

第二十二讲 舌色

一、舌部定位

舌，属于中医五官之一，尽管它藏在我们的口腔之内，但是我们从早到晚都离不开它。中医认为，舌为心之苗，又说心开窍于舌。可见舌和心脏是密切相关的。

首先心脏的经络和舌有密切的关系，其次人的所有的精神意识、思维活动都是由心主宰的，而言为心声。舌又是一个发言器官。我们想说什么话，心里想着嘴里就能说出来，大部分是舌头的功劳。

舌能调整各种声音，使我们能顺利地发出各种声音，来表达我们的心思，表达我们的情感，舌不但有语言的作用，还有搅拌食物的作用，还有帮助吞咽的作用。所以舌头在人的一生中发挥的作用太大了。

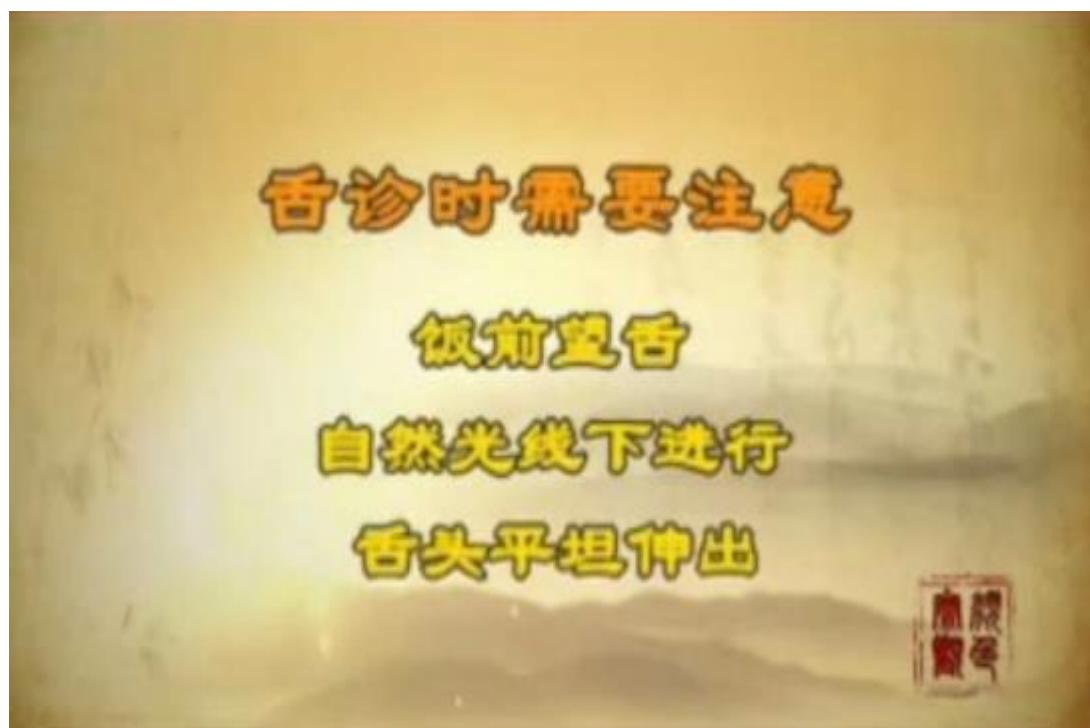
通过观察舌象的变化，我们还可以了解一个人是健康的，还是有疾病的倾向，还是已经发生了疾病，这人疾病发生在哪，这个疾病是什么性质的，这个疾病预后如何？

正是因为舌头它在我们口腔的深处，所以看舌是要有一定的方法。首先刚刚进完食之后，是不能望舌的。食物是要靠舌头搅拌的，而食物有各种各样的颜色，有各种各样的温度，它对舌头是一个刺激，所以望舌一定要在饮食之前进行。过去中医望舌都是在早晨，刚刚起床还没有吃饭，还没有喝水的时候进行的。

第二必须注意的，就是有一些食物，会改变我们舌头的颜色，比如我们吃热的食物，烫的食物，就会把舌头烫红了；我们吃一些凉的食物，就会把舌头冻白了；我们刚刚喝过牛奶，刚刚喝过豆浆，就会

把我们的舌苔染成了白色；我们刚刚吃了鸡蛋黄，刚刚吃了桔子，刚刚喝了浓茶，喝了咖啡，喝了碳酸饮料，我们的舌苔就会变黄，就会变褐；有一些抽烟的人，他的舌苔又厚又粘，黑褐色的一层。所以当你给人望舌的时候，一定要排除这些饮食物，所染的舌苔的颜色。所有这些饮食物，所染的舌苔的颜色，都浮在舌苔的表面，它不会是整个舌苔的颜色，一擦就掉。

望舌的时候，一定要在自然的光线下进行。伸舌的方法也很有讲究，一般说起来，要让病人在自然光线下，把舌头呈扁平状，非常舒展，非常平坦地伸出，不要让舌头紧张成一条棍，那样会加深舌色。舌头平坦地舒缓地伸出，稍微向下偏一些，这有利于舌头的望诊。



我们舌头上也有脏腑的色部，也有脏腑的分区，我们可以把舌头分成五个区。舌头的前四分之一为舌尖，可以检查心肺的病变，当心肺有病的时候，在舌尖反应的最为明显。



舌头左侧的四分之一和右侧四分之一叫舌边，可以检查肝胆的病变。肝胆有病的时候，在舌边反应的最为明显。



舌头后边四分之一为肾的色部，肾的病变在舌根的部位反应的最为明显。



舌中央的区域为脾胃的色部，当脾胃有病的时候，中央部位气色形态反应最为明显。

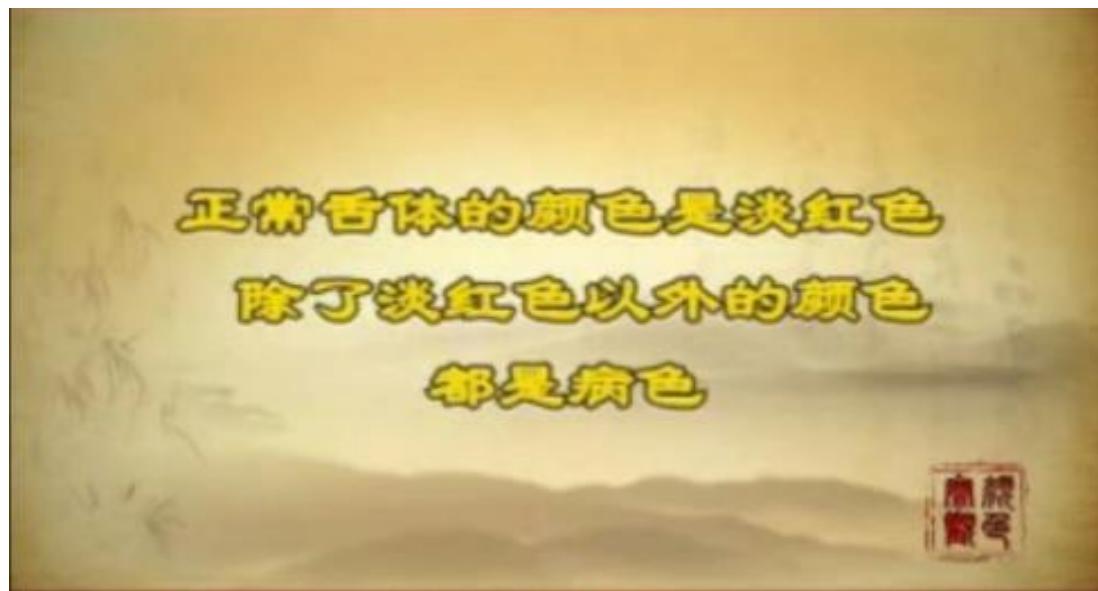


通过观察舌面上不同的部位，所出现的不同气色形态的变化，我们就可以推测病人有哪些内脏发生了疾病，这些疾病的性质究竟如何？

二、舌体的常色与病色

正常的舌相，我们可以把舌头分为两个部分。舌头主要是由肌肉和血脉组成的，在肌肉、血脉的表面，包裹着一层粘膜，我们管它叫舌体。在舌头形体的上方，有一层像苔藓一样的苔状物，这种苔状物中医叫舌苔。

舌的形体，它有一定的形状，它有一定的气色。凡是正常的舌体，不厚不薄不宽不窄，运动灵活，而且舌体的颜色，应当是明亮、润泽的淡红色。所谓淡红就是不深不浅的红色，太深了叫深红或者叫做红，太浅了白的成分多了就叫淡白色。正常的舌象应当是淡红色，是明亮、润泽鲜活的淡红色。



舌苔的颜色，中医叫做薄白苔。白，说明我们正常的舌苔是白颜色的；薄，说明我们正常的舌苔，薄薄的一层浮在舌面上；透过这层薄薄的舌苔，我们可以看清楚，底下淡红的舌质，叫做淡红色、薄白苔。隐隐约约地我们可以看清楚，舌色是淡红的。舌苔厚了不行，厚就是不能通过舌苔看到舌体的颜色，那就是病，叫做厚苔。不是白颜色也不成，比如舌苔有的会变成黄色，有的会变成褐色，有的会变成

灰黑色，甚至有的会变成绿色，所有这些不同的颜色，都有各种不同的病证，都是不正常的，只有薄白苔是正常的。薄白的舌苔，既不干燥也不潮湿，叫做不干不湿。组成舌苔的颗粒，是均匀而细致的，这才是正常的舌苔。

