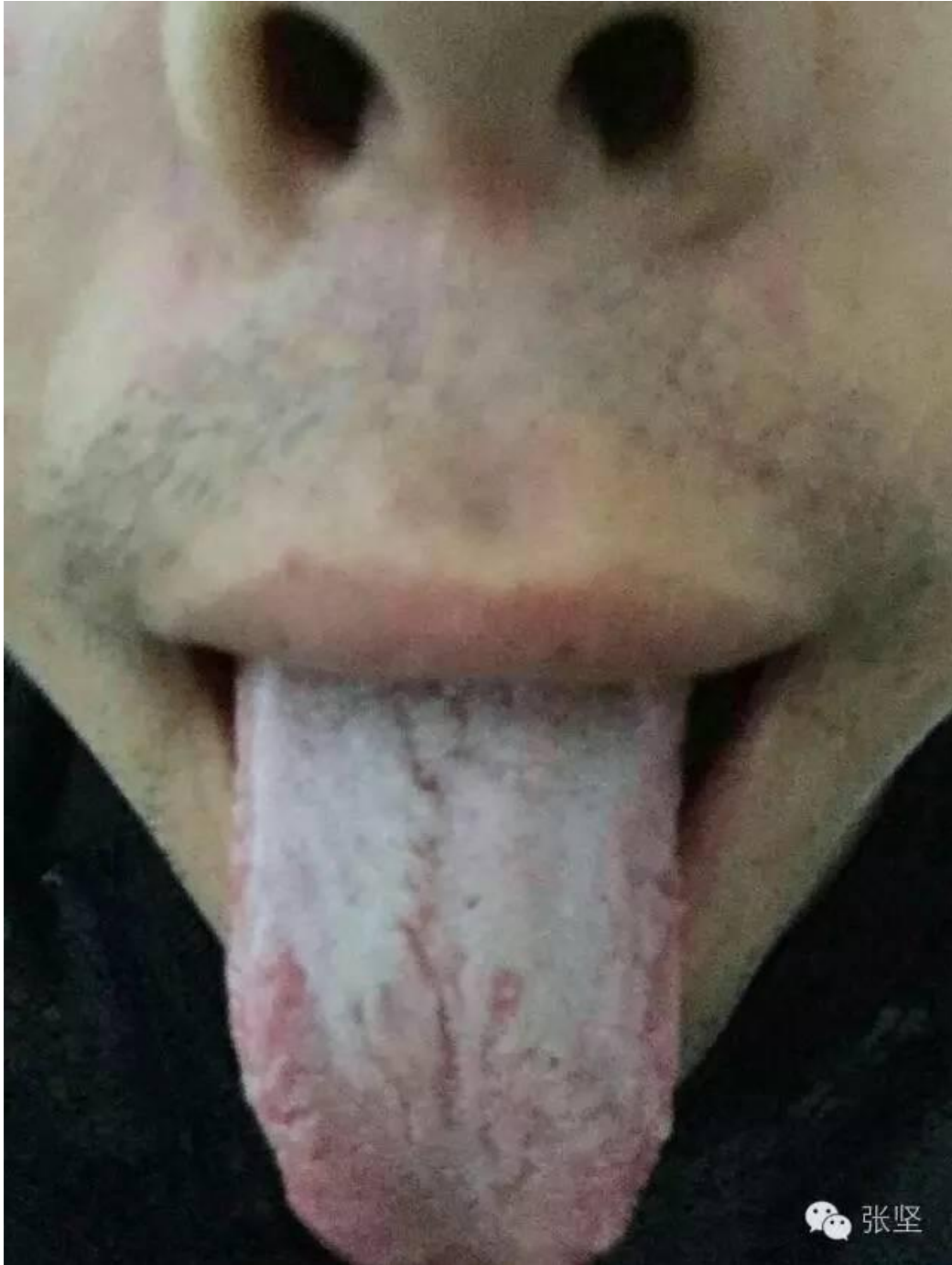
先天的裂纹舌。



最难治的当属下面这种满布裂纹的，而有舌苔厚腻，痰湿比较重的，

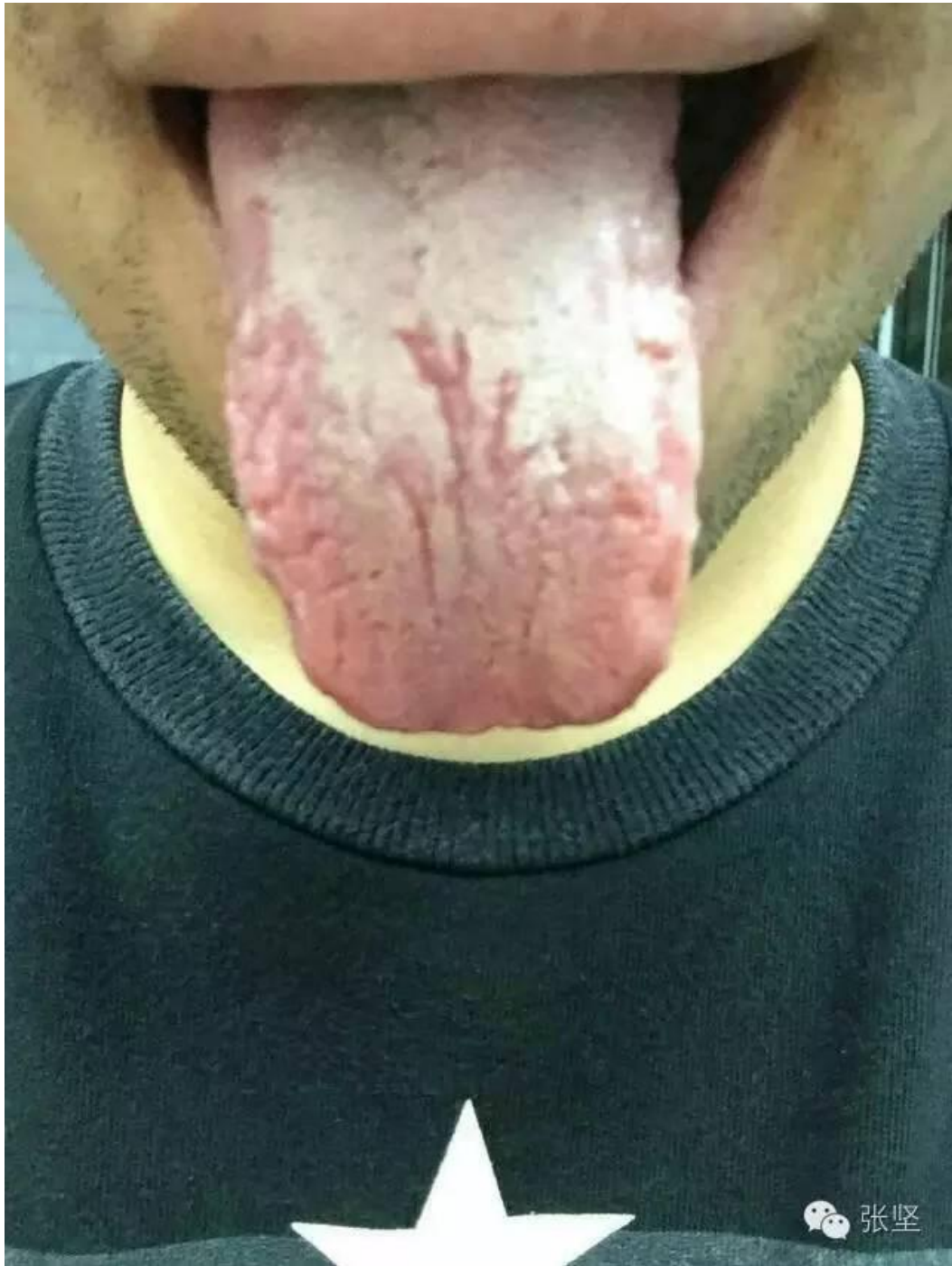
因为痰湿的常规治疗：燥湿、利湿。裂纹舌本来就阴虚，无论燥湿还是利湿都伤阴，于素体阴虚不利。

