

舌诊:望而知之的中医智慧

中医看病,讲究“望闻问切”四诊合参,而其中“望诊”里最有意思的,莫过于看舌头了。伸出一条舌头,老中医一瞧,心里便有了七八分底数。这门功夫看似玄妙,实则有理有据,从《黄帝内经》一路传到今天,已有两千多年。



渊源:从《内经》说起

舌诊的历史,最早能追溯到战国时期的《黄帝内经》。书里讲,人体五脏六腑的精气,都通过经络上通于舌,“舌为心之苗,又为脾之外候”。意思是说,舌头既是心脏开窍的地方,又能反映脾胃的状况。到了金元时期,医家开始把舌诊单独立论;元代出了一本《敖氏伤寒金镜录》,把舌象画成图谱,成为我国第一部舌诊专著,从此“观舌”便成了一门正式的学问。

医理:舌头是身体的镜子

中医认为,舌面并非一整块,而是分区分候脏腑。舌尖属心,主心肺;舌中属脾,主脾胃;舌根属肾;舌的两边属肝胆。所以看舌头,好比看一张身体的“地图”。

具体看什么?一是看舌质,也就是舌头的颜色和形态。正常人的舌是淡红色、润泽有神;若是舌色偏红,多半有热;偏淡白,往往血虚或阳虚;青紫发暗,则提示体

内有瘀。二是看舌苔,也就是舌头表面的那层“膜”。舌苔薄白是正常;苔黄多属热;苔腻往往湿重;苔剥落成地图样,常是脾胃气虚。老话讲:“有诸内,必形诸外。”体内脏腑的虚实寒热,往往就写在舌头上。

典故:名医辨舌断生死

史书里记载过不少凭舌断病的例子。传说清代名医吴鞠通,就曾靠看舌苔救过一位病人。病人高热不退,神昏谵语,别的医生用了清热药,不见效。吴鞠通观其舌苔灰黑干燥、起刺如针,断定这是热邪深入营血,非凉血透热不可。他果断改方,重用犀角、生地一类药,果然药到病除。这个故事至今仍在医家口中流传,讲的就是“看舌定夺”的分量。

传说:伸舌一观,辨明寒热

民间也有许多关于舌诊的传说。有一则讲,一位老大夫接诊两个同样咳嗽的病人,两人都伸舌,一个苔白,一个苔黄。老大夫给前者开了温肺的姜桂,给后者开了清热的桑杏,旁人不解:症状相同,为

何药方不同?老大夫笑答:舌苔白者是寒咳,舌苔黄者是热咳,病因相反,药自然也不同。果然,两人都很快痊愈。这个故事虽不可考,却把“同病异治”的奥妙讲得明明白白。

日常:舌诊离咱们并不远

其实舌诊并没那么神秘,平时刷牙时伸舌一看,也能有所察觉。比如晨起舌苔厚腻,多半是昨晚吃得太油腻,脾胃有点累;舌边齿痕明显,往往提示脾虚湿盛,要少食生冷;舌尖红、有心火,常伴随睡眠不好。当然,舌象会受食物、药物、烟酒影响,比如喝牛奶会染白苔、吃了桑葚会染黑苔,切不可见苔色一变化就慌张。

舌诊是中医“司外揣内”智慧的缩影——不打开身体,光凭一条舌头,就能窥见内在的寒热虚实。它提醒我们:身体有疾,早有征兆;学会看舌,便是学会倾听身体的第一声低语。当然,真有不妥,还是请专业医师辨证施治,方为稳妥。

扫码阅读



秋冬这4种舌象最常见



居家舌照怎么拍才标准

每日一药

生地



生地,为玄参科植物地黄的新鲜块根经干燥加工而成,味甘、性寒,归心、肝、肾经。核心功效清热凉血、养阴生津。常用于热入营血、温毒发斑、吐血衄血,也治热病伤阴、舌绛烦渴、津伤便秘、阴虚发热等。本品性寒而滋腻,脾胃虚寒、湿滞腹满、大便溏薄者不宜单用。它是滋阴清热常用药,配伍得当可兼顾凉血与养阴。

小妙招

规范拍舌要点

时间:晨起空腹最佳,不要刚吃完饭、喝茶、吃水果之后拍;

光线:自然光,窗边侧光最好,避开暖黄台灯、美颜滤镜,美颜会改变舌色;