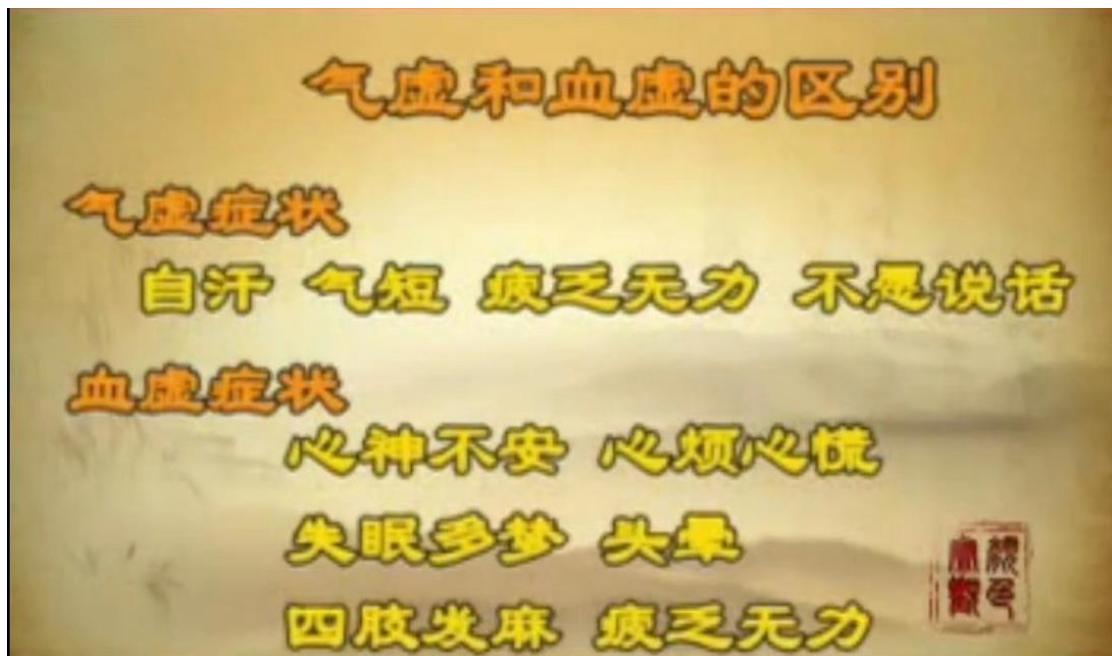
尽管有这么多的因素，但是中医概括正常的舌相，叫做淡红色、薄白苔，只要是淡红色、薄白苔，这就是正常色相的代表。

正常舌体的颜色应当是明亮润泽的淡红色，如果舌色变浅，那就叫做淡白舌。淡白舌能够主很多的疾病，首先淡白舌主虚，当血虚了之后，红色减少，我们的舌色就会变成淡白色。血虚的越严重，舌色白的成分就越多。如果血虚到了非常亏虚的程度，我们的舌色就会出现枯白，枯白就是舌头上，一点血色都没有，完全是白色，这时病人就会有生命的危险。中医认为气为血之帅，气行则血行，因此当气虚的时候，它不能推动血行，舌色也会出现淡白，气虚越严重舌色越白。

气虚和血虚如何鉴别呢？气虚和血虚它所出现的症状不同，气虚的病人舌色淡白，一般来说会觉得气短气少气不够用，因为气不够用，所以懒得说话，说话的声音很低很弱、断断续续。因为气虚，不能够收敛汗毛孔，所以气虚的人特别容易出汗，天也不热，穿的也不多，也没有激动的情绪，也没吃热饮热食，就经常不自主地冒汗，中医管这种汗叫做自汗，自汗是气虚的一个典型的症状。所有这些少气，不愿意说话，自汗，身上疲乏无力，只要稍微一活动，这些症状都会加重，这是气虚的典型的表现。

心主血，心主神，所以血虚的人，首先表现为心神不安，平常的

时候心烦、心慌，睡觉的时候睡不着、睡不好，梦特别多，身上也疲乏无力，但是头晕，四肢发麻。所以同样是舌色淡白，但是它的症状是不一样的。气虚有气虚症状，血虚有血虚的症状。气虚严重了会影响血虚，血虚严重了会引起气虚，最终发展成气血两虚。气血两虚的舌色也是淡白的。



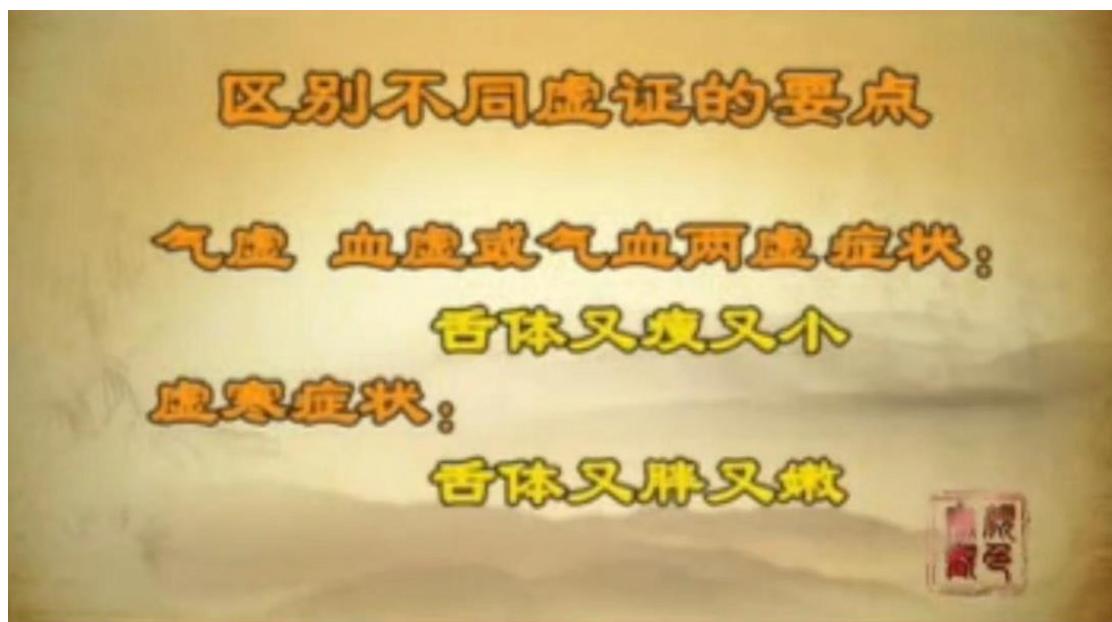
中医特别重视气，认为气是我们脏腑的生理功能，因此当脏腑的生理功能减退了之后，人体的热量就会减低，人体的能量就会减低，于是我们人体的体温就要受到影响，就会出现形寒肢冷的症状，形体寒凉，四肢发冷。

我们叫怕冷，中医叫做畏寒，这是发生了虚寒证。虚寒证因为血管收缩，所以舌色也会淡白。如何区分气虚、血虚两虚的白与虚寒的白呢？

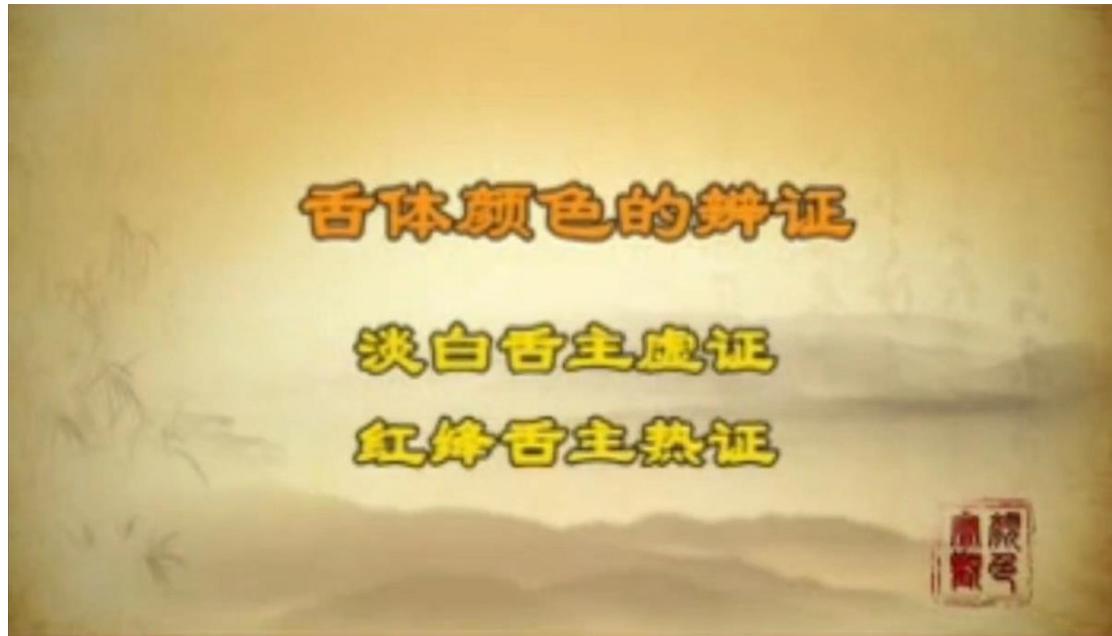
气虚也好，血虚也好，气血两虚也好，是我们身体的有形质的物质减少了，或者生理功能减退了，所以我们舌的形体就会变小，所以

病人舌头伸出来，是又薄又窄，叫做舌体瘦小，这个时候就可以确定气虚、血虚、气血两虚。

因为脏腑生理功能减退了，人体的水液代谢不能够正常地进行，所以凡是生理功能减退的人，凡是脏腑虚寒的人，他体内一定会有水液的停积。因此，当水液停积在舌头的时候，舌体就会胖大，所以当我们看到一个舌色淡白的病人的时候，如果舌体变的又瘦又小，这是气虚、血虚或气血两虚的症状；如果舌体变得又胖又嫩，这是虚寒。