下图第一张是该患者初诊的时候。

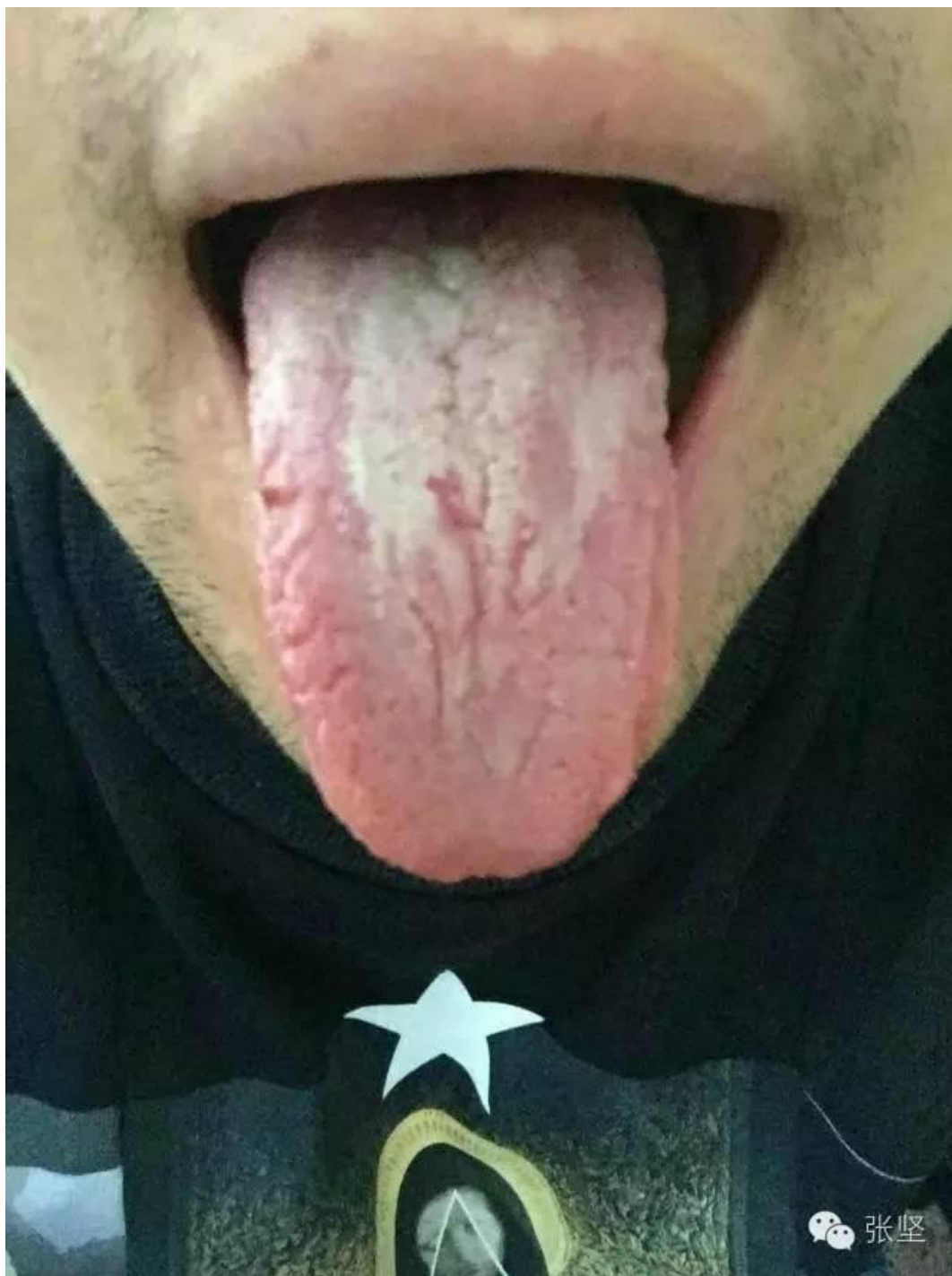


张坚

二诊时候



三诊时候:



是不是厚腻白苔退的很明显？但是不能高兴的太早，素体阴虚及脾胃虚弱的根本没有动摇，停药很有可能回到解放前的。

那么什么是厚腻苔？

腻苔：颗粒细腻致密，揩之不去，刮之不脱，舌面上有一层油腻状粘液的苔质。腻苔多是湿浊内盛。

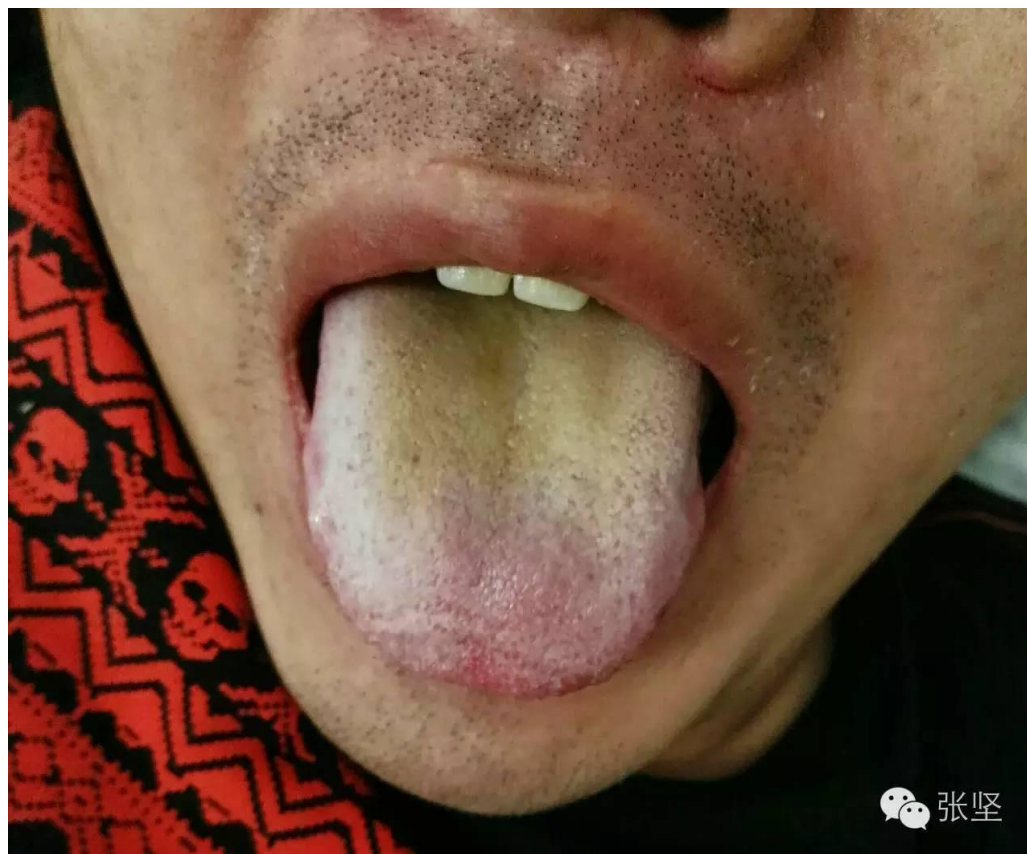
腻苔多主：湿浊、痰饮。

又分为白腻和黄腻之分。

黄腻主：湿热、痰热（湿与热相搏结）

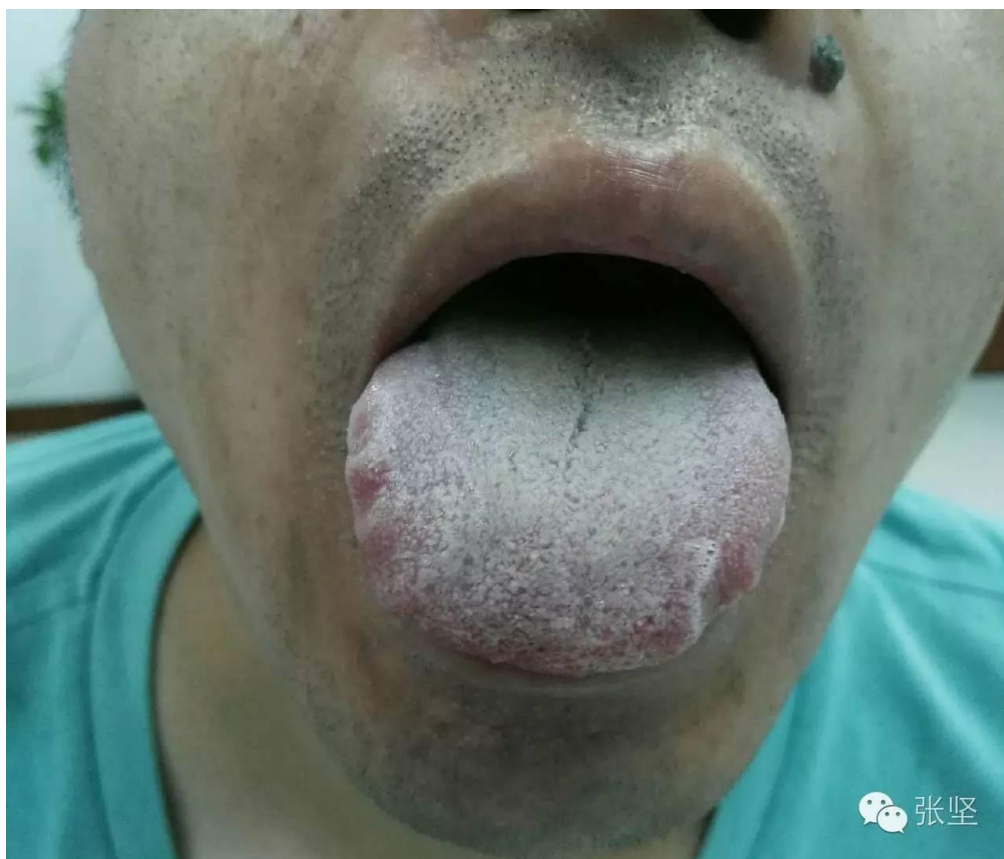
白腻主：寒湿、湿浊（寒与湿相混杂）

来两个现实的看看

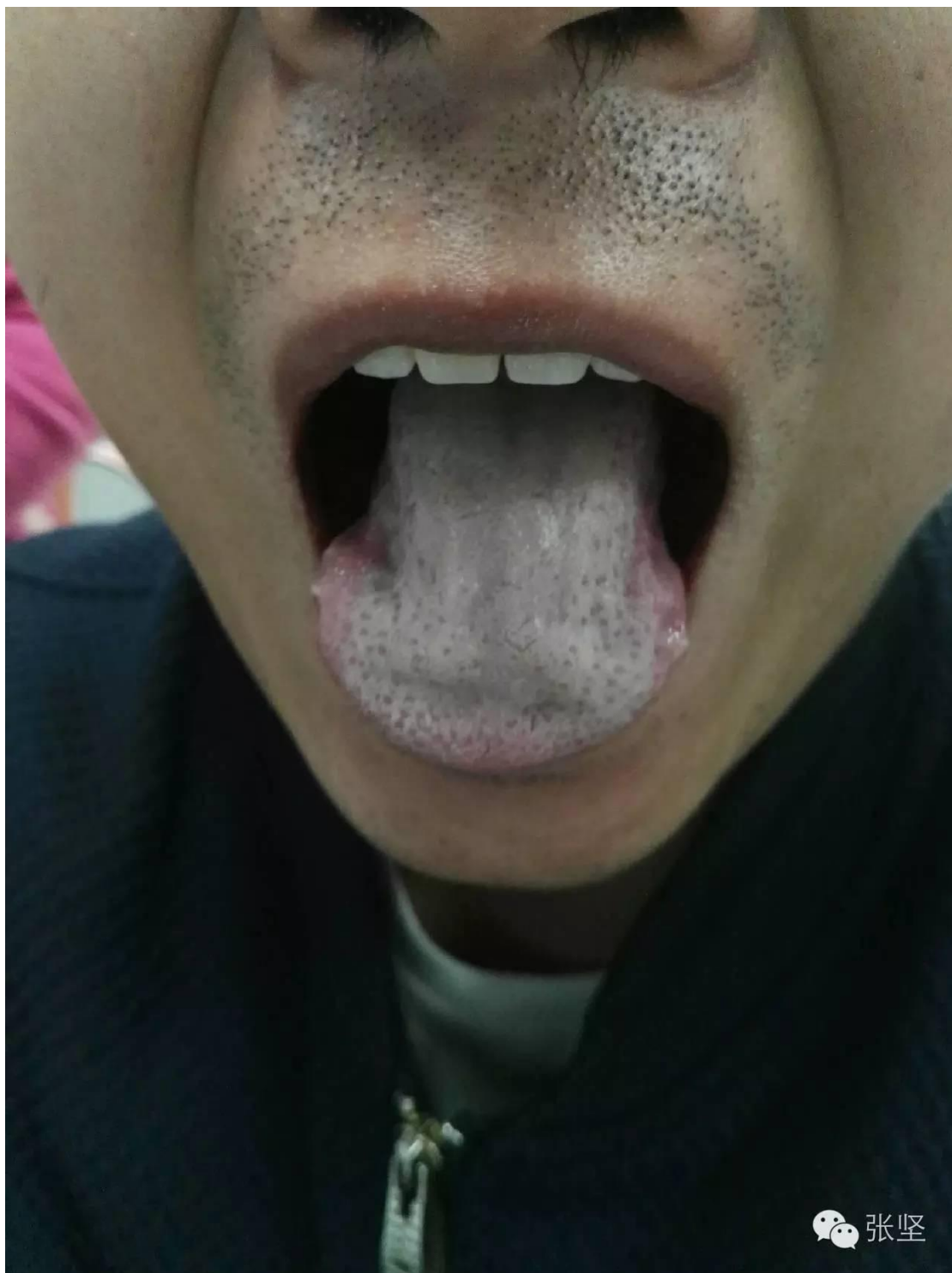


看看上图这个小伙子，典型的黄腻舌苔

再看看个白腻的



舌苔白腻，舌边齿痕明显，舌体胖大。这个人的舌苔也反应了内生痰湿的根本，是脾虚，运化无力。

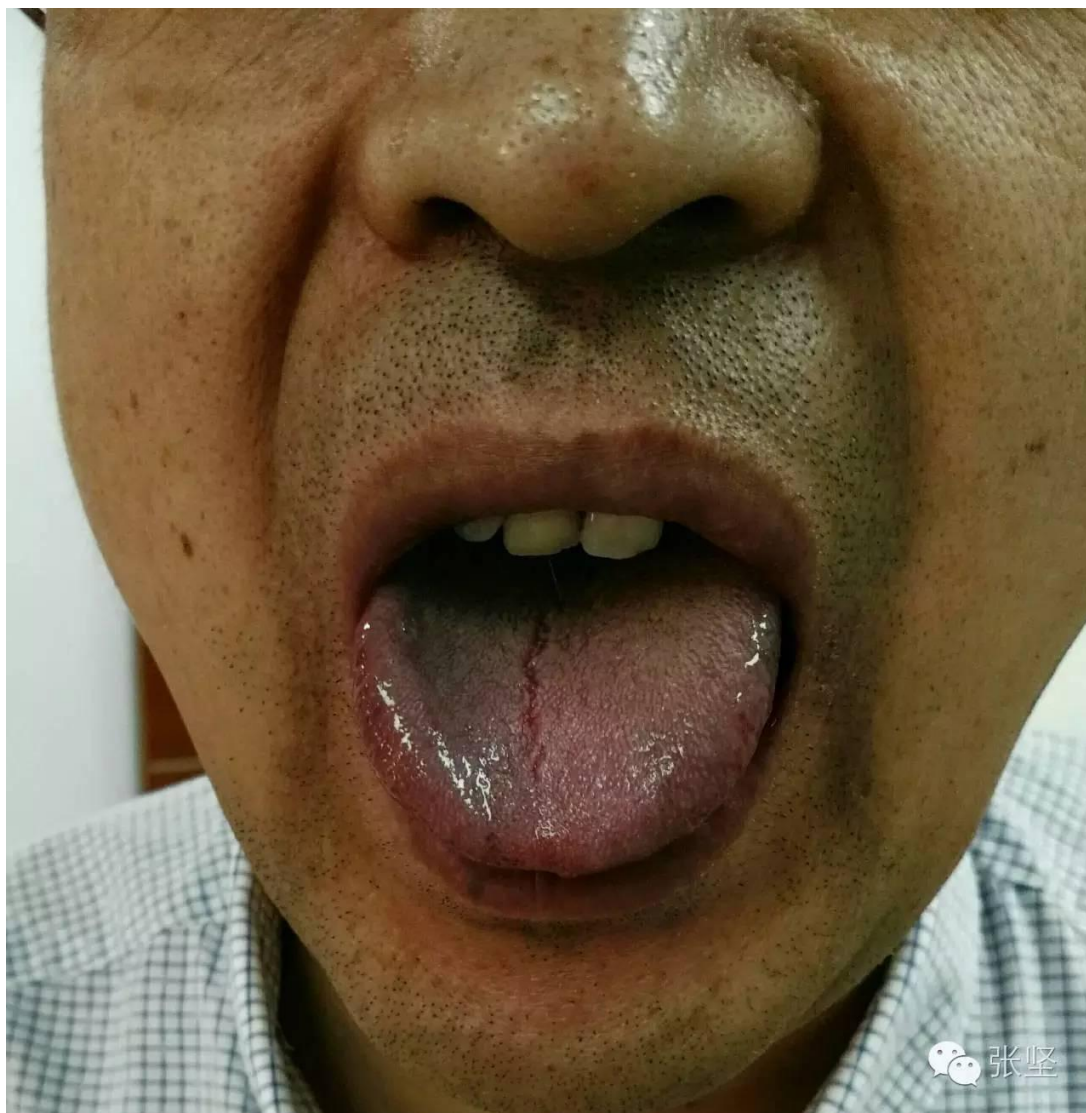


张坚

这个患者致密的腻苔，扒在舌头上，看了舌就感觉湿难治。

技巧三：不管是白腻还是黄腻的舌苔，往往都有一些共用症状：胃口不行，口渴，大便粘腻，粘马桶。这个口渴很有特征，喝水不解渴，是湿阻导致的津液不能上承，化湿才是解渴的根本。糖尿病早期的很多病人都是这种腻苔，但是

