

## 望舌識病的奧秘

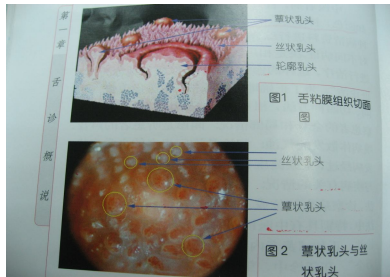
『望而知之謂之神』，是指能從望診中得知疾病的來龍去脈，知病發生的原因及病癒後的良好與否，是四診中最高的精髓。望診的種類包含多種，就所知的有面診、舌診、掌診、指甲診、耳診、形態診、脊椎結構診、眼診〈虹膜學〉…等，每一種望診都各有其特色，但在諸望診中，能把最近身體機能掌握其即刻變化的還是以望舌診的資訊為最多，故舌診在望診中具有重要的地位，倘若舌診能巧妙應用，再配合其它四診，則判斷病症的的病裡機轉以抓住主要矛盾的主次將更為準確，當然，所下的處裡方針將更為明快。

舌診是我中華傳統醫學的一塊瑰寶，是經過我們祖先數千年的不斷研究發展而流傳下來的，早在兩千四百多年以前，神醫扁鵲就為我們留下了最早的舌診記錄，扁鵲之後，許多偉大的醫家更承襲着這個基礎而發揚光大，如清代杜清壁所著的《敖氏傷寒金鏡錄》，近代曹炳章著的《彩色辨舌指南》等，更豐富了舌診的內容。我們處在科技時代的後代子孫，不能老是躺在老祖先的遺產上享受前人的果實，更要奮力開拓，添磚加瓦，讓這一塊瑰寶發光發熱，成為一顆燦爛的明珠，去照耀全世界。

望舌人人會望，但真識者不多，我們大都知道舌是一個全息元，是人體內臟的一面反光鏡，知道人體的五臟六腑通過經脈的循行，直接或間接地與舌發生聯繫，通過舌象能較客觀的反映人體內的生理和病理變化，要具體的望舌知病的所在則非下一番功夫不可，中華一絕來一鳴醫師說過；「望舌就像燒菜一樣，基本上很多人都會燒，只是燒得好的人不多，一級廚師少，特級廚師更少。」，我們不能看到舌頭祇會說；舌苔厚是胃口不開，舌質紅是內火重，是陰虛，舌苔黃是濕熱、是有風氣…，如果只會這樣就未免太過粗淺，觀察舌象一定要做到細微的部份，要見微知著，不要放過任何細節，要做到不用病家開口，便知病之八九的境地，去做個特級廚師，這樣望舌識病才能精進，才有意義。

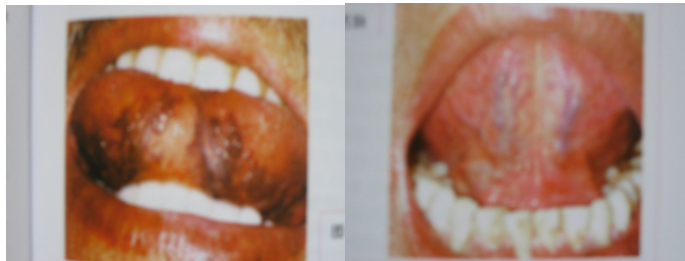
要做好舌診的工作，要具備什麼條件？首先需對舌的解剖、構成和舌象有具體的瞭解，這樣才能掌握望舌的精髓；

〈一〉、舌的構成；舌是由橫紋肌組成。舌體表面覆蓋著絨似的黏膜，無數細小的突起稱之為「乳頭」，舌的前部有大量細長而白色的突起，稱為『蕈狀乳頭』，舌根與舌體分界處尚有呈人字形排列的十多個輪廓乳頭在延伸交織的基礎上，沉積了一些老化的脫落上皮細胞、口腔黏液、食物殘渣、代謝產物、細菌等形成的苔狀物，稱為「舌苔」。蕈狀乳頭內的微小血管呈現微循環的血流顏色，是反映舌體顏色的主要部位。將舌翹起，可見舌的腹部，中間是聯系舌體和舌根的舌系帶，舌系帶兩側各有1—2個條靜脈，稱「舌下絡脈」，舌的運動由腦神經支配，