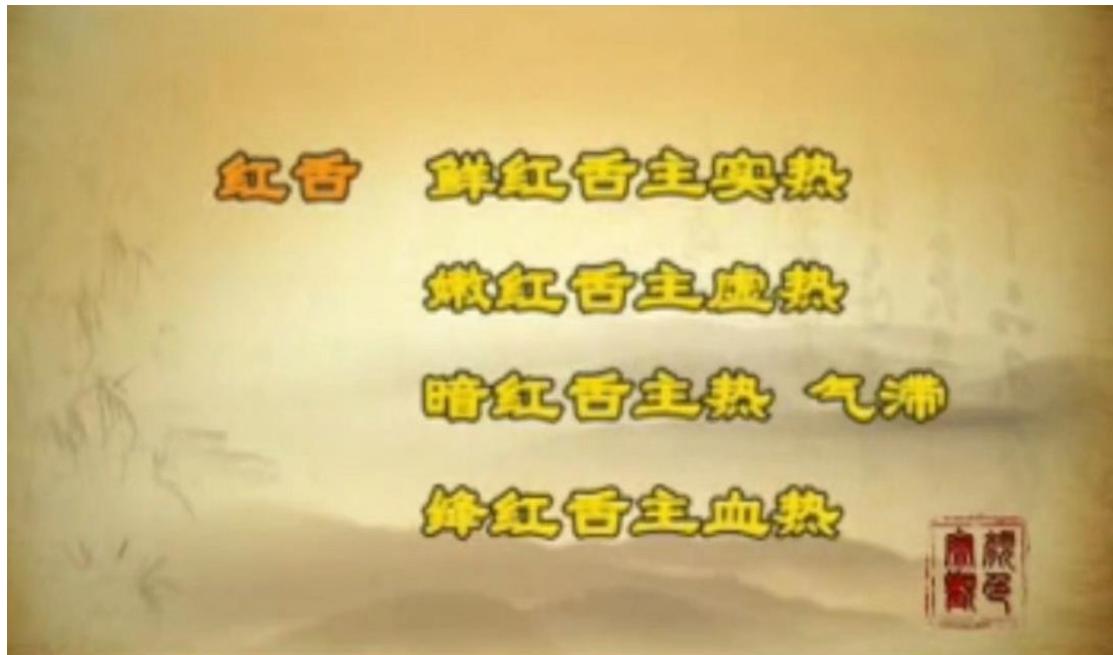
如果舌色变深了，中医就管它叫做红绛舌。一般的红叫做红，深红叫做绛。红色的种类是比较的，有鲜红色，有嫩红色，有暗红色，有深红色，甚至还有红紫色。只要是舌色比正常的淡红色颜色深的，就叫做红舌，红色主热。



凡是舌色鲜红的主实热，比如外界的温热暑火，这是热邪侵犯到了人体，就会引起人体发热，就会引起人体血脉的扩张，血液循环就会加速，于是不但我们的脸红皮肤红，而且舌色也会红，这时的舌色是一种鲜红的舌色，这属于实热证。实热证必须采用清热泻火的方法去治疗。你把热邪清除了，病人的舌色也就恢复正常了。

嫩红色主虚热。虚热是因为我们人体的精血津液这些生理物质不足，因为生理物质不足，生理功能相对亢进，于是就产生了虚热。虚热严重的，中医叫做虚火。因为虚热和虚火，是生理物质不足所产生的，所以舌色是嫩红色，代表着我们体内有亏虚的地方，精血津液亏虚了。

舌色暗红，是既有热又有气滞的表现。长期的肝气不疏，会引起气血的瘀滞，这时我们的舌色往往是暗红的。中医管深红色的舌色叫绛色，绛是深红色。



鲜红主实热，这个实热停留在我们的气分，它影响我们脏腑的生理功能，但是还没有入血。如果热邪深入营血，舌色就会出现深红色。这是热证，实热证发展的两个阶段。如果热邪在我们的体表，我们把它发散出去病就好了；如果热邪在我们的气分，我们可以采用清热泻火的方法，把火热之邪消灭掉也就好了；如果热邪一旦深入营分和血分，热邪就很深重了，这时就会影响人的心神，所以凡是营血热的人，他会出现神志昏迷，会出现神昏谵语，别人看不到的他能看到，别人听不到的他会听到，所以自己就会胡说八道。当然说出来的话，声音高亢有力而连续。

这个发热也有它的特点，它日夜都发热，但是夜间的热更重，叫做发热夜重。因为夜间发热重，所以夜间神昏谵语症状也更为严重。严重的时候，甚至于全身的皮肤会出疹子，会出出血斑，叫做斑疹隐现，或者斑疹显现，这是热入营血的特别典型的症状。这时，你再单纯地清热泻火就不管用了。如果热邪刚刚侵入营分，刚刚影响血液的

循环，我们还可以加下一些清气分的药，让它透热转气，通过气分而解。如果确实是热入血分，这时只有清热凉血这一个方法可用。

热邪深入血分之后，热可以扰乱心神，出现神昏谵语，热还可以迫血妄行，使我们全身出现斑疹，甚至于出血，我们各个组织器官出血，所以必须赶紧用清热凉血的方法，把血热清除，才能够使病人的神志恢复，才能使病人的出血停止，防止更大的危险发生。所以我们必须重视疑虑绛舌，绛舌是热邪深入营血的深重阶段。

只记住红色主热，不记住绛舌是热入营血，在临床治疗上往往会出现偏差，就容易出现问题，就会出现医疗事故。

舌色的第三种变化是舌色青紫，舌色青紫是气滞血瘀的表现，它有一个逐渐发展的过程。一开始停留在肝气郁的阶段，舌色偏暗，如果肝气郁，气郁生火，舌色就会发展成暗红色；如果肝气郁发展，影响了血液的循环运行，引起了气滞血瘀，在舌尖和舌边，就会出现瘀点。瘀点是我们舌尖显现的一种青紫色的小点，中医管它叫瘀点，它是瘀血已经形成的标志。

为什么会在舌尖和舌边显现呢？舌尖主心，心主血；舌边主肝，肝能疏通血脉；所以心不能推动血行了，肝不能疏通血脉了，就容易形成瘀血。所以瘀血最先出现在舌尖和舌边的部位。如果没有得到及时正确地治疗，瘀点相互融合，进一步加重，就会出现青紫色的斑块，中医管它叫做瘀斑。瘀斑说明瘀血状况，比瘀点更严重了。如果这时还没有得到及时正常地治疗，有可能就会在舌头的两边，出现两条青紫色的带，中医管它命名为肝瘀线。



因为它是出现在舌边的，所以说明病变的部位是在肝脏，肝脏的气血瘀，往往相当于现在所说的肝硬化或者是肝癌，因此在相当一部分晚期慢性肝炎，肝硬化和肝癌的病人，当他伸出舌头之后，你就会发现在舌头的两边出现青紫色的带状改变。有的时候这种带状改变是比较浅的，有的时候这种青紫色的带是很深的，代表着病情的轻和重。这时瘀血已经形成，甚至于某些部位已经形成了栓塞，治疗起来就相当地困难。如果这个时候，还没有得到及时正确地治疗，就会出现满舌的青紫。整个舌头伸出来，都是青紫色的。这时舌色显得很暗很滞，滞说的是舌色深浅不均匀。这是表明我们身体里边的瘀血，已经相当严重了，已经发生了某些部位的栓塞，血脉已经被部分堵塞了。



可以这么说，所有疾病的晚期，所有慢性疾病的晚期，都会出现舌色青紫，也就是说很多的慢性炎症，很多的慢性疾病，很多疾病的晚期，如果能够进行合适的活血化瘀的治疗，还是有希望的，还是能够治好的。

如果是中老年人，首先要考虑用补气的方法，以补气的基础上，用活血化瘀药。如果是青年中年，不一定用补气的药，必须用理气行气的药，在理气行气的药基础上，配伍活血化瘀的药，也就是说治血瘀一定要先治气，一定要先把气滞通畅了，这个血瘀才能够减轻，才能够痊愈。

如果血瘀的时间很长，如果血瘀的症状很重，且一般的草根树皮花草树叶，效果不是很明显，就要使用中药里的破血药。破血药比一般的活血化瘀的药作用要强，药力要猛，所以使用起来要非常谨慎。

中老年人在补气的基础上使用，中青年人在理气的基础上使用，它的安全系数就会增加，效用也会增加。在所有的活血化瘀药和破血

药之中，虫类的药，也就是以昆虫为主的这一类活血化瘀的药，效果最好。所以可以选用像水蛭、虻虫、蟄虫、蚯蚓这些个动物药，治疗那些比较严重的，已经发生栓塞的瘀血，在理气的基础上，效果是很的。

等到气滞血瘀的状况改善了，舌色会逐渐恢复正常淡红色，当然这需要一个漫长的过程。发现得越早，治疗得越早，这个疗程就越短，恢复正常的时间就越短，保持正常的时间就越长，所以我们一定要及时地发现舌色的变化。

淡白色，无论是气虚也好，血虚也好，气血两虚也好，还是虚寒也好，概括成一个虚字，叫做淡白色主虚。淡白色只能用补法，不能用泻法。

红绛色主热，无论是实热也好，虚热也好，郁热也好，还是胃分、气分的热也好，还是营分、血分的热也好，都是热，所以只要见到舌色比正常的淡红色红，那就是热证，概括成一个热字。