糖尿病是阴虚这个理念深入人心，大家都吃六味地黄丸，结果越吃越腻，越吃越糟糕。

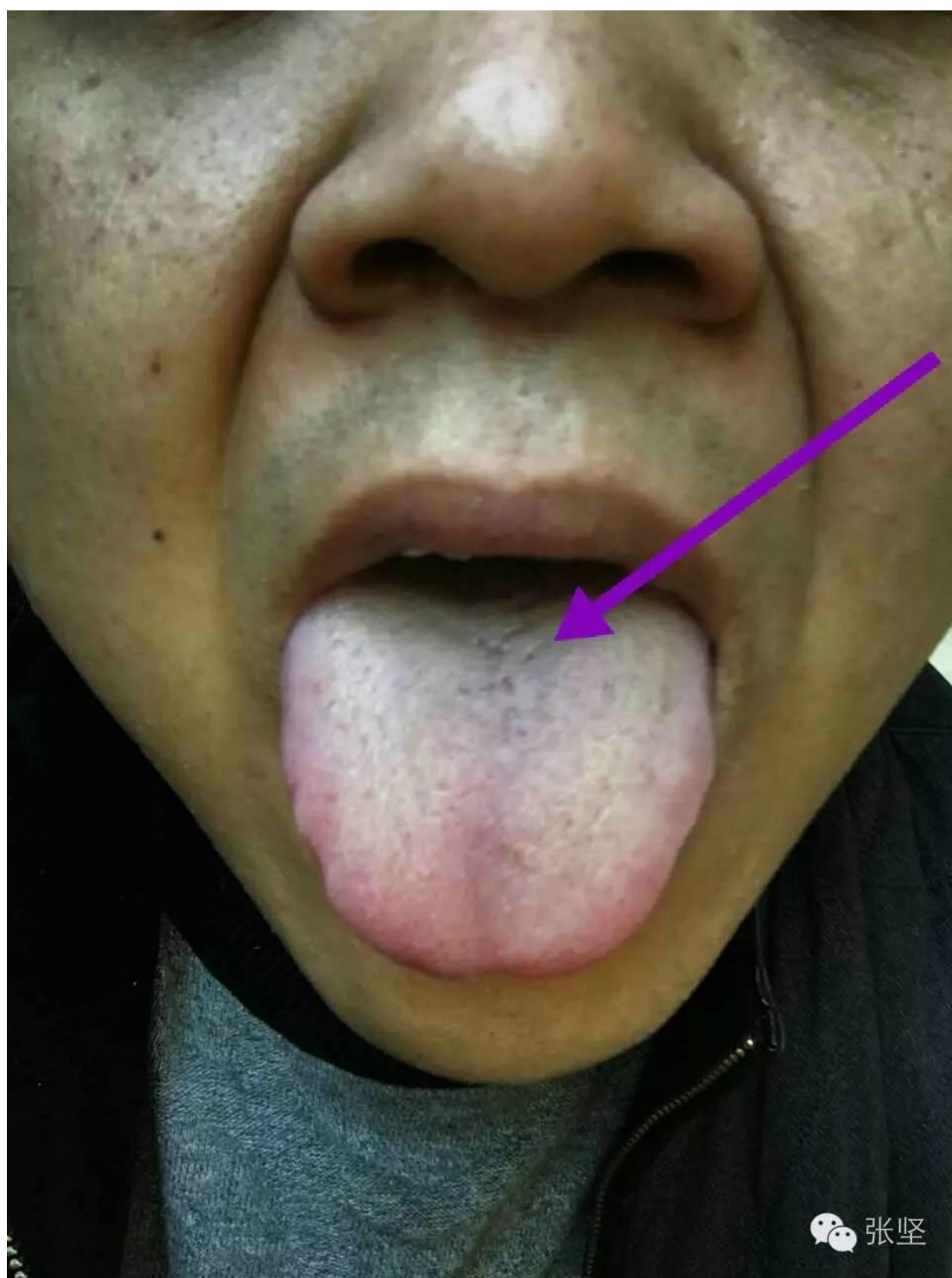


看看这个舌头，整体暗淡，局部紫斑，典型的血瘀的征象。这个是心脏病的患者舌头。这个舌苔表面还很水润，有没有仲景说的：“血不利则为水”的味道。（有兴趣的可以探讨）

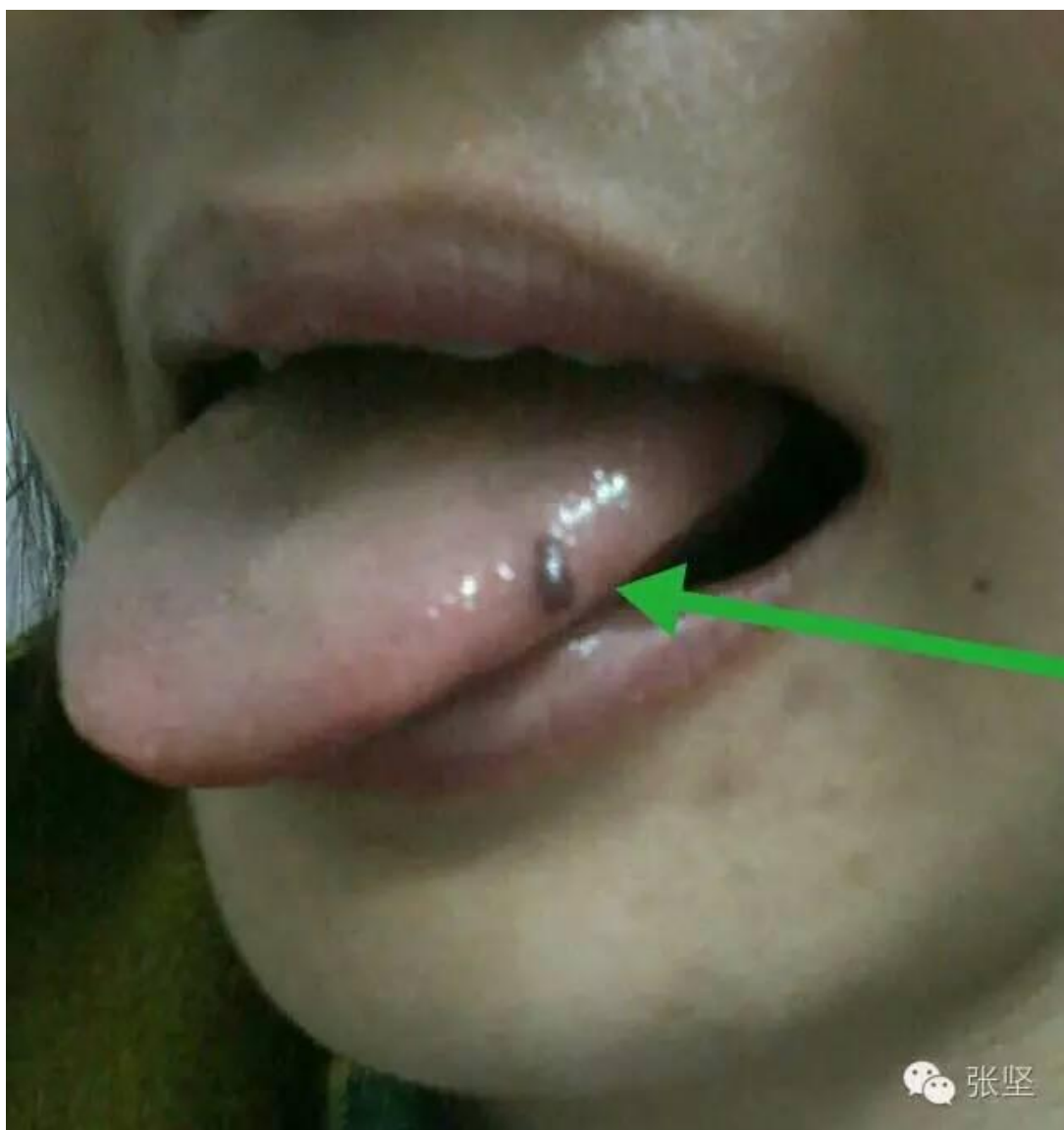
再看看一个典型的全舌紫的



是不是像猪肝一样。这种是全身血液循环很不好的表现。



再看看上图这个舌头除了看到腻苔，还看到箭头所指的地方一块紫斑，这是个腰痛的患者。

