

人體健康的一面鏡子－舌頭

文/中醫部 主治醫師 陳祈宏 醫師

一直以來中醫 師看病的一個習慣動作：「來！把舌頭伸出來！」是否會有人納悶，不知道中醫 師看舌頭要作什麼用？甚至有些人還不好意思把嘴巴打開，將大大的舌頭伸出來。其實中醫 師在作診察時看舌頭、把脈與西醫師用聽診器或量血壓一樣，皆是想要了解您體內的一些問題，進而提出解決您身體問題的對策。自古以來中醫 師經過長時間 的經驗累積發現，舌頭一直是人體內部臟腑外在表現的一面鏡子，中醫 師不必經由開刀或作一大堆抽血的檢查便可以了解您身體出了什麼問題，所以舌頭的表現是代 表著我們人體臟腑器官的內在表現，舉凡關節重痛、頭暈、氣虛、上火等皆可由舌頭的表現窺之一二。

中醫如何來診察舌頭呢？一般說來我們將舌頭分成舌質及舌苔兩個部 分，舌質即是舌頭本身的顏色，它代表您體質的狀態，舉例來說：如果您的舌頭整天都紅咚咚的，表示您的體質狀態較燥性，也就是容易上火的體質，這時候您在攝 取一些較燥的食物時就要格外小心，如烤炸辣的東西。反之若您的舌頭整天都是淡淡的一副血色素很低的顏色，此時就代表您的體質狀況偏寒偏虛，有些較冰冷的食 物如蔬菜水果（西瓜、梨子、白菜等）就要小心的攝取，不可過量，否則容易造成身體的不適，最常見的就是胃的不舒服感。若您的舌頭伸出來時是胖胖的淡淡的， 還有些荷葉邊（我們稱之為齒痕），那就表示您的水分代謝出了問題，要小心不要攝取過多的水分及含水量較多的食物（如白菜、西瓜、哈密瓜等）。

而舌苔部分則於中醫的角色扮演就比較偏於疾病本身所造成的問題， 也就是病邪的進退可由舌苔的厚薄來決定。假若您的舌頭上卡一層厚厚的像石頭上的青苔樣的膜狀物時，您可能要擔心最近冰涼的東西是不是吃太多了造成水分的代 謝出了問題，進而造成腸胃系統或腎泌尿系統的問題。若您的舌苔不僅有厚厚的一層且顏色還偏向黃色時，此時就表示您的病勢較甚，且已化熱（較屬於上火病 狀）。反之若您的舌苔若有似無，這時您更要擔心您的身體是不是在走下坡，通常這樣的舌苔狀況常出現於老年人身上，年老體衰時水分的蒸散及代謝出問題時常會 有如此的舌苔表現，常見於胃潰瘍或消耗性疾病的人身上，如糖尿病等。

至於要如何判斷您舌頭的表現是否正常，最簡單方法是請您養成每天 觀察您的舌頭的習慣。一般正常人的舌質為淡紅舌，舌苔為薄白苔，什麼是淡紅舌薄白苔，請多觀察嬰兒的舌頭，在吃奶後兩小時所出現的舌質舌苔較屬於淡紅舌薄 白苔。若您還無法了解，請您於清晨起床刷牙時多觀察您舌質舌苔，當您的精神愈好時且沒有感冒或其他疾病，您的舌診狀態則較正常，若您生病了則亦多多瞧瞧您 的舌頭到底變了什麼樣，或許這樣可窺之一二。再不行請與您的中醫 師多多討論，他定能給您滿意的答覆。

若您對這議題有興趣者可請上網，網上有更多的資料在上面，網址 為：

<http://tongue.cse.nsysu.edu.tw/>

活動小看板

每年的國 醫節（三月十七日）前後，中國醫藥大學附設醫院都會舉辦國醫節中醫藥學術研討大會，藉由此研討會的舉行，鼓勵醫院同仁從事中醫藥的研究，並在這個時候將成 果呈現出來，以

慶祝與紀念這個特別具有意義的節日。

今年國醫節，本院預定於三月二十一日（星期日）舉辦第七十四屆國醫節中醫藥學術研討會，地點為中國醫藥大學附設醫院立夫醫療大樓二十一樓國際會議廳。敬盼大家踴躍參與大會，並給予指導。