青紫色主瘀，不论是瘀点也好，瘀斑也好，不论是肝癓线也好，不论是满舌青紫也好，都是瘀血引起的。所以青紫色主病，可能用一个血瘀的瘀字来概括。

总结起来，望舌色的要点，淡白色主虚，红绛色主热、青紫色主瘀。只有淡红色是正常的。



三、舌苔的常色与病色

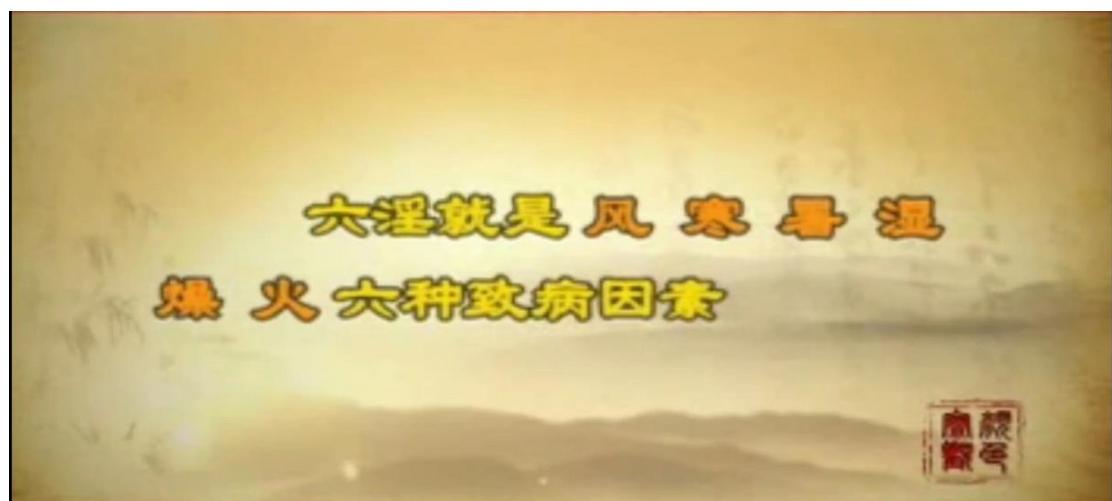
我们舌头上面都有一层薄薄的舌苔，这个舌苔在放大镜下，是一种丝状乳头，它包括我们饮食的时候，食物的残渣停留在丝状乳头之间，所形成的苔状物。这层苔状物在正常的情况下，应当是薄薄的、白色的，中医管它叫做薄白苔。薄判断的标准是透过这层薄薄的舌苔，能够隐隐约约地，看清它下边淡红色的舌质。

如果这层舌苔变厚了，如果这层舌苔完全消失了，或者这层舌苔改变了颜色，都是疾病的征象。

看舌苔的前提是没有进食，没有染苔。舌苔第一种颜色白色，中医管它叫做白苔。一般来说，白苔主表、主寒。当人体外界环境的致病因素主要是气象性的致病因素：包括风寒暑湿燥火，风寒暑湿燥火是人所生活的自然界的六种气候变化，这六种气候变化是人类在地球上生存早已经都适应了，而且它有它的规律。这个规律是我们人类和所有动物，基本上都适应了。比如春天风多，夏天暑热就比较盛，秋天的时候就比较干燥，冬天的时候就比较寒冷。因为人类自形成的那一天起，就居住在地球上，所以对地球上这六种气候变化基本上都已

经适应了。如果人体的抵抗力降低，或者是外界自然界的气候的变化过于强烈，就会变成致病因素。比如当每一次暴风来的时候，好多人就病了；当每一次寒流来的时候，好多人就病了；当每一次天气突然间变热的时候，好多人就病了；不是所有人都病，只是那些自己的适应能力差、抵抗能力弱的人才会病。对于这些人来说，正常的气候已经变成了致病的因素。

风寒暑湿燥火，这六种气候中医叫做六气，如果变成人体致病的邪气，中医叫做六淫。淫是过度的意思，当风寒暑湿燥火这六种致病的邪气六淫，侵犯人体，它首先从自然界人体的外部侵犯人体的肌表。肌表，就是肌肤表层，也就是皮和肌肉的纹理和缝隙。



这时并没有影响我们的内脏，仅仅停留在我们皮肤和肌肉的表层，中医叫做邪正交争于肌表。风寒暑湿燥火，这六种致病因素叫做邪，人体不甘于它侵犯，于是人体的抵抗力开始发挥作用，中医叫做正气。正气和邪气交争在肌肉和皮肤的表层，于是就发生了表证。表证的时候，因为外界致病的邪气，还没有损伤到内脏，所以舌苔没有明显地变化。

无论是表寒也好，表热也好，受风也好，受暑也好，表燥也好，表湿也好，舌苔一开始的时候，仍然是薄白的。所以中医说，薄白苔主表。薄白苔不但主表，当人体内部没有明显的寒热燥湿等病理变化的时候，特别是体内没有明显的热邪的时候，舌苔仍然是白的。所以中医习惯说，薄白苔主表、主寒。

白苔里还有一部分，舌苔增厚了，中医管它叫厚苔。厚苔已经不是主表主寒所能概括的了。厚苔就是不能透过舌苔，看清楚舌体是什么颜色，它并不一定要规定几毫米厚才叫厚，只要不能透过舌苔，看清楚舌质是什么颜色，中医就管它叫做厚苔。

厚白苔是疾病的征象，首先厚白苔主饮食积滞。如果营养过度，人体消化不了，吸收不了，中医叫做饮食积滞。饮食积滞表现的形式之一，就是舌苔变厚。

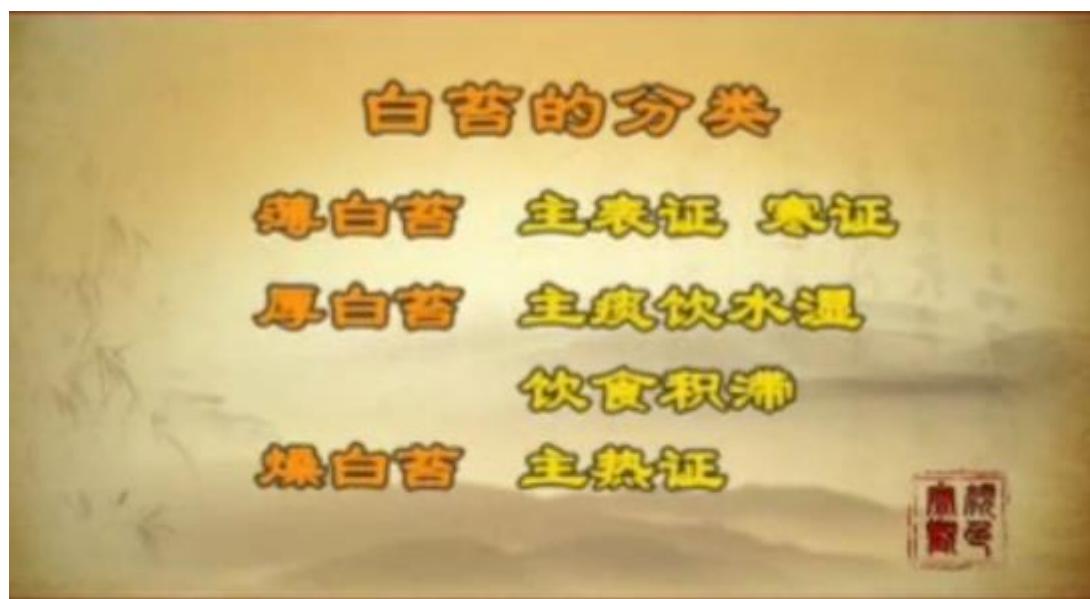
人体内部 60% 至 65% 都是水，人体内部正常的水，中医叫津液。如果人体内部的水增多了，超过正常的需要了，也是一种致病的因素。有的比较清稀，像自然界的水，我们就叫做水；如果比自然界的水粘稠一些，中医叫做饮；如果比饮还要粘稠，成疙瘩成块了，中医叫痰，中医所说的痰不一定是从肺里咳出来，我们可以看到的痰，中医所谓的痰有的可以看到叫做有形之痰，有的痰看不到叫做无形之痰，但是它们所产生的症状的规律性是基本一致的；如果人体内部产生的多余的水是分散的无形的，中医叫做湿。