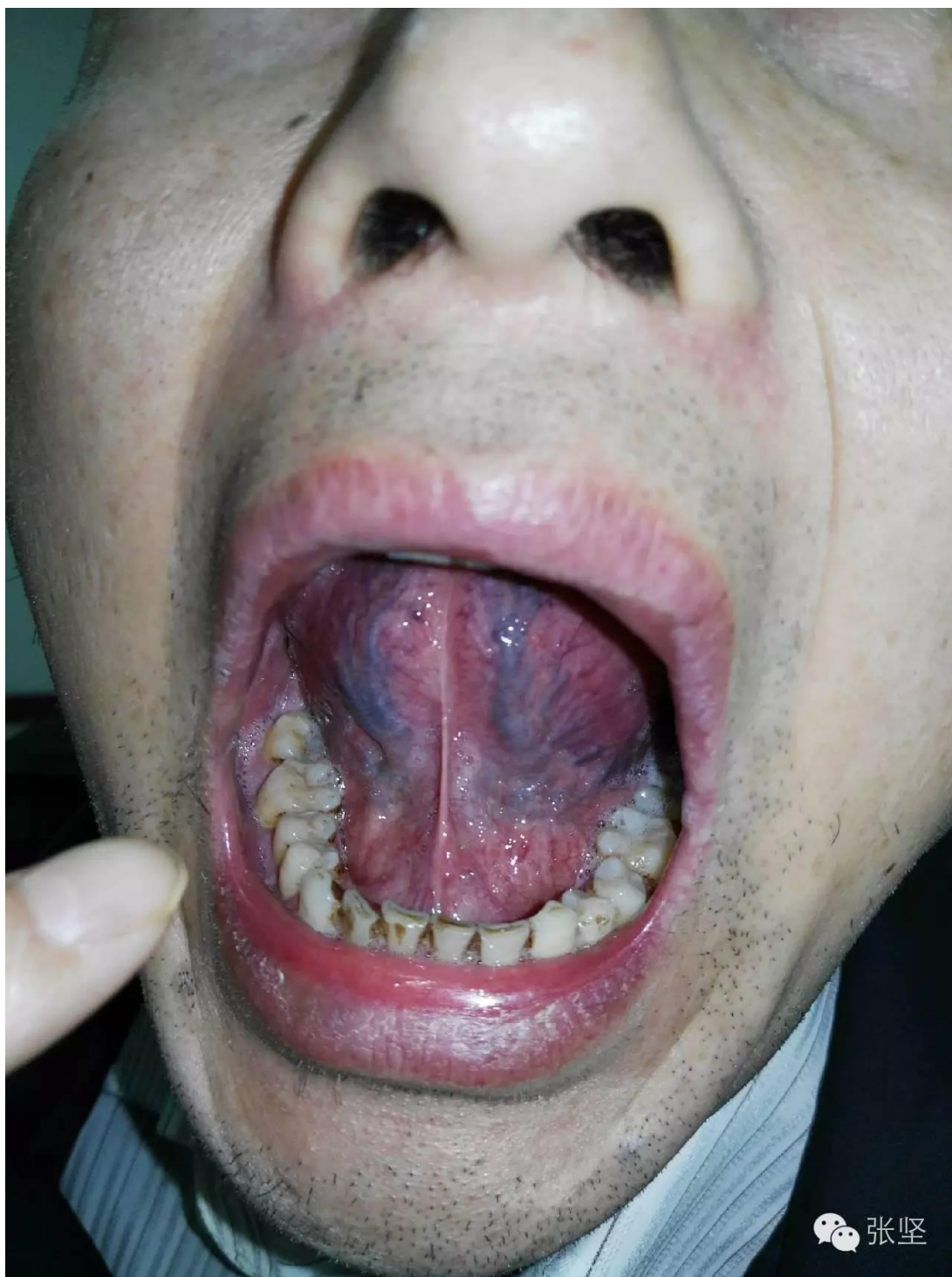


上图是个月经 2 月不来的妇女，舌头一看，看到两边肝胆所属的地方，有个明显的瘀点，给她用点活肝经血的药，月经很快就来了，这种属于瘀血导致的月经不来。

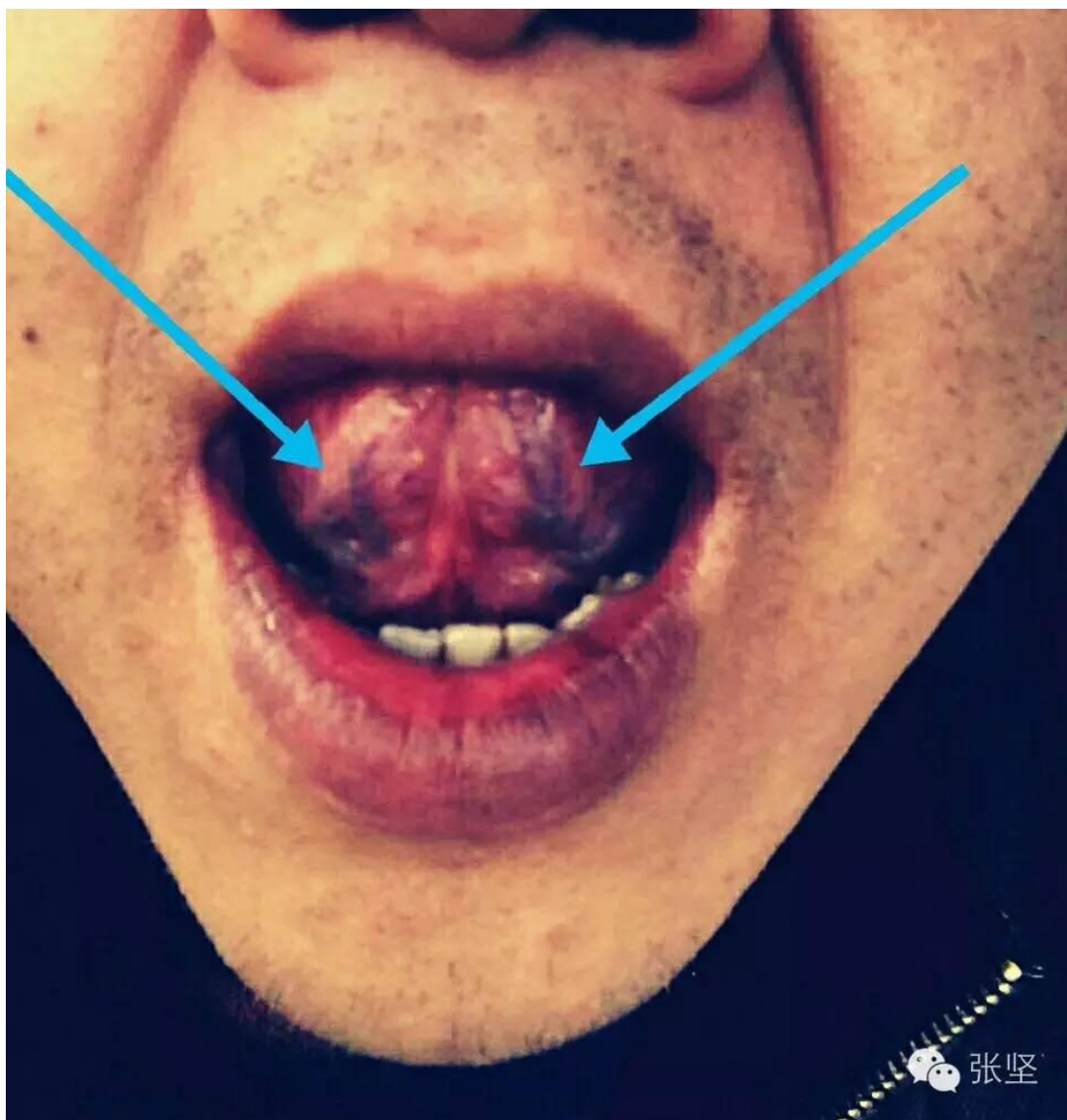
青紫舌、瘀斑瘀点舌：主疼痛、血淤。

为啥会疼痛还是血液流通不畅快。

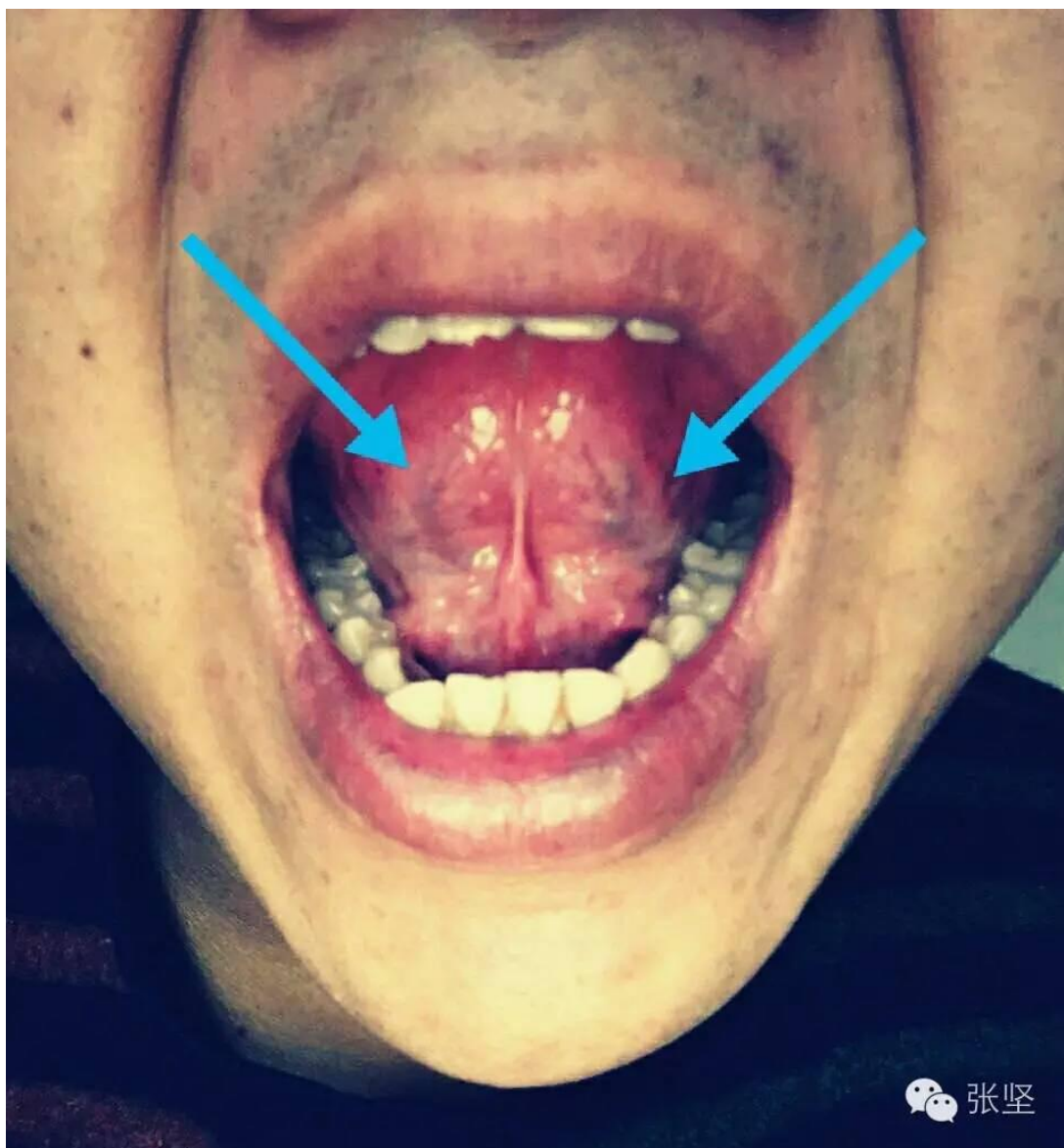
观察血液循环情况我们除了看表面舌质的紫暗情况，有没有瘀斑瘀点之外，还经常参考舌下静脉。



