

序

2011 舊曆年前，我的舌診啓蒙老師來一鳴醫師曾來台灣遊玩，我在他下飛機的第一天晚上在桃園某飯店見面，他希望這本『望舌識病的奧秘』一書能在台灣出版，做弟子的我當然盡量能完成他的心願。

約十五年前，我曾去四川省江津縣學習痔瘡，時間近一個月，上完課無聊時曾到書局逛逛，在偶然機會下看到了他這本書，返台後我仔細閱讀並證之於臨床，發現臨床上還蠻管用，但書中內容還是有很多不懂，於是在不久之後我又坐飛機到浙江省東陽市六石鎮專程拜訪學習，這樣前後去了四次，在他教導下總算懂了一些，這次他要把書在台出版，我也想把平日所蒐集的資料寫入序中，算是我的讀書心得報告。

『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，易學易懂，有徵可循，所以我特別對舌診產生興趣。

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。來老師說『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，成爲一顆燦爛的明珠，去照耀全世界。』後學者都要勤家研究學習。

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。」，我們當醫師的不能看到舌頭祇會說些粗淺的變症，如若不能觀察舌象細微的部份而見微知著，那開藥下方必有失偏頗，一定要努力去做個特級廚師，這樣望舌識病才能精進，才有意義。

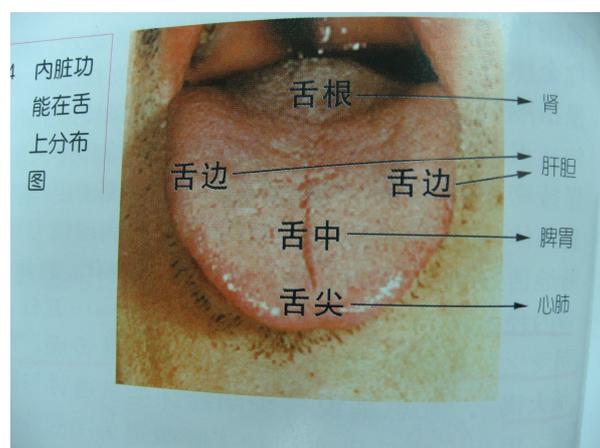
望舌必須注意以下幾個重點，除了來老師的教導之外，我還參考『望舌識病圖譜』一書，我覺得這些重點對我們的學習非常重要，也把它摘錄予下：

第一要記得，舌下絡脈亦可分成三區，舌上爲上焦，舌中爲中焦，舌下爲下焦，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。

第二，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。

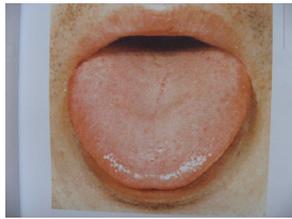


第三，要觀察舌質，必須注意它的〈1〉、形態；包括舌嫩〈提示虛證、寒證〉、舌老〈提示實證、熱證〉、舌體紅絳有裂紋〈主熱動陰津〉、還是舌體胖有裂紋〈主陰津不足〉、舌有芒刺〈指有高起的味蕾，主實熱證〉。〈2〉、動態；正常人的舌質，應該是活動自如的，沒有強硬、歪斜或顫動的病態表現。如：舌體強硬，主熱入心包，肝風內動患者可見此舌態。舌體歪斜，為腦風，右腦風見左側歪，左腦風見右側歪。舌體顫動主風氣重，常見于面癱、手足痙攣等患者。〈3〉、乾濕：正常人的舌質應該是乾濕適中，過與不及均屬有病。如舌質乾燥，主津液不足，舌質胖嫩多濕，提示水濕內停。〈4〉、舌質的顏色：正常人的舌質應該淡紅津潤，偏離此顏色，就要考慮是病色。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。

第四，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，主痛痺。

第五，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，各系統功能處於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，但剝苔在舌根部則可斷為腎虧。

七、膩苔是體內代謝異常、產生痰濕等致病因素，並滯留於體內的標誌，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，或胃腸消化不良長期積滯導致大便不暢的異常變化。女人舌跟白膩苔厚提示子宮底發炎夾有白帶。

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，尤其是腦，中醫認為與肝失濡養，肝風內動有關。

十八、舌肌和舌黏膜失予濡養而萎縮，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，主要由於營養不良，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，舌面兩邊緣可發現不一樣的凹陷。

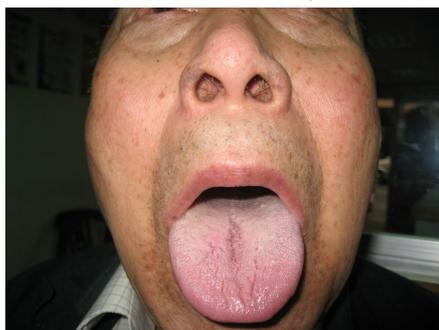
二十六、舌苔白色呈尖形，為濕困身重，舌苔黃色呈尖形，為有風氣背酸痛。

二十七、肝、脾、胰腫大時，常在該區見到舌面紅腫。

以下為我多年所蒐集的實例圖片，可作為診病之參考；

〈1〉、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。

〈2〉、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，而背脊肌老化僵硬。



〈3〉、右圖為一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。

〈4〉、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。

〈5〉、右圖這位婦人舌下絡脈怒張，提示膀胱經受阻肌肉僵硬，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，類似精神官能症。