痰、饮、水、湿是人体内部水液代谢不正常的病理产物，痰饮水湿一旦形成，在我们舌苔上就有所表现。这时舌苔就增厚，就显得水

滑，舌面上有一层蛋清一样，非常光滑，反光增强，或者是舌苔又厚又腻，这是痰饮水湿的标志，所以厚白苔主痰饮水湿。

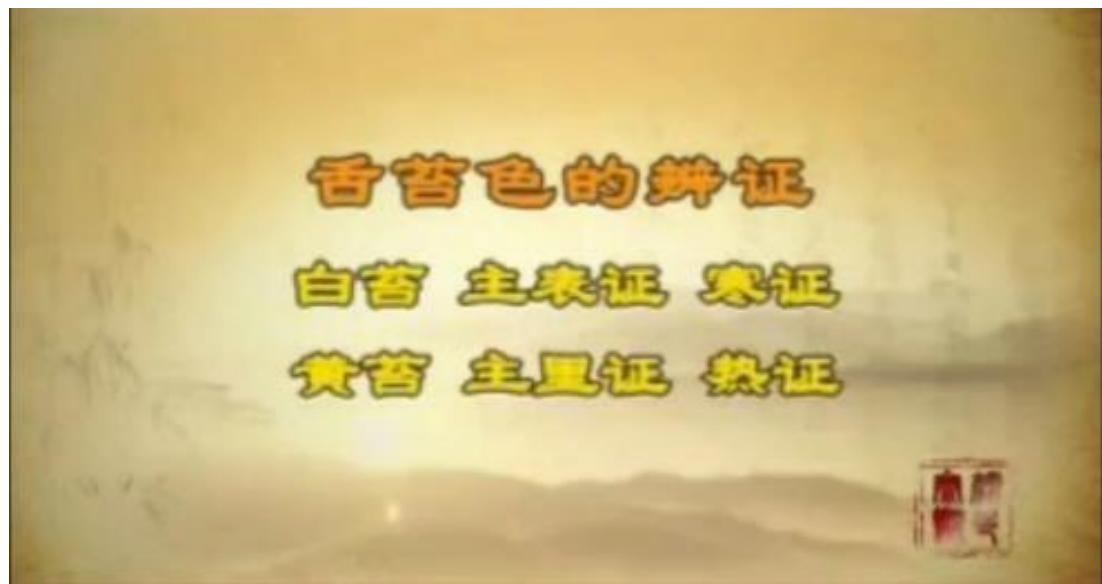
只要没有明显的热邪，舌苔大部分是白的，只有一种情况例外。就是热邪来的非常快，发展得特别快。使我们的舌苔来不及发生颜色的变化，热邪就已经很重了。这时的白苔，往往显得非常干燥，干燥到就像白色的面粉一样，就像白色的粉笔末一样，堆在舌头上，一点水分都没有，甚至于有的白苔就像一个一个小白沙子，堆在舌面上。只有这些特别干燥像白粉一样，特别干燥像白色的沙石一样，这样的舌苔才主热。除此以外，基本白苔主表、主寒、主痰饮水湿、主饮食积滞。

主表主寒的是薄白苔，饮食积滞和痰饮水湿，一般都是比较厚的舌苔。



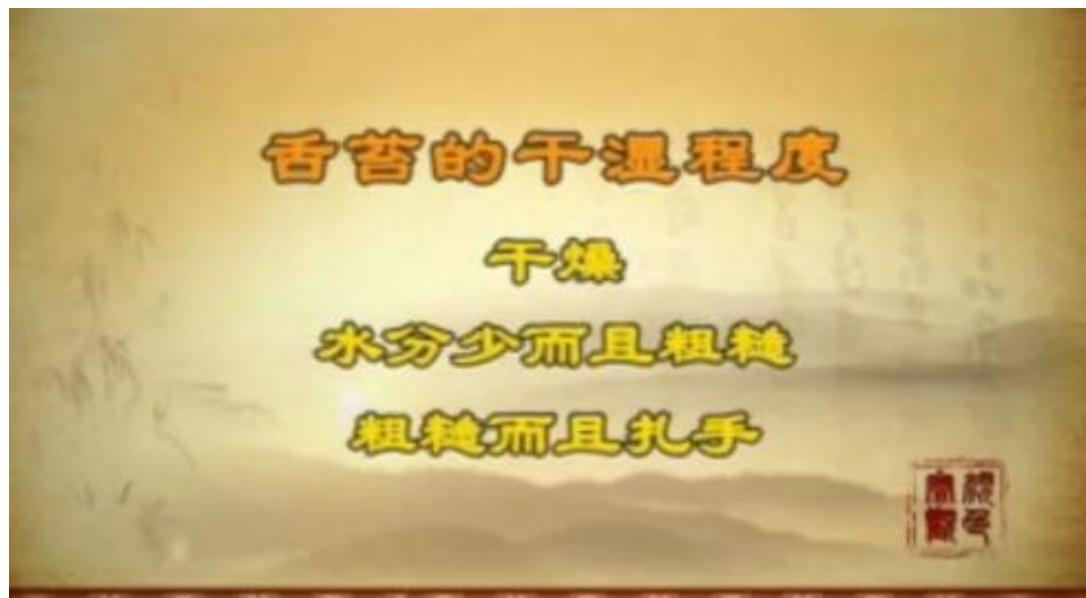
如果舌苔变成黄色，黄色的舌苔也是不同的颜色，有浅黄色，有深黄色，有嫩黄色，有老黄色，有湿润的黄色，还有干燥的黄色，甚至于干燥的黄色可能变成焦黄色，黄褐色，老黄色。

各种黄色，多数主病的规律是黄色主里主热。它和白色主表主寒，形成鲜明的对照。黄色主里主热，说的是黄苔绝大多数情况下，是主里热证的，说明那些致病因素，不是在皮肤肌肉的表层，而是在我们的脏腑，说明不是寒湿之邪侵犯到我们人体，而是热邪侵犯到我们的人体。

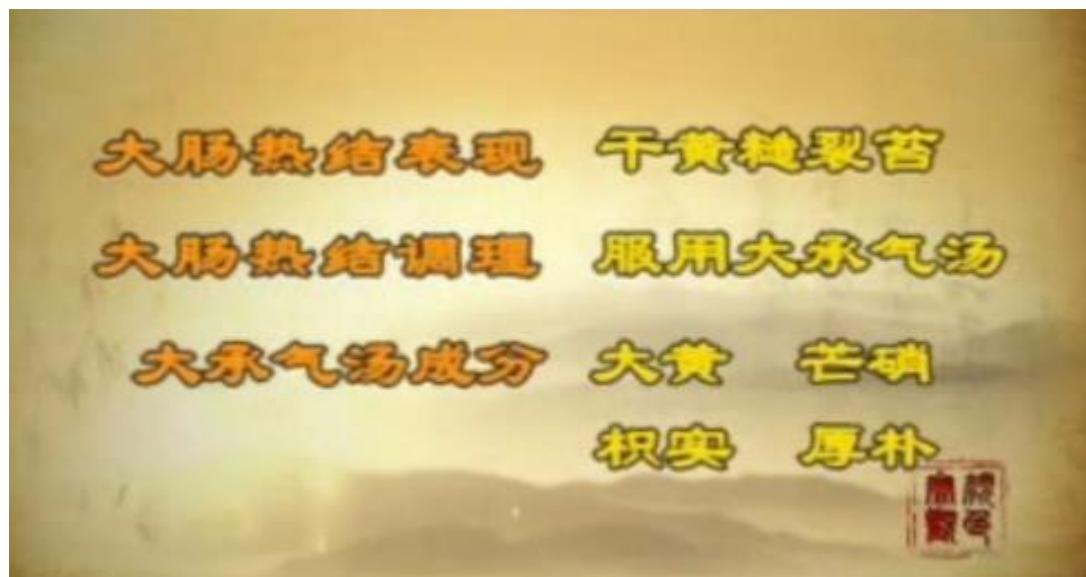


只要舌苔是干燥的，各种颜色的黄苔都主热，它的规律是，黄色越深热邪越重，所以黄苔主里、主热，主要适用于干燥的黄苔。在干燥的黄苔里有一种黄苔，它是焦黄糙裂，舌苔的干湿程度可以分成三种，第一种叫做干燥，干燥是舌面上的水分比较少；第二种是舌苔水分非常少，当我们用手去摸舌苔的话，有一种粗糙的感觉；第三种这个舌苔不但粗糙扎手，而且舌苔颜色是焦黄色，就像锅巴糊的颜色，非常干燥，干燥到舌苔开裂的程度，这叫干黄燥裂苔。干黄燥裂苔是大肠热结的征象，大肠热邪是非常严重的热邪和干燥的大便相互结合，所形成的一种特殊的病理变化。这种病理变化非常严重，几天大便不通，病人高烧 39 度、40 度以上，病人每天下午 3 点到 5 点发热还会

加重，病人神志昏迷，谵言妄语，治疗不及时病人会有生命危险。



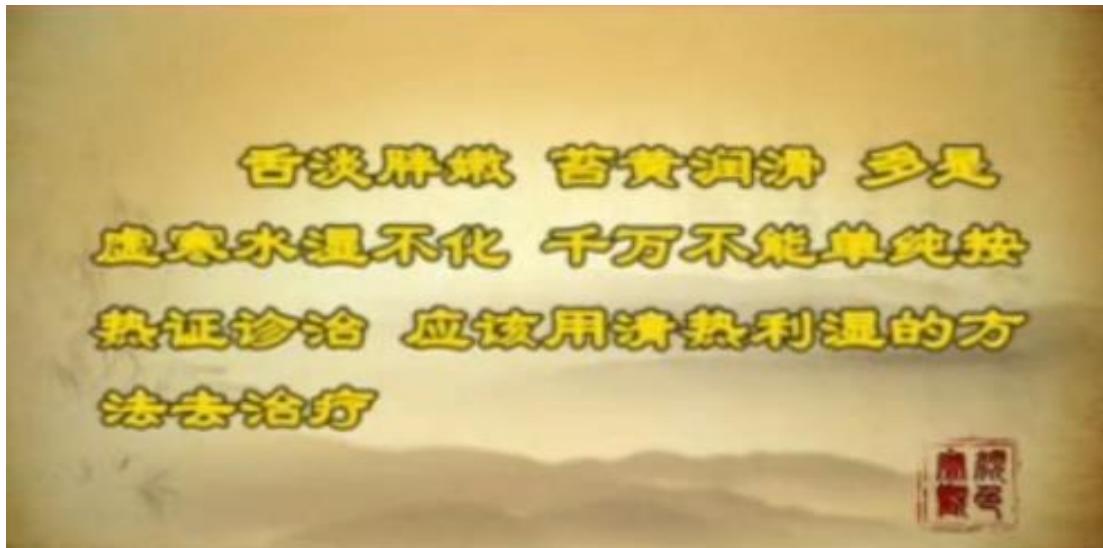
当发现病人有焦黄糙裂的舌苔的时候，一定要问问病人有没有大便，是不是存在大肠热结证，可能它就是干燥黄苔主热的最严重的阶段。