人在正常時可作隨意動作。

〈二〉、舌象；舌象是指舌的各種徵象。包括舌體的顏色、質地、形狀、動態；舌苔的形質、顏色、乾濕；舌體運動和味覺等。如舌色主要反映血色成分和循環功能狀況；舌體的形狀大小，主要與機體的營養狀況和水液代謝有關；舌的味覺和動作受神經系統功能的影響；舌苔的厚薄與人體消化吸收功能、體質的強弱、以及與感受病邪的輕重有關。病情進退能及時反映在苔質變化上，而苔色能提示疾病的性質。臨床上常可以看到熱性病病人〈炎症或代謝亢進〉的舌苔多黃；寒性病者〈受寒、功能低下〉舌苔多白色；中風患者的舌質多紅且絳，舌體運動不便、語言謇澀；血液循環障礙或患有心血管、肝、肺的某些病變時，舌下絡脈



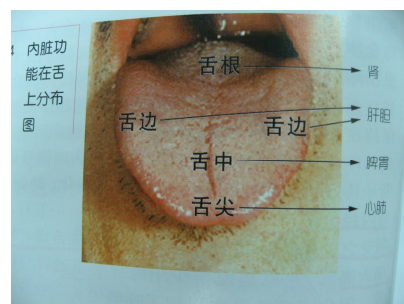
變粗而且曲張。

舌下絡脈亦可

分成三區，舌上為上焦，舌中為中焦，舌下為下焦，若微細血管變粗，提示肌肉僵硬緊繃，有紫暗瘀點時提示背後所屬的部份經絡阻塞及血循不通，舌下絡脈過長、過粗、或呈結節狀、網狀、或怒張成團，或顏色變淡、變深都提示靜脈的回流有某種程度的受阻，那一區有變化則那一區受阻。此兩條絡脈亦可視為背脊肌的柔軟與僵硬，或視為兩旁的膀胱經經絡的通暢程度。舌往上頂動作不自然，或頂不上，或老是偏斜，皆提示腦部有退行性的病變。

其次要瞭解舌與臟腑的關係；

內臟功能和病變反映在舌面上的一般分佈規律是：舌尖應于心，心稍下的兩旁是肺，舌中相應于脾與胃，舌中的兩邊相應於肝，舌兩側斜下是應於膽，舌根相應於腎和人體下腹部其它臟腑組織，包括子宮、膀胱、攝護腺等，中醫統稱之為下焦。舌下絡脈在循環功能障礙時，變化非常明顯。可見臟腑、氣血的異常都會反應在舌象上，而舌與內臟的關係中，最為重要的還是心和脾胃，由此可知，要



診斷脾胃的病理變化，望舌是絕對不可少。

舌與經絡的聯繫：

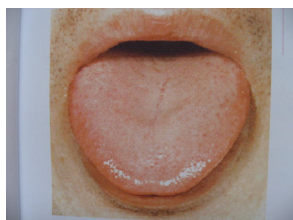
足太陰脾經連絡舌的根部，分散于舌下；足少陰腎經挾舌根；足太陽膀胱經的經別連舌的本體；足陽明胃經的經別貫舌中；手少陰心經的別絡〈小分支〉連舌的本體；手太陽小腸經和手少陽三焦經的經筋〈分支的末梢〉多與舌體相連結。此外，舌系帶根部的舌下肉阜上，有兩個經外奇穴，右側稱金津，左側稱玉液。這兩個穴位與津液〈這指唾液〉分泌有關，使舌和口腔保持滋潤和清潔。正因為舌體通過經絡與體內臟腑和體表組織保持密切的聯繫，故當病邪侵犯人體，使生理功能異常時，各種病理信號就不斷地傳遞到舌體，在舌上出現各種變化。

