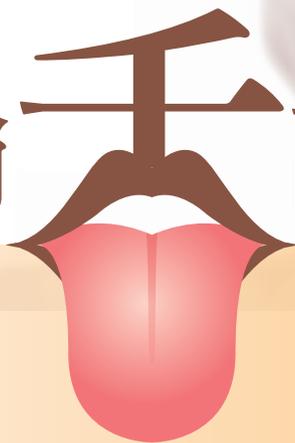


中醫論舌診



舌如明鏡 照見臟腑

文·圖／中醫部內科 醫師 廖祥琳

在中醫門診，醫師總會要求病人把舌頭伸出來，只要看個兩眼，似乎就已心中有數。為什麼要看舌頭？舌頭有什麼好看？箇中學問可大了！

中醫認為舌頭是反應體內狀態的一面鏡子，舌診即是藉由對舌頭的觀察而窺測臟腑狀態的診察方法。《辨舌指南》：「辨舌質，可辨五臟之虛實。視舌苔，可現六淫之深淺。」由此可知，觀察舌質主要在於辨別五臟正氣的虛實，舌苔則可顯示病邪的深淺與胃氣的存亡。此外，舌頭上的不同區塊代表不同臟腑的分布（圖1）。一般來說，舌診的臨床意義包含判斷正氣的盛衰、辨別病位的深淺、區別病邪的性質和推測病狀的進退。

臟腑與舌象的關係

部位	臟腑
舌尖	心肺
舌中間	脾胃
舌兩旁	肝膽
舌根	腎

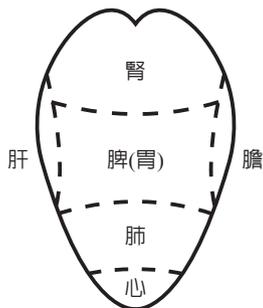


圖1：臟腑與舌象的關係

中醫在舌診時會注意哪些事項？

當然，中醫在舌診之前，會注意一些事項，以免自病人身上得到不正確的資訊而誤診。這些事項包括光線、姿勢、飲食、季節、時間、年齡和體質等。例如伸舌的姿勢不恰當，就會直接影響舌診的判讀（圖2），最適當的伸舌原則是自然張口，舌體放鬆，舌邊靠下唇；伸舌時間過長也會使舌診的判讀發生誤差，這是部分醫師認為舌診差異性很大的原因，因此細心的醫師總會在看診過程中多觀察幾次病患的舌頭，目的就是掌握舌診的相對變化，以克服判讀誤差。此外，病人在看診前的飲食，包況剛喝熱水、吃下可能有顏色殘留的食物如糖果、檳榔等（圖3），也會影響舌診的判讀。

伸舌姿勢影響



太過用力伸舌（錯誤）

適當力道伸舌（正確）

圖2：病人伸舌頭的方式，會影響舌診判讀

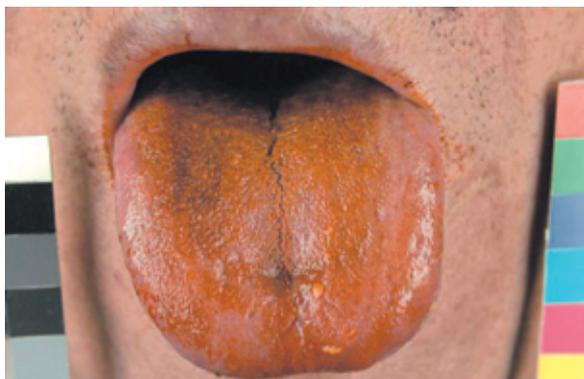


圖3：剛吃過檳榔，舌苔會染色。

醫師看舌頭究竟是要看些什麼？

舌診到底要看的是什麼？一般而言，可以將舌診分為望舌質、望舌苔與望舌津3個部分。望舌質主要觀察的是舌頭的生氣、色澤、形狀、動態（即所謂神、色、形、態），這些代表人體正氣的多寡；舌苔指的是舌頭表面散布著與舌頭本體不同的苔狀物，望舌苔主要觀察的是舌苔的色調（苔色）與形質（苔質），這些代表邪氣的盛衰；望舌津主要觀察的是舌頭上散布的津液多寡，這代表人體目前的寒熱狀況，一般多會配合詢問病人是否口乾飲多來與舌津狀況相對照。

正常的舌象為舌淡紅、苔薄白、舌津適中。以下分別從望舌質、望舌苔、望舌津來介紹常見的