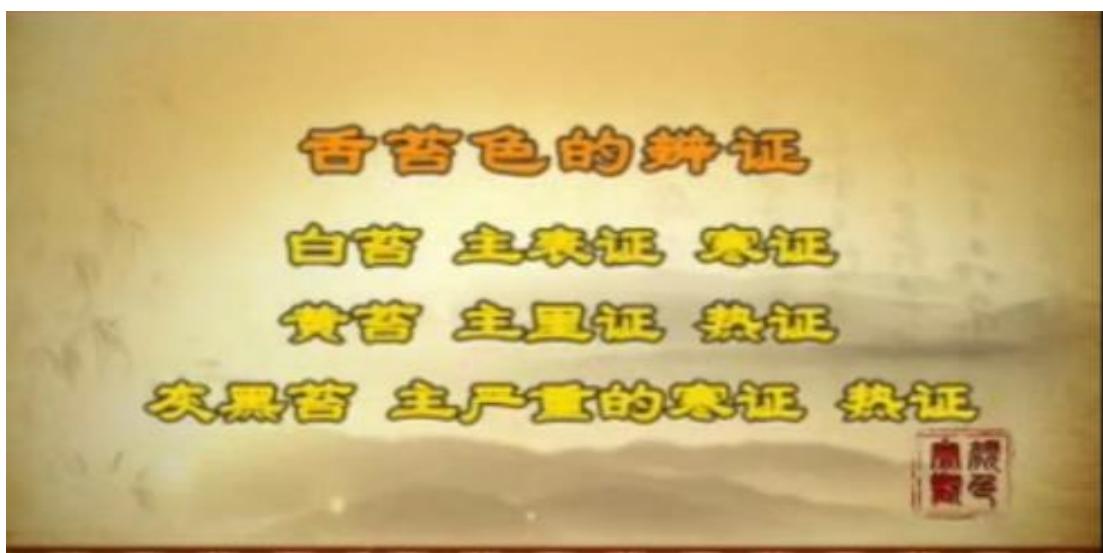
假设病人的舌苔是黄的，但是淡黄、嫩黄，而且舌面上的水分并不干燥，这种情况就不能把病人当成实热证来治，更不能当成焦黄糙裂的舌苔，用攻泻的方法。要看一看病人存在不存在湿象，这种淡黄、嫩黄，很可能是病人有湿的结果。

还有一种情况，就是病人的舌苔不但黄而且非常厚，非常粘，非常腻，粘腻厚重的黄苔，这是湿热的征象。也就是说既有热邪又有湿邪，湿邪和热邪交结在一起，可以说是一种比较难治的一种病证。湿热交结，它也会出现发热，但是这种热叫做身热不扬，是病人自己不觉得发热，但是别人摸着觉得发热。刚一摸觉得不太热，摸的时间越长越觉得发热，也就是说这个热是在湿里包裹着，它不显现在外表，这种热治疗起来比较困难。当你单纯用清热的方法，这个高热很可能不退，或者是刚刚退下来，一会儿就高上来了，叫做发热不退，退而复热，这是热交结湿之中，湿邪粘腻的原因。

湿热是治疗起来最麻烦的一个病证。必须同时清热、利湿、渗湿，湿去一点，热就能去一点，湿再去一点，热才再去一点，治疗起来非常麻烦。这种热绝对不能够当成单纯的热证来治疗。它的特点告诉我们，身热不扬、身热不退，或者退而复热，而且这种湿热的热，有下午加重的特点，这时必须采用清热利湿渗湿的方法去治疗。治疗湿热是不能着急的，治疗湿热一定要掌握好清热与利湿两种药的比例，根据病情选择不同的药味，选择不同的药量。

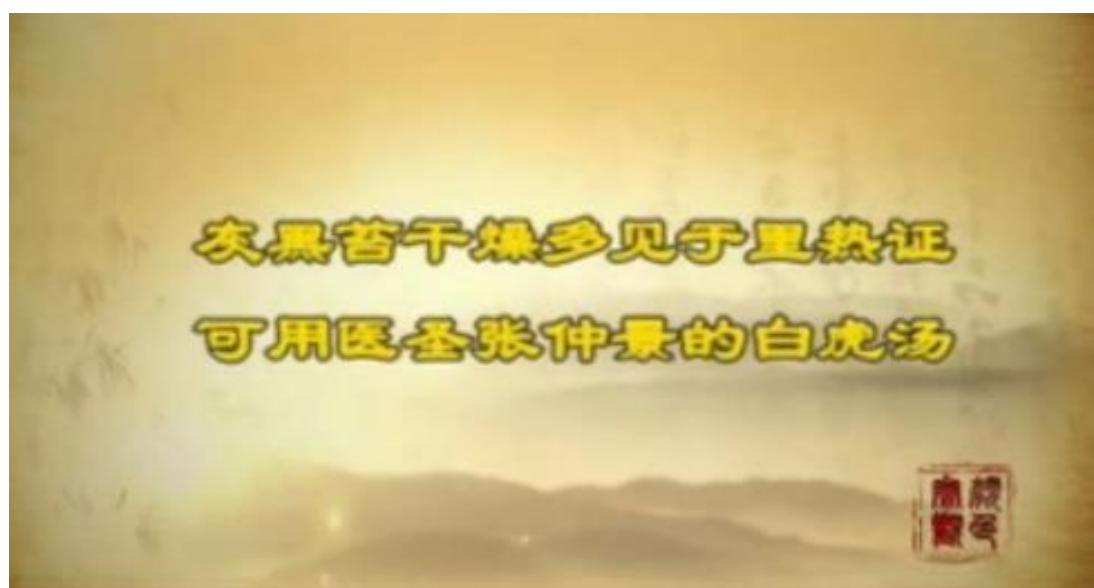


第三种舌苔叫做灰黑苔，灰黑苔在吸烟特别多的人的舌头上，在舌根的部位可以看到。当你发现灰黑苔的时候，一定要转移自己的眼光，看看他的脸色，长期大量吸烟的人脸色是比较灰暗的，你可以看看他的手指，长期吸烟的人他的手指头都被烟熏黄了，其实在看之前你早就闻到这个人他满身的烟味。这些人如果舌苔有一部分灰黑，要问他抽烟多不多，多的话不作为灰黑论。如果病人身上没有烟味，病人的脸上也没灰黑的一层，手指也没被烟熏黄，就要考虑疾病引起的变化。



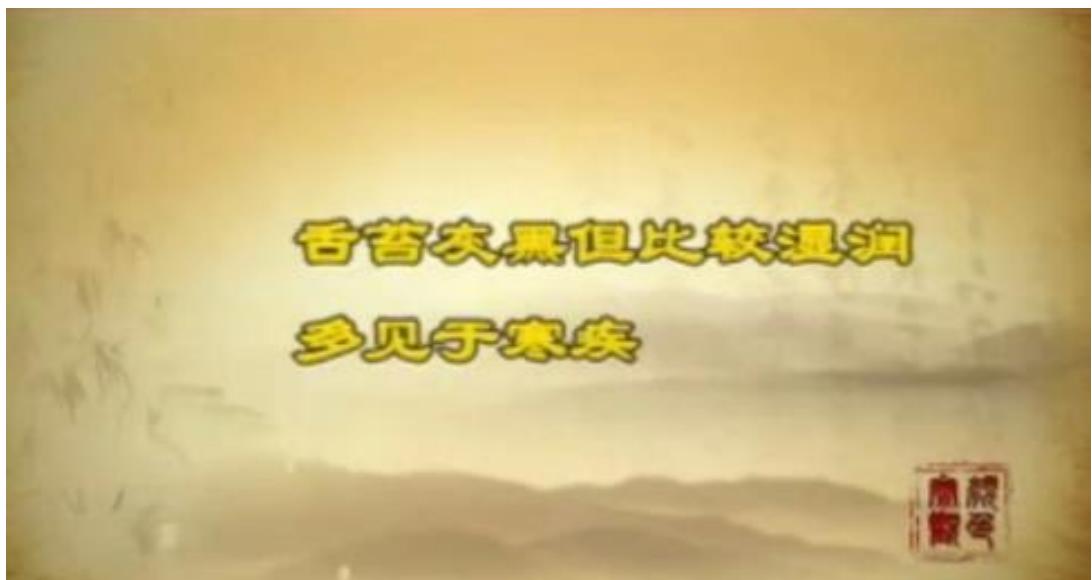
灰黑苔主两种病，当灰黑苔干燥的时候，或者特别干燥的时候，它是人体内部的热证，发展到了非常严重的程度，中医叫热疾。当热邪非常严重的时候，舌苔的灰色就发展成了黑色，而且舌苔显得十分干燥。这时用一般的清热泻火的药治疗，难度就比较大。或者选择清热泻火力度比较强的药物，或者加大药物的用量。

一般的中医治疗火热严重的症候，经常用苦寒药，寒可以清热，这是对的，但是苦可燥湿，如果选不对药的话，药味过苦可以进一步损伤人体的津液。热邪本来就已经损伤了人体津液，如果再过用苦的药物，就会损伤已经遭受了损伤的津液，在一定程度上就会加重病情。所以这时习惯性选择像生石膏、知母，这样的药物既能够清热泻火，又不损伤病人的津液。医圣张仲景白虎汤，就是以生石膏和知母，作为君药和臣药，为我们树立了非常良好的典范。生石膏的用量可以加大，好的生石膏可以用到一二斤，都没有任何的毒副作用。