上图这个患者，大家看看舌下静脉青紫怒张。典型的瘀血表现，这个人是个浑身疼痛的患者，对于这种患者，活血化瘀是基本大法，王清任有个名方身痛逐瘀汤特别适合。



这个患者，是个睾痛、郁闷的患者，舌下静脉青紫怒张，典型的**气滞血瘀**。
行气活血以后看。



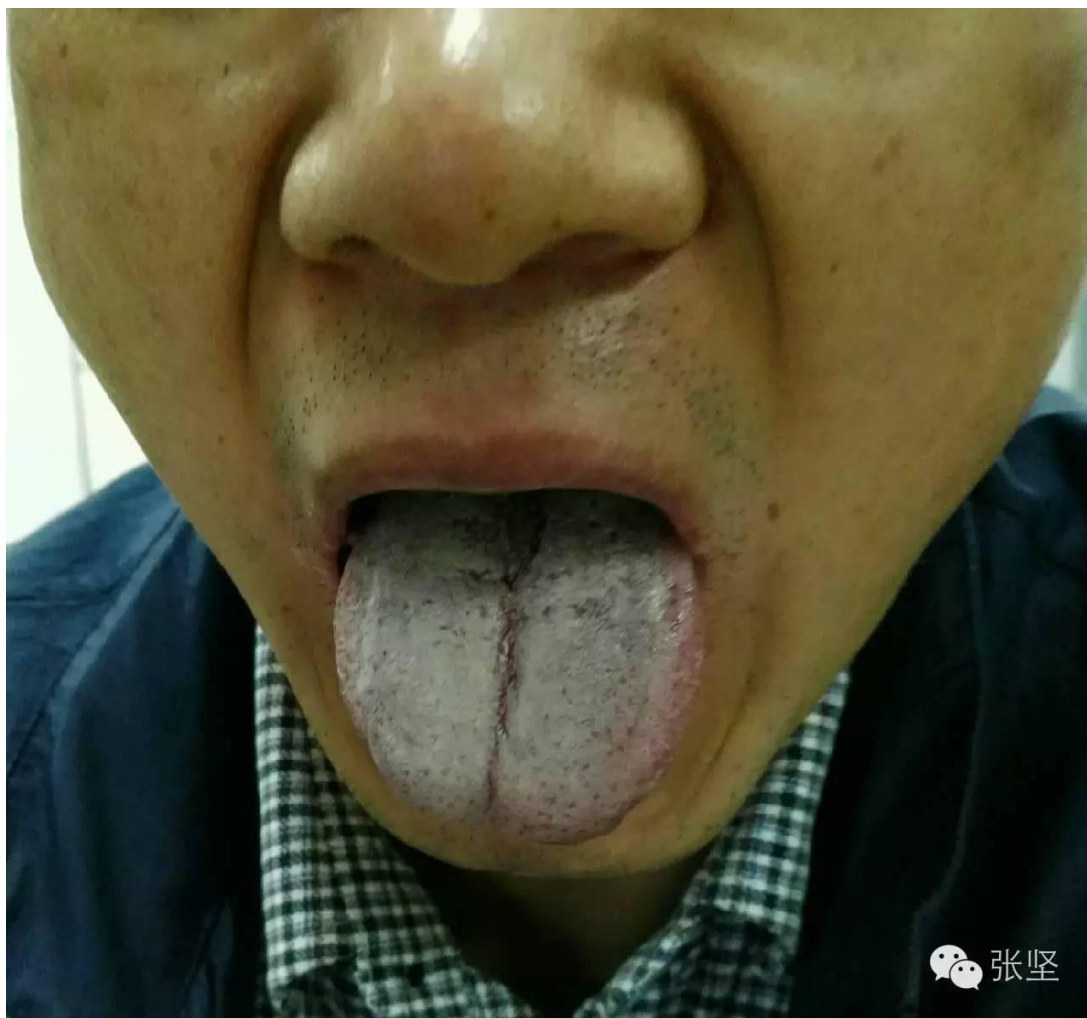
张坚

很快，怒张的舌下静脉改善了，整个人的精神状态也改善了。

有如此对比是不是非常明显。

技巧四：看血液循环的情况，主要看舌质紫暗，瘀斑瘀点情况，紫舌、瘀斑瘀点舌的主要症状大部分为疼痛，除了看舌质，可以参看舌下静脉。怒张青紫的舌下静脉也提示淤血。活血化瘀是基本大法。