舌診的初步認識：

第一、要觀察舌質，必須注意它的〈1〉、形態；包括舌嫩〈提示虛證、寒證〉、舌老〈提示實證、熱證〉、舌體紅絳有裂紋〈主熱動陰津〉、還是舌體胖有裂紋〈主陰津不足〉、舌有芒刺〈指有高起的味蕾，主實熱證〉。〈2〉、動態；正常人的舌質，應該是活動自如的，沒有強硬、歪斜或顫動的病態表現。如：舌體強硬，主熱入心包，肝風內動患者可見此舌態。舌體歪斜，為腦風，右腦風見左側歪，左腦風見右側歪。舌體顫動主風氣重，常見于面癱、手足痙攣等患者。〈3〉、乾濕：正常人的舌質應該是乾濕適中，過與不及均屬有病。如舌質乾燥，主津液不足，舌質胖嫩多濕，提示水濕內停。〈4〉、舌質的顏色：正常人的舌質應該淡紅津潤，偏離此顏色，就要考慮是病色。如：舌質紫青，主血瘀。舌質絳紅像熟透的櫻桃一樣，要考慮溫病邪入營血。舌質淡紅，在雜病中，主病邪輕或淺，在外感病中，主邪在表。舌質淡白，主陽虛、血虛、氣虛及寒症。

第二、望舌苔；望舌苔時必須注意它的顏色，以及質地的改變。〈1〉、舌苔的顏色：舌體表面的垢苔，以薄白清潔為佳，顏色過白或過深，或出現黃色、黑色都是病色。如：黑而潤苔，主裏寒極盛。苔過於白，主寒、主濕。黃苔，主熱、主風。黑而燥苔，主裏熱極盛。〈2〉、苔的質地：過度的薄苔或厚苔，過分的乾燥及出現膩苔、剝苔，暗示有病況。如：薄苔，可主表症證，。厚苔，可主裏證。乾燥苔，主傷津。膩苔似豆渣，主濕症。剝苔，主痛痹。

望舌還需與正常舌象比較，才能得知病理變化的程度，正常人的舌象是淡紅舌、薄白苔，舌面滋潤、舌體柔軟而靈動，味覺正常。顯示體內臟腑功能健旺，氣血、津液等營養物質充盈，各系統功能處于非常協調的生理狀態。



正常人的舌苔。

舌象雖千變萬化，但仍有一定的規律可循，其和病證的關係整理如下；  
一、舌尖紅、生刺、長舌瘡，都提示“心主神明”，“舌為心之苗”的功能出現異常，可出現心悸、煩躁、心神不寧，或意識障礙等病，或舌體短縮、僵硬、以及舌的活動異常。若舌根亦紅，則提示腎陰不足，心主火，腎主水，水火不容，