〈6〉、如下三圖



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、心血管疾病，中風，營養不良，及抗病能力大幅度衰退。

〈7〉、下三圖比較：



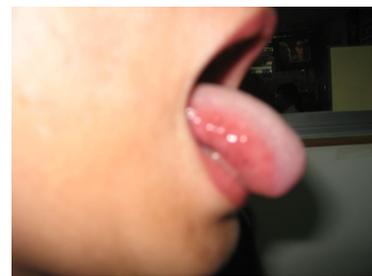
上第一圖的婦人舌伸塞滿口，提示水濕內停，檢查此婦人的腳內側脛骨有水腫的現象，稍一觸碰則凹陷疼痛。第二、三圖同為一人，亦是舌伸滿口，謂之胖大舌，水濕不化，脾腎陽虛，大便難。俗稱的大舌頭即為此舌象，尤其第一圖。第三圖舌邊有瘀點，主血瘀。

〈8〉、下三張圖均為不同人；



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，疲勞等現象，舌兩邊紫暗即是，舌苔白而乾，有口臭、口乾、大便難之現象。

〈9〉、下三圖為不同人，前兩圖為中風後遺症，



第一張圖右眼閉合，舌體無苔且偏斜，〈心血管疾病血壓高〉，與第二圖類似，右眼小，腦功能受損，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。

〈10〉、下三圖為不同形態的疾病；



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，纖維蔬果攝取量不足。第三圖舌體偏瘦，舌尖偏紅，長期營養欠佳，右熬夜晚睡。
 〈11〉、下四圖分析解說：



第一圖為大法師的舌頭，下焦有剝苔，提示下腹悶痛，舌薄營養不良及消化功能差。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，背脊肌僵硬酸痛，脊椎扭轉側彎嚴重偏斜，形成一邊高一邊低，經絡阻滯不暢。

〈12〉、下三圖為不同形態之舌：



第一圖為一老人，舌體短縮無苔，提示年老氣陰虧虛，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，尤其是在下焦。第三圖舌體紅舌苔白且剝，提示胃火化燥氣陰不足，右下腹悶痛。

〈13〉、白膩厚之比較：



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、不眠身疲。

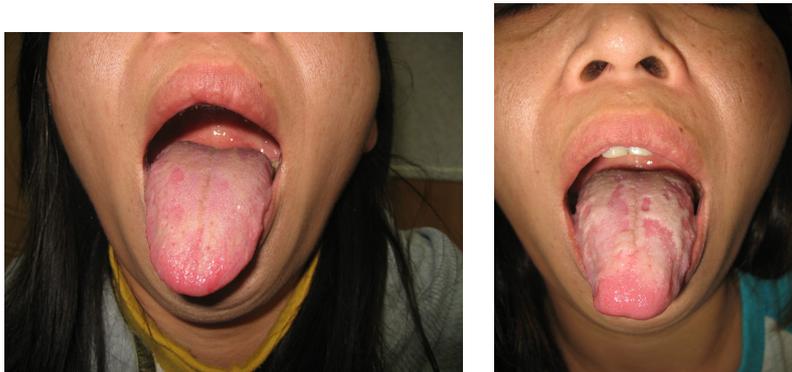
〈14〉、下四圖舌象解說：



第一張圖舌體長，象徵機能旺盛，舌根苔白，大腸有宿便。第二圖舌伸不出舌短，提示各機能衰退，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，吸收不好，營養不良。

〈15〉、比較怪異的舌：

下圖為一婦人，第一圖為月經後的舌象，似乎與常人沒有不同，但一旦月經要來之前則黃白膩苔厚且多處剝苔，前後有決然之不同。



〈16〉、變異苔之一：下圖為舌癌手術後之舌態。



〈17〉變異苔之二：下一圖為舌上血管瘤，下二圖為舌下右側靜脈瘤，如為先天的則不用處理，成人後才長的若不很難過不影響生活，則不用掛意，反之則要處理。



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。

我個人覺得舌象比脈象具體好學，因為資質愚蠢無法領略脈象之精微，所以四診中我比較偏向舌象及手診之研究，舌診我從來老師處領會最多，感謝他給我的教導，我利用寫序的機會把心得列入，一來我對舌診的研究沒有偷懶，好對老師有個交代，二來對讀者來說也能充實內容，再度感謝我的恩師。



這張照片是十五年以前的第一次見面合照

本篇文章部份參考望舌識病圖譜(費兆康 顧亦棣編著)