紫舌头经常会和腻苔一起出现，这种**痰瘀互结**的患者现在很常见，请看下图



现在人活动较少，血液循环不好，淤血比较常见，现在人脾胃功能差，又经常进补，又代谢不掉。所以经常出现这种痰瘀互结的舌头。

注：大部分舌头都是兼夹有好几种情况的，单纯的比较少，我列举这个痰瘀互结的，当是示范，抛砖引玉。



这个舌头看上去，苍白、血色淡。就是典型的气血两虚的表现。

淡舌：气血虚、阳虚。

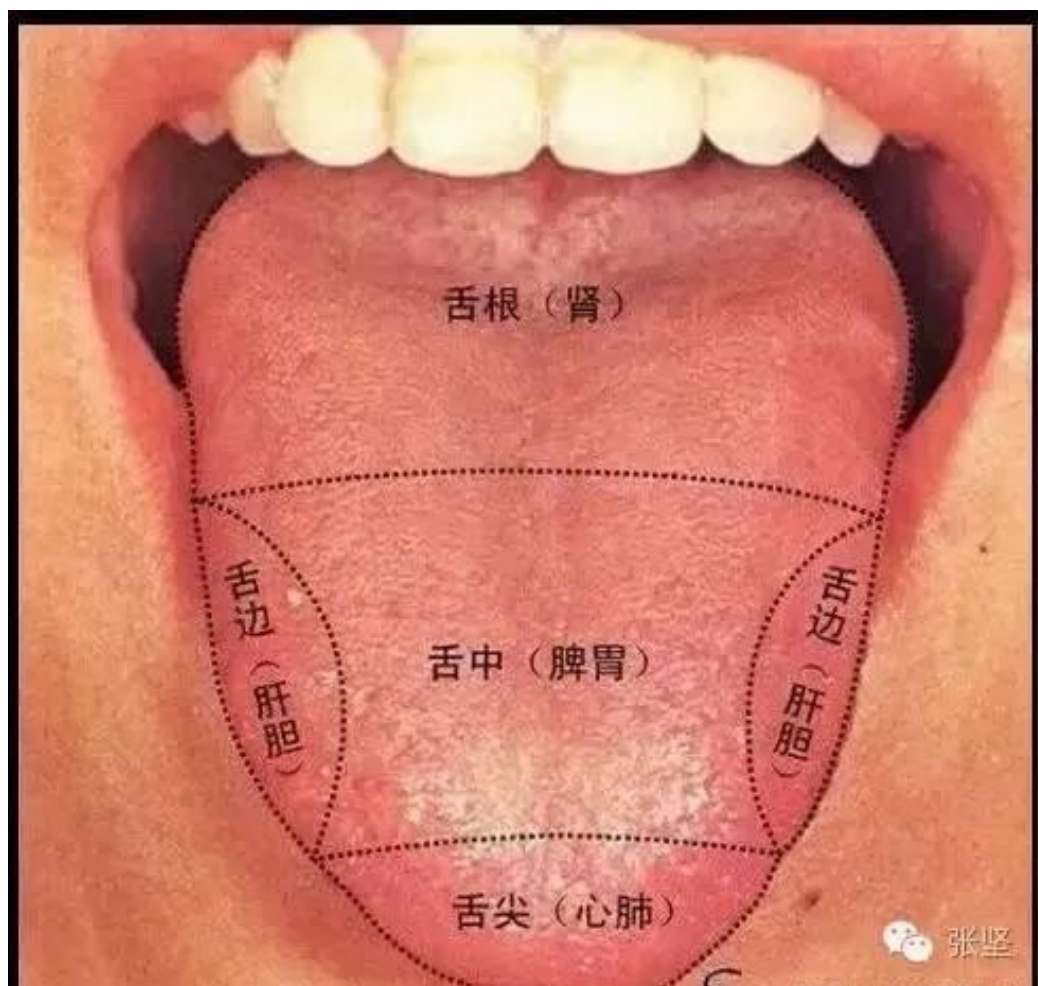


这种也是，要看是气血虚还是阳虚，一般还要参考患者是否怕冷严重？

技巧五：对于这种淡舌，一般是气血虚，或者阳虚，一般要问问患者是否怕冷，两者均会有怕冷症状，但是阳虚患者，更为明显。阳虚患者性功能一般也比较差，也是参考。对于阳虚或者气血虚的或者我们一般采取补阳的方法。“少火生气，壮火食气”。不可附子肉桂猛烧，要平和补阳，缓缓生气。

下面看看定位

中医传统理论就是按照下图这样划分舌苔的主管部位的，这是明代的王肯堂提出的部分分布，据我长期观察，参考价值很大。



舌两边主：肝胆。

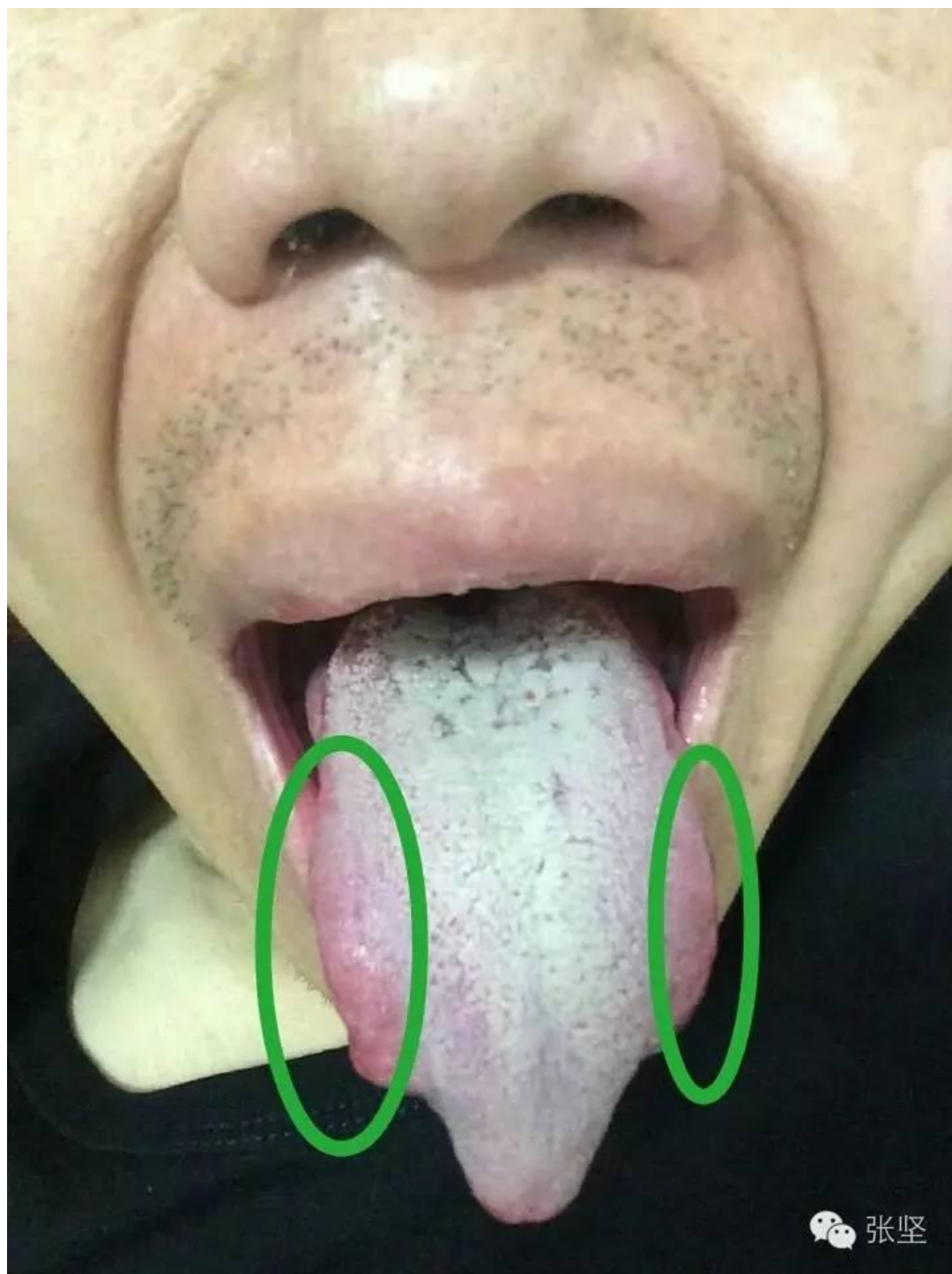
来个典型的看看



张坚

这个人舌苔厚腻，说明体内垃圾比较多，舌头就是一面镜子，能反应人体的内环境，舌头不干净，身体的内环境也不干净，你们平时看看糖尿病、高脂血症等代谢疾病患者的舌头，基本都不干净。