心腎不交，可斷為睡眠障礙。

二、出血引起貧血時，舌色淡白而萎軟。陰液不足時，血液濃縮，舌色紅而乾燥。

三、陰液不足，血液濃縮時，舌色淡白而舌體萎軟。

四、發熱或內臟功能亢進時，血液循環加快，組織充血，可導致舌體增厚、舌色鮮紅、舌苔黃厚。

五、在血液循環不良、缺氧等情況下，可見舌色紫暗。

六、當全身營養不良時，舌苔生長受阻，舌黏膜乳頭成片萎縮脫落，舌面上可出現局部或全部無苔的現象，稱為剝苔或鏡面舌。剝苔提示慢性病正在進行，也是局部痛癢的表現。

七、膩苔是體內代謝異常、產生痰濕等致病因素，並滯留于體內的標誌，常伴有胸悶、食欲減退、頭目昏沈、肢體困重、大便黏膩不爽，或咳嗽痰多等症狀。

八、苔色由白轉黃，這是由于某些產色微生物的生長繁殖（如金黃色葡萄球菌感染）所致。當消化液返流代謝產物變性析出，沈積于舌面，可使苔色變黃。

九、霉菌感染時，舌苔會出現白色糜點，甚則呈白腐狀，或苔色變成灰黑、醬黃等垢濁的特徵。

十、舌苔由厚逐漸化薄，苔色淡化，此為病邪已被控制，體力開始恢復，病情轉佳的徵兆。

十一、久病不癒，病情深重者，厚濁的舌苔會突然剝落，露出光滑的舌面，提示機體抵抗力衰敗病情危重的徵兆。

十二、舌中，舌根部厚苔或日久不化，說明機體有營養過盛，或消化不良大便不暢的異常變化。

十三、舌體厚大，伸舌滿口，一般是由舌肌或粘膜腫脹引起，部分為遺傳因素。

十四、舌色紅而腫脹，多由全身或者舌的局部炎症充血水腫所致，稱為胖大舌或紅腫舌。視該紅腫在何部則為何部的腫脹炎症病變。

十五、舌體胖大而舌色淡白，舌邊有齒痕，舌苔薄白而濕潤，稱為淡胖舌，多屬脾腎陽虛。

十六、舌體瘦小而色紅者，稱為瘦紅舌，主要由津液或水分不足或陰虛內熱所致。

十七、舌體歪斜，伸舌顫動，舌短縮伸不出口，或舌伸舐不停，不能自控，謂之弄舌，均與神經系統異常有關，中醫認為與肝失濡養，肝風內動有關。

十八、舌肌和舌黏膜失于濡養而萎縮，舌苔少或剝落，多屬陰虛。

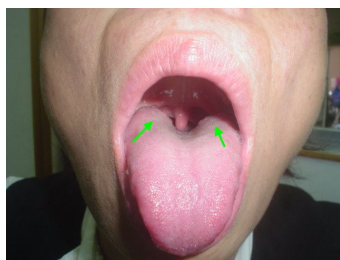
十九、舌體瘦薄，舌色淡白者，稱為瘦淡舌，多由貧血和全身營養不良，舌肌萎縮所致，屬氣血兩虛證。

二十、舌體有裂紋，主要由于營養不良，或舌黏膜過分乾燥，部分舌黏膜萎縮或黏膜組織斷裂而成，舌色紅而有裂紋的多為陰液不足，舌黏膜營養不良所致，稱裂紋紅舌，屬熱盛傷津或氣陰兩虛。舌色淡而有裂紋，多由營血虛少，稱為裂紋淡舌，屬氣血虛證。