姿势:嘴巴自然张开,舌头轻轻伸出口腔,不要用力往外顶,用力会让舌色变红、血管充血;

避开干扰:不要刮舌苔,不要漱口之后立刻拍;有色食物会染苔,需要间隔半天以上。

本版药方仅供参考,需在医生指导下服用。

临时止牙疼

药量:白酒50毫升,松香15克
用法:泡2小时,拿棉花蘸药酒咬在牙疼位置,民间说5分钟缓解疼痛。

仅临时止疼,不能代替牙科治疗。

口腔发炎、口疮

做法:西瓜皮晒干,炒焦,加少量冰片打成细粉,蜂蜜调糊涂在溃疡处。

加减:口疮红肿疼得厉害,冰片稍微多加一点;脾胃虚反复长口疮,去掉冰片,加少许黄芪粉。

烂嘴角口腔溃疡

做法:浓茶加一点点食盐,用来漱口,一天3-5次。

加减:溃疡很深,淡盐水温度放凉再漱口;嘴巴干裂,漱口之后涂一点蜂蜜。

慢性咽炎食疗

配比:海带500克,白糖500克。海带焯水,白糖腌2天。每日3次,每次吃30克。

加减:痰多胸闷,加陈皮一起腌制;胃反酸的人少吃甜食。

风寒感冒

药量:香菜1把,带须葱白5根,生姜10片,红糖30克。加水煎煮,趁热喝,一天2次。

加减:嗓子疼风热感冒,去掉生姜;怕冷浑身酸痛,生姜加到15片。

肩周炎外敷

药量:生姜50克,芋头100克,去皮捣烂成泥,布袋装好敷肩膀,一天2次;7天一个疗程。

芋头、生姜刺激性大,皮肤发烫发痒马上揭掉。

加减:遇冷疼痛加重,加艾叶30克一起捣烂;局部红肿发热不适合外敷。

热搜榜上的中医——AI舌诊到底准不准?

无处不中医

最近,AI舌诊小程序、社区舌诊仪热度很高,伸舌拍照,十几秒就能出一份体质报告,标注痰湿、阴虚、肝郁,还附带茶饮、食疗方子,不少人直接照着方子抓药调理。

很多人好奇,AI舌诊到底准不准?

客观来讲,AI舌诊自有长处。它依托海量标注舌象图库,依靠图像识别,分辨舌色、舌苔、齿痕、裂纹,在稳定光线、规范拍摄条件下,对一些典型体质证型识别效果尚可,适合当作健康初筛、长期记录舌象变化的辅助工具,方便基层医生随访对照。可它终究跨不过中医辨证的核心门槛。

舌诊,是中医传承千年的望诊妙法。《黄帝内经》早有察舌记载,舌为心之苗、脾之外候,脏腑气血的虚实、津液盈亏,都会显于舌上。古时不少医案里,医者单凭舌象抓住关键线索,再结合脉象症状,方才定下治法。钱乙曾遇高热患儿,众医皆以为实热,欲投寒凉,唯独他见舌淡苔滑,断为阴盛格阳,换方而愈。这正是舌象珍贵,却不能单独定病的古训。

舌象极易受外界干扰:光线明暗、喝水润舌、伸舌用力程度,都会改变舌的样貌;吃过橘子、桑葚、咖啡,舌苔被染色,机器很容易误判。更重要的是,中医治病讲究四诊合参,望、闻、问、切缺一不可。同样一层厚腻舌苔,既可能是寒湿,也可能是湿热;同为紫暗瘀舌,有寒凝血瘀,也有气滞血瘀。单看一张舌图,不问睡眠、二便、体感,不搭脉

问诊,辨证很容易跑偏。古人察舌,看的不只是舌形舌苔,还有舌的神气、灵动与否,这份藏在生机里的精微判断,是机器暂时读不懂的。

AI只是辅助工具。它把零散的舌诊经验标准化、数据化,便于留存对比,却永远替代不了中医师面诊。舌诊是一扇窗,不是整间屋子;它能窥见体内信号,却无法独自讲清全身病机。

在此提醒大家,切莫拿着AI出具的体质报告自行购药、长期饮用代茶饮。舌象瞬息可变,方药有寒热偏性,盲目调理反而容易打乱气血。若是报告提示明显异常,或是身体持续不舒服,一定要前往正规中医院,经医师四诊合参之后,再辨证调养。新技术是中医的帮手,而不是替代古法辨证的捷径。 序言