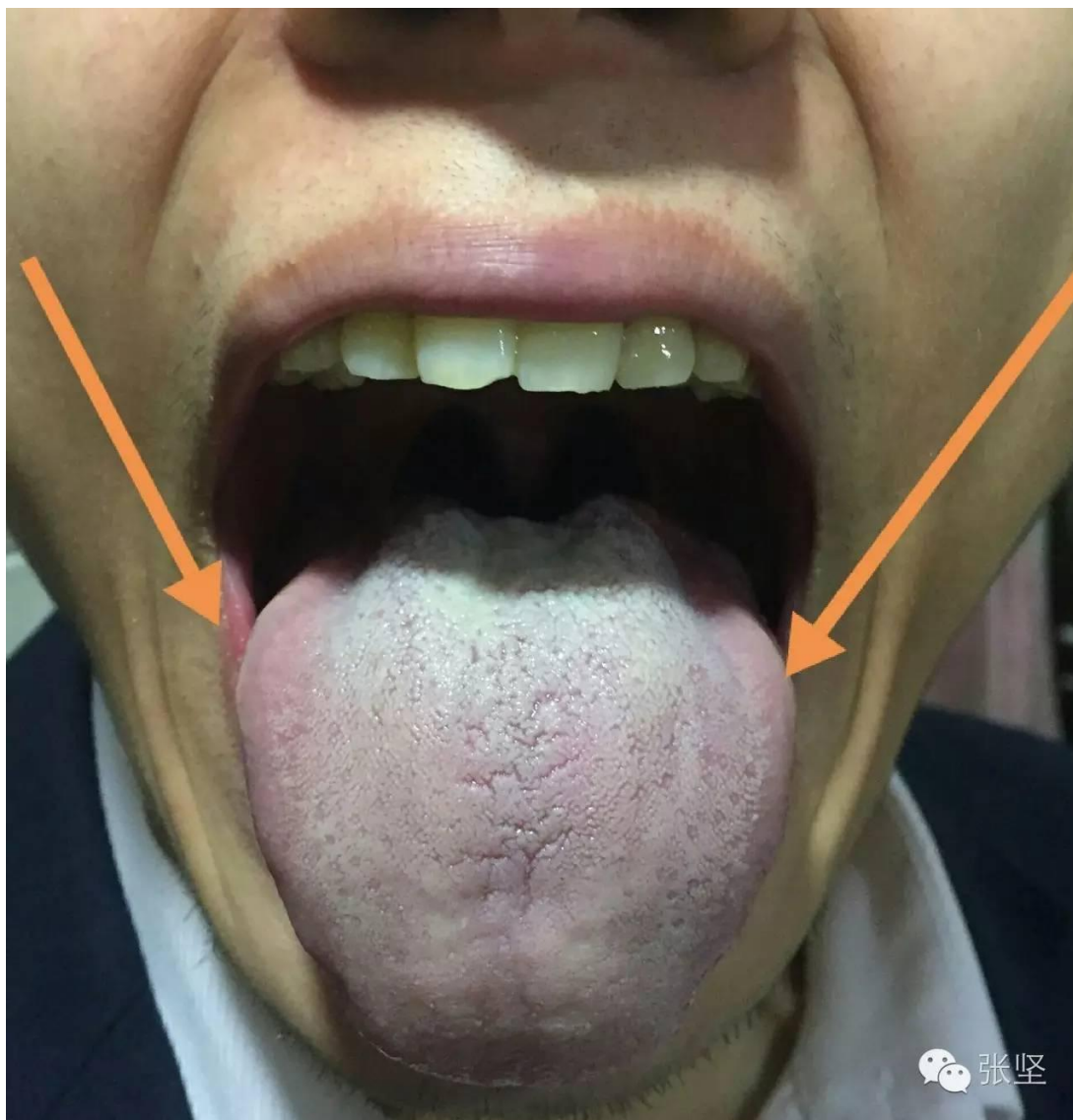
关键这个人，特别不一样的地方，舌两边有赘生物。



张坚

这个人确诊是个肝癌。是不是定位参考的意义很大。

再看看



再看看这个，舌苔也不干净，舌两边轻度突出，这个是小伙子，转氨酶高。你再看看这个定位诊断，是不是很多时候参考意义很大。

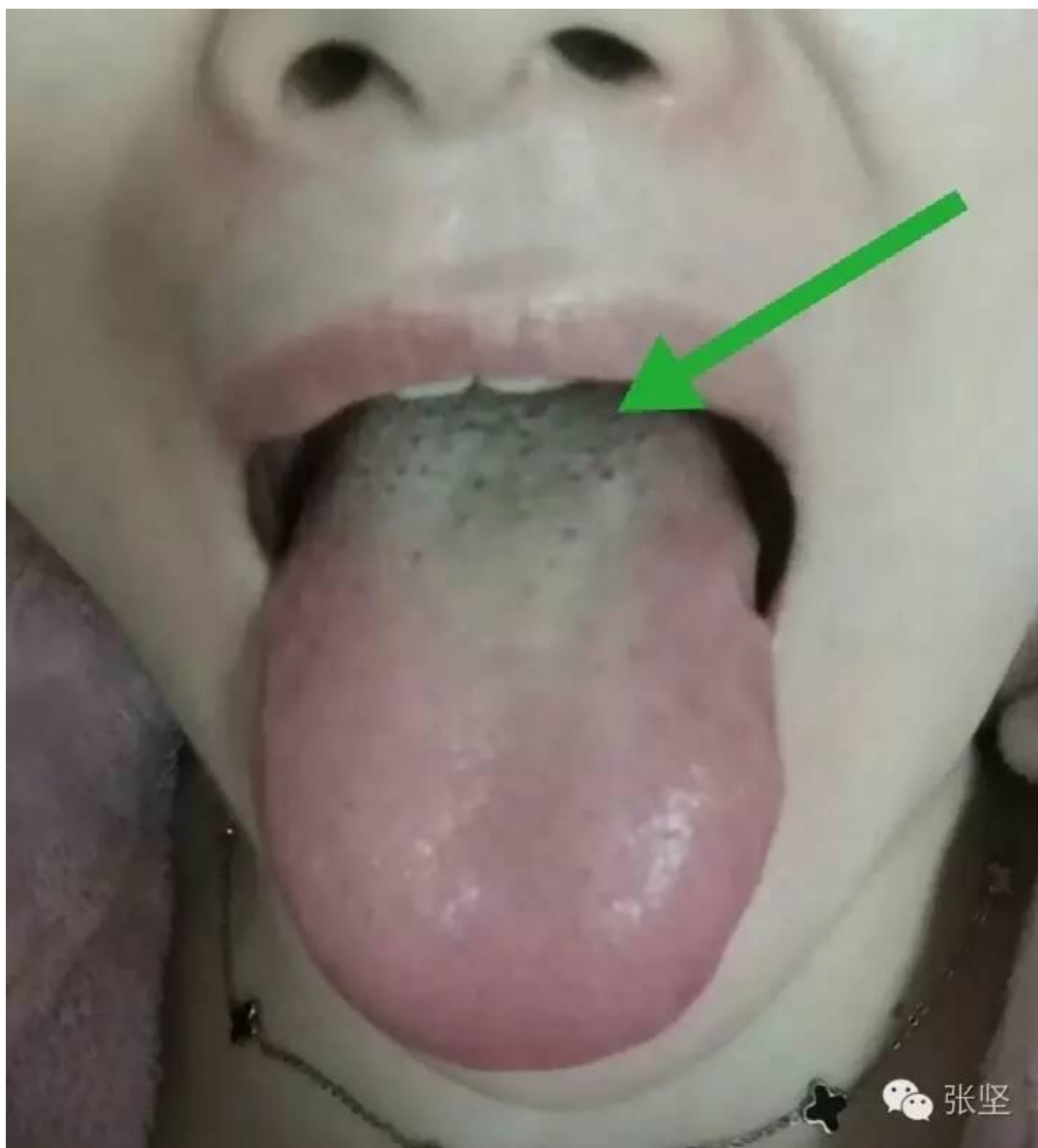
技巧六：舌两边主肝胆，如果舌两边经常溃疡肿大，异常的赘生物，凸出。一定要警惕肝胆问题，查肝功能和肝胆彩超。



这位男同胞也是个痰淤互结的患者，舌质紫，舌苔腻，但是舌根特别腻，堆积了很多东西。

舌根主肾，司前后二阴。

这种患者多，盆底部慢性炎症患者，这个男同胞是个慢性前列腺炎久久不愈的患者。这类患者常常共用的症状：阴囊潮湿，肛周瘙痒、坠胀。都是下焦湿胜的表现。



再看看这个妇女，舌根独厚，黄腻。这个妇女就是典型的妇科问题，黄带，豆腐渣样东西。

技巧七：舌根主肾，主下焦病变。

男性多是男科疾病及肛周疾病，妇女多是妇科炎症性疾病。这种患者多，盆底部慢性炎症患者，这个男同胞是个慢性前列腺炎久久不愈的患者。这类患者常常共用的症状：阴囊潮湿，肛周瘙痒、坠胀。都是下焦湿胜的表现。妇女表现为白带发黄、臭秽。妇科炎症常见。



再看看这个大叔，舌头中间一个坑，深深的坑，常常有胃痛症状，既往有胃溃疡病史。

技巧八：舌中属脾胃，如果看到舌中特别异常的表现，一定要注意脾胃的问题，特别是胃的问题，该查胃镜就查胃镜。

结语：舌诊是价值很大的，同时也是很复杂的，需要长期的训练，本篇是作者长期观察，收集的特别典型的患者，供大家学习欣赏。