二十一、少年月經初潮，舌質偏粉紅色。女性生理期，在舌根部常發現月經來潮點。（有些人沒有）若紅點由淺入深，為月經將來，若舌由紅色轉淡，說明月經將

去。

二十二、舌根兩側舌肌突起明顯，為腰肌無力，若味蕾前高起，為有骨刺之徵象。舌根中央突起為前列腺炎，如舌尖中央隆起為頸椎肥大症。



腰肌無力

二十三、心血管疾病或高血壓常在心肺區下端呈現紅絳色，微腫樣。

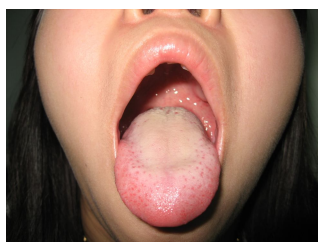
二十四、肺結核在心肺區邊緣常見佈滿星紅點。

二十五、淋巴轉移時，舌面兩邊可發現不一樣的凹陷。

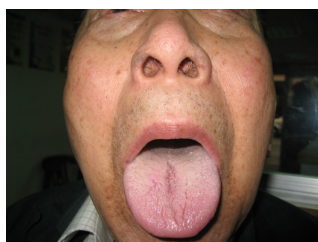
二十六、舌苔白色呈尖形，為濕困身重，舌苔黃色呈尖形，為有風氣背酸痛。

二十七、肝、脾、胰腫大時，常在該區見到舌面紅腫。

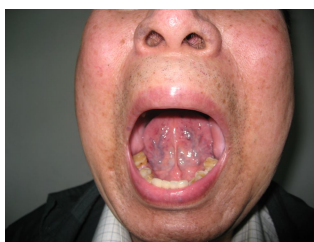
以下用圖片舉例說明；



舌根白膩苔微黃並稍突起，舌尖及兩旁紅，說明病人下腹部脹悶、子宮受壓、排便不暢，導致睡眠障礙，症見口渴、倦怠、精神不佳，易影響月經的順暢。

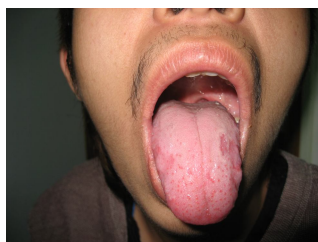


這位老人

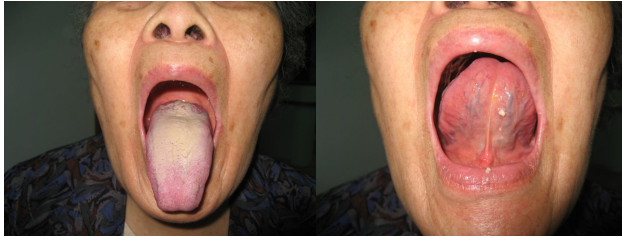


舌正中央溝裂痕過深過

大，舌苔白，提示津液不足常口渴、大便不暢，中背以上脊椎強硬萎縮酸痛。



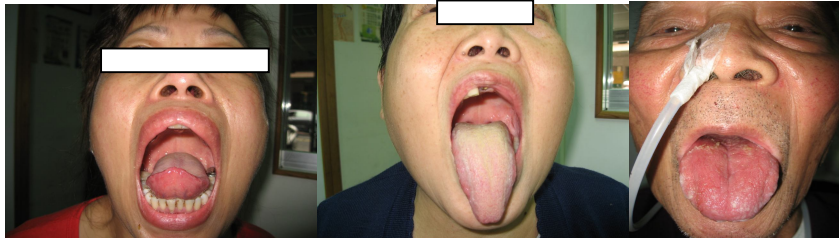
舌兩旁出現多處剝苔，舌面偏中下焦有白苔，提示消化及



吸收不良，下腹兩旁按痛。這位老婦人白黃膩苔厚而乾，舌下靜脈曲張，尤其下焦處有暗點，提示腸胃積滯、眠淺、



右側腰酸。這位婦人舌下絡脈怒張，提示膀胱經受阻症狀表現為倦怠身重，成天酸痛影響睡眠。並生舌瘡。有嚴重心事。



上第一圖舌苔白乾、舌尖紅，舌尖翹起，不能自然放平，提示胃腸功能障礙，排便數日一行，心火重，心事放不下，精神緊繃，影響入眠。第二圖舌體歪斜，暗示腰第三、四、五椎手術史，致結構偏斜，走路拄拐杖。舌苔黃白相間，腸胃功能不佳。圖三舌紅絳，全剝苔，除為陰津虧虛之外，還提示內火重、血壓高、中風，營養不良，及抗病能力大幅度衰退。



上第一圖的婦人舌伸塞滿口，提示水濕內停，檢查此婦人的腳內側脛骨有水腫的現象，稍一觸碰則凹陷疼痛。第二、三圖同為一人，亦是舌伸滿口，謂之胖大舌，水濕不化，脾腎陽虛，大便難。俗稱的大舌頭即為此舌象，尤其第一圖。第三圖舌邊有瘀點，主血瘀。



第一張圖舌右下角生舌瘡，胃火熾盛，大便不暢，B2 攝取不足。第二圖白黃膩苔，舌尖紅，表現為口渴、大便不暢、難以入眠。第三圖為一臺商由於應酬多、熬夜等，導致脂肪肝、肝功能異常增高，舌兩邊紫暗即是，舌苔白而乾，有口臭、口乾、大便難之現象。