如果舌苔灰黑，但是比较湿润的话，就不是热疾，而是寒疾。寒证发展到比较严重的程度，舌苔也会发展成灰黑色，但是这个灰黑色

是偏灰的，颜色不会太黑，但是这个舌苔显得很湿润。



所以要记住，不要以为白苔主表主寒，黄苔主里主热，就可以治病了。舌苔的颜色一定要注意观察，它是干燥的还是湿润的。白苔是这样，黄苔是这样，灰黑苔仍然是这样，而且更是这样。灰黑苔是病情严重的征象，这时你稍微选错一点药，病人就可能发生生命的危险，所以在这个生死关头，做医生的望舌诊病，要慎之又慎。其中辨别舌苔是干燥的还是湿润的是至关重要的一个要点。

凡是舌苔灰黑而干燥的，它往往是由黄褐苔、焦黄苔转变而来，代表着热证发展到危重的程度。而舌苔灰黑比较湿润，它往往是由白苔、灰苔发展而来的，不是热而是寒，寒到了极点。这时必须根据病人的情况，或者采用散寒的方法，或者采用甘温的药物用温补的方法，区别情况不同处理。

当然舌苔越厚代表着邪气越重，舌苔越薄代表邪气越轻，没有舌苔，完全没有舌苔，往往是胃气、胃的津液受伤的结果。所以，灰黑而湿润的舌苔，寒湿证多而虚寒证少，虚寒证主要表现为淡白而胖的

舌色。灰黑湿润的舌苔，大部分都是寒湿证。要采用散寒利湿的方法去治疗。

总之，舌苔的颜色，白苔主要主表主寒，个别情况特别干燥的主热重，热邪发展的快；黄苔主里主热，要看舌苔干燥的才是主里主热，如果要是粘腻而黄的那是湿热；灰黑苔主寒疾和热疾，热疾的灰黑苔是干燥的，寒疾的灰黑苔是湿润的。除此以外，我们一定要注意，舌苔是厚的还是薄的，厚的代表邪气重，薄的代表邪气轻，如果这个人根本没有舌苔，代表胃气、胃的津液受到了严重的损伤，这时不但不能去邪，反而应当抓紧时机，紧急地补充人体内部的虚损不足。精虚的要填精补肾，特别是舌根没有舌苔。血虚的要养心补血，或者是补养肝血。如果津液亏虚的，必须要补充津液。

所有这些问题都表明了，舌苔对我们诊断疾病，对于指导我们的临床治疗，具有重要的指导意义。所以看病的时候，一定要重视舌苔，还要把舌苔的干燥和湿润重视起来，还要把舌苔的颜色和舌体的颜色结合起来考虑。

一般来说，白苔主表主寒，它的舌色一定不会是红色的，如果舌色红绛出现了白苔，那么这个白苔一定是干燥的，就明热重、热深、热发展的快。如果舌苔黄，舌色红，这是热证，如果舌苔黄舌色淡白，肯定不是热证。当灰黑苔出现的时候，灰黑而湿润的舌苔，一般见于淡白舌，而灰黑干燥的舌苔，一般多见于红绛色，一个是寒湿证，一个是实热证。所以临幊上要辨认清楚舌苔的干燥和湿润，更要把舌苔的颜色和舌体的颜色结合起来做出综合的诊断，我们就又掌握了一

个很好的诊断指征，可以更好地指导我们对疾病的诊断和治疗，这是中医色诊学终极的目标。

四、舌下青筋

小李在照镜子的时候，突然发现自己的舌头下面有两条青黑色的黑筋，粗粗的很吓人。这下可把小李给吓坏了，班也不上了，直接打车去了附近的中医院。到了那里小李才明白，像自己这种情况是由于体内血瘀而导致。

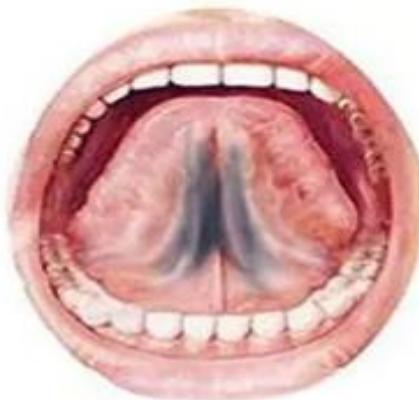
舌下的青筋其实是舌下静脉，我们每个人都有，有的人比较明显，有的人没有那么明显。舌下静脉丛的生理功能，主要是收集舌部血液，回流至更高级静脉，最终返回心脏。



舌下青筋凸显是体内有瘀血的信号，而它也随着体内血瘀的状态而变化。在血瘀的开始，舌下静脉可能只是变粗变明显而已，而后随着瘀血的加重，从深青变成暗紫，再变成紫黑，颜色会越来越深，也越来越粗越明显。有心的人如果在舌下青筋暗紫时去做个检查，就会发现自己的血脂相关指标比平时会高很多。



舌底血管怒张
瘀血症状严重



舌底血管紧挨
体内多种瘀积

中医讲，心主血脉，开窍于舌。其气推动无力，出现血瘀，舌下络脉就会青黑变粗，并分岔向四周怒张。所以在其它问题还未显现的时候，舌下青筋凸显就是体内开始有瘀血的征兆。而且“血者，神气也”，除了舌下的青筋，瘀血之初的人脾气也不好，情绪急躁，一点就爆，同时伴有胸闷气短、心悸、失眠多梦等症状。

痛经、月经不调——舌下青筋发黑，如果是女人经常生气就会导致气滞，气不走了就没办法推动血液运行，血液不运行就会导致肝经瘀堵，而女人的生理功能主要在任脉和肝经，如果堵了就会出现大姨妈来之前乳房胀痛，月经推迟或者有血块。

寒湿、疼痛、关节炎——舌下青筋怒张扩散发黑青紫，血管堵塞最主要的一个原因是身体受了寒湿，体内太寒会把血管的血凝结，血液凝结就会堵住血管和筋脉，所以很多人冬泳或者洗凉水澡，很多美女冬天穿短裙，就容易造成寒凝血淤，引起各种关节疼痛。

上火、牙疼、咽喉肿痛——舌下青筋颜色发红，发红一般是热证的表现。

气血虚弱、月经量少、推迟、头晕、浑身无力——舌下青筋淡白无色，当人的气虚不足不能推动血液到舌头，血液本身是红色的，血液不足就会显得发白，很多人贫血后眼白中没一点血丝是一个道理。

五、肝郁线与半夏线

“望闻问切”是中医的四诊，患者的心情，医者可以通过问诊了解，可以通过望诊观察表情了解，而望舌亦可望出“心情”。王彦晖（厦门大学医学院教授）提出“肝郁线”的概念。

肝郁在舌象上的典型表现，一是舌肌紧、瘦、长，二是在舌体的两侧，在舌苔上有两条白白的液线，就像白白的粘液一样，有的干净，有的则比较浑浊，就跟用白色的液体在舌的两边画了两条线一样，这舌面两侧细长黏腻的唾沫线称之为肝郁线。



舌上有“肝郁线”的人，常常有精神紧张，焦虑，失眠，多梦，易惊醒，脉弦等症状和体征，中医辨证属肝气郁结。

还有黄煌（南京中医药大学）描述的“半夏舌”：舌质无明显异

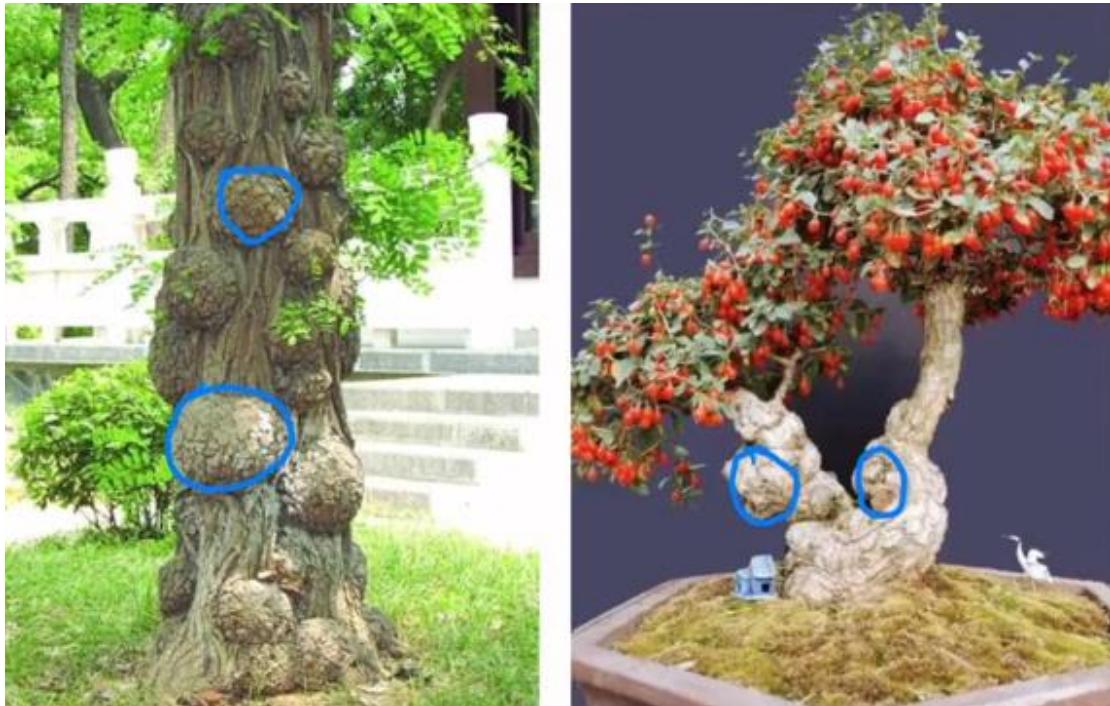
常或边见齿痕，舌苔多腻，或滑苔黏腻，或舌边有两条由细小唾液泡沫堆积而成的白线（又称“半夏线”）。“半夏舌”伴有“半夏体质”，患者多疑多虑，易于精神紧张，情感丰富而变化起伏较大等，适合长期或大量使用半夏类方剂，代表方为小半夏加茯苓汤、温胆汤、半夏厚朴汤等。