第一張圖右眼閉合，舌體無苔且偏斜，與第二圖類似，皆為右腦癱，左半身不遂。第三圖舌邊深紅，提示有慢肝或脂肪肝。應注意多休息。



第一張

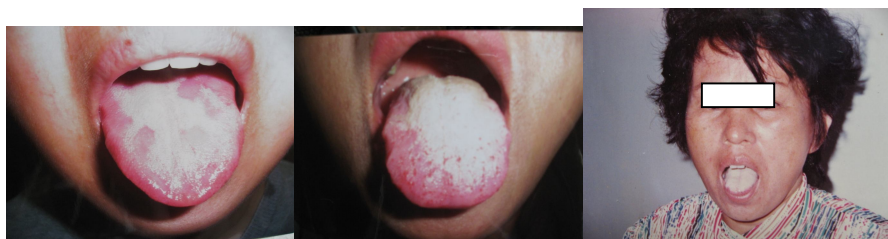
圖為舌苔白乾厚，舌質紅，舌尖更紅，邊緣有剝苔，提示飲食長期不當，消化功能差，導致食積不化，胃不和，干擾神經系統不能入眠，疲勞、酸痛、帶下、口臭、口乾、下腹脹痛、排便不暢。第二圖為唇乾裂，提示胃腸功能差。第三圖舌體稍瘦，舌尖偏紅，營養欠佳，晚睡。



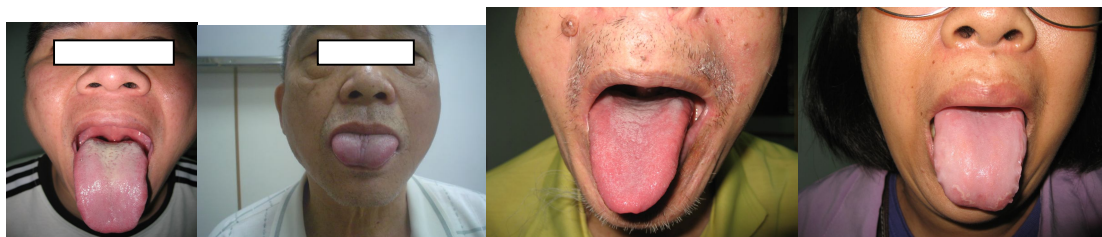
第一圖為大法師的舌頭，下焦有剝苔，提示下腹悶痛，消化功能差。第二、三、四圖為同一人，舌面一邊高一邊低，薄黃白苔，舌下絡脈怒張成團，暗黑色，提示胃功能不良，脊椎扭轉側彎偏斜，經絡阻滯。



第一圖為一老人，舌體短縮無苔，提示年老氣虛，營養不良，諸多功能退化。第二圖為舌下絡脈兩旁微血管暴露，提示靜脈回流不暢，時有酸痛發生。第三圖舌體紅舌苔白且剝，提示胃火化燥氣陰不足，



第一張圖為舌體紅舌苔白膩厚，多處剝苔，提示脾濕不運，食積不化，身困重，中下腹東痛西痛，影響睡眠。第二圖大同小異。第三圖舌苔白如積粉，口渴引飲不休，陽明化燥，排便不暢、身困酸重。



第一張圖舌體長，象徵機能旺盛，舌根苔白，大腸有宿便。第二圖舌短，提示機能衰退，第三圖舌體歪斜，曾經中風，手足舞蹈，提示腦神經受損。第四圖，舌邊有齒痕，脾陽虛，營養不良。

舌象雖變化多端，但仍有規律可循，大抵白苔表現為輕病，黃苔說明病已入裏，黑苔多見危重症，膩苔、厚苔應調整腸胃，剝苔要排毒滋陰，淡白舌表示體內虛寒，紅絳舌表示體內熱盛，青紫舌說明體內有淤積，抓住主要病機，再四診合參，必能心領神會，治病於無形之中。

96/7/7 宋文靖寫

本篇文章部份參考望舌識病圖譜(費兆康 顧亦棣編著)