以上两种不同说法其实是舌诊的同一现象，王彦晖的“肝郁线”认为是肝气郁结宜用柴胡剂，而黄煌的“半夏线”认为是痰湿宜用半夏剂。

以上两种观点都只强调了“液线”的一个方面，不够全面。凡见“液线”必问患者的心情如何，发现舌诊出现“液线”时，柴胡剂、半夏剂或两类方剂合方均可应用。因此在中医辨证论治的基础上，酌情选用具有疏肝解郁作用的柴胡剂和（或）化痰祛湿作用的半夏剂，无论西医诊断是何种疾病，均可收到较为满意的疗效。

六、肝癰线

植物受病菌、昆虫、叶螨、线虫等寄生后，反复地刺激，受伤愈合，再受伤再愈合，就形成“树癰”。树癰也就是树疙瘩、树瘤。可以是自然灾害形成的，也可以是人工形成的，如盆栽。



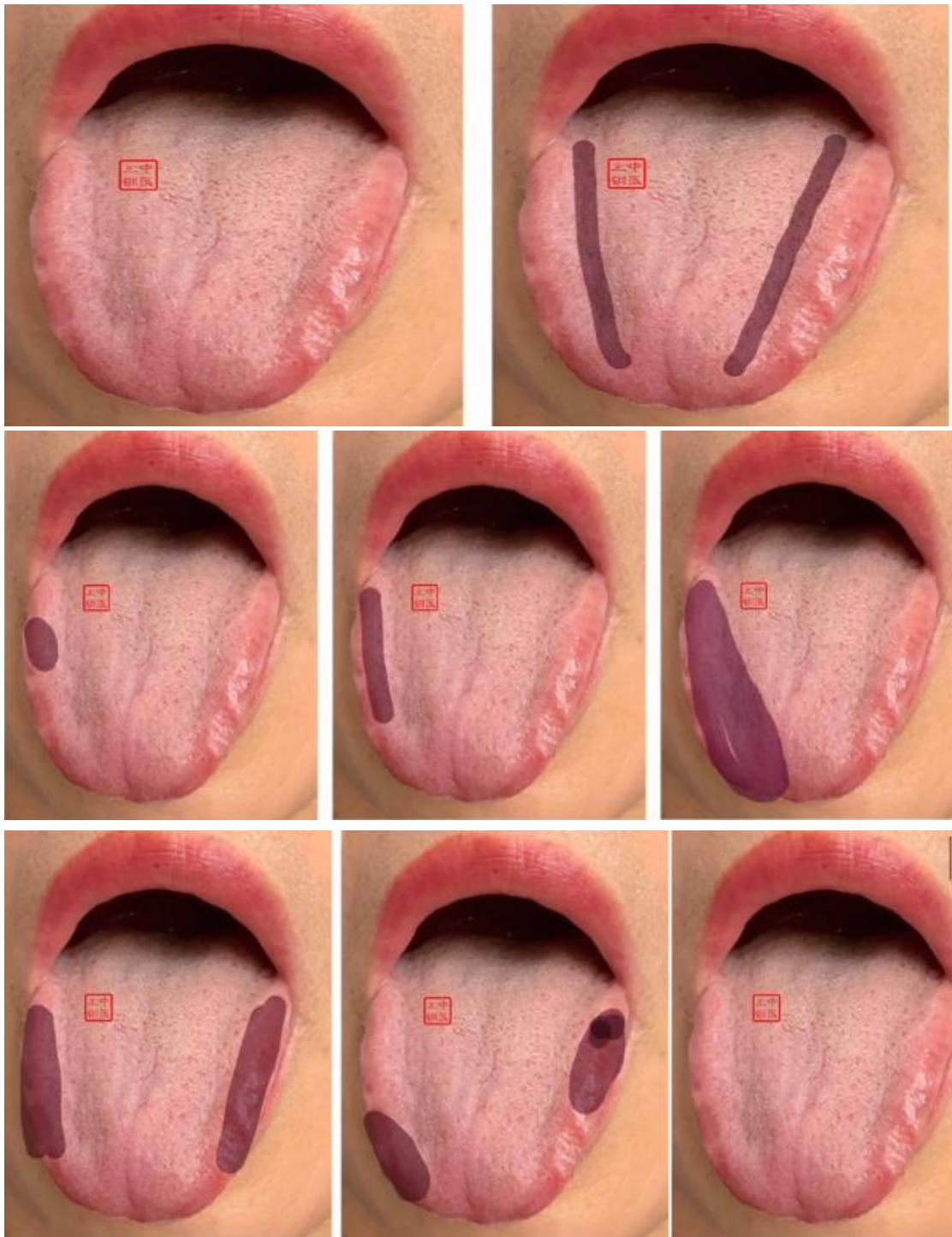
我们人体也是同样的道理，反复的病理刺激，生气也罢，生病也罢，反复的刺激，慢慢地就会形成瘤。中医认为疾病刺激，就是气郁、痰湿和血瘀。

1962年，《福建中医药》第六期刊登了童国琼与黄永融两位医生的一篇名为《原发性肝癌舌诊特征的发现—肝癰线》的论文，首次探讨并提出了“肝癰线”。

肝癰线与肝癌相关，可以出现在肝癌的不同阶段，中晚期可能更多一点。有医家研究，76例肝癌患者，59例有肝癰线，17例没有，所以肝癰线在临床诊断上有重要意义。

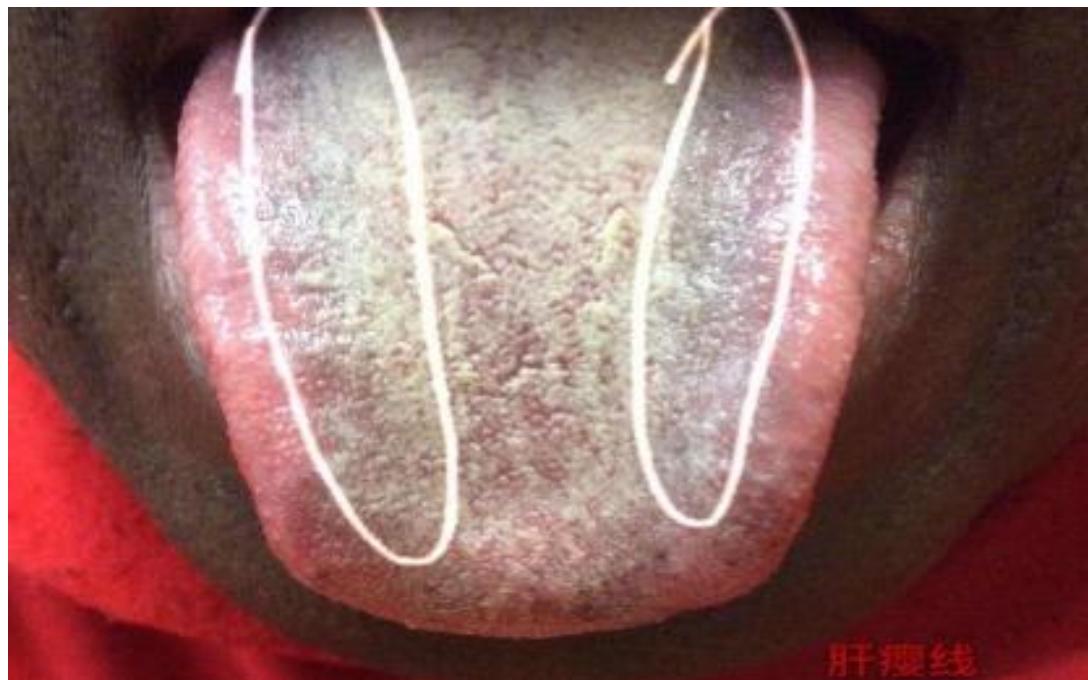
肝癰线应该是在肝郁线的基础之上发展而来，通常是指舌头左侧或者右侧呈现紫色或青色，而且呈条纹状或者不规则形状的斑块以及黑点，边界分明，易于辨认。

肝癰线可以是片状、条索状、也可是线状，也可以是点状。可以出现舌头靠前的地方，也可以出现在舌头靠后的地方。



中医学认为肝瘀线是体内气血淤滞严重的表现，瘀的出现与气郁、痰凝、血瘀相关，因为肝瘀线是肝经上的病变，如果人体的血液处于浓、黏、聚、凝的状态，会导致血液流通不畅，血液在局部淤积从而会形成肝瘀线。同时患者还会出现目赤肿痛、头晕头痛、胸胁胀满等症状。出现此现象后需要在医生指导下服用舒肝解郁胶囊、柴胡舒肝

丸、血府逐瘀丸等药物进行治疗，服用此药物之后能够起到疏肝行气、活血的作用。患者在治疗期间应注意清淡饮食，禁止吃辣椒、大蒜等食物。同时也应保持心态平和，不可以让心情过于焦虑，以免加重患者的病情。



肝瘢线不一定就是肝癌，但也不能完全排除肝癌的可能性。一般情况下在患上肝癌后肝脏部位会出现疼痛的现象，而且食欲也会出现明显的下降。如果想要确诊肝癌的话，可以做肿瘤标志物的检查。

肝瘢线不仅与肝癌有关，还与肿瘤有关，还与疑难杂病有关，肝瘢线是严重疾病的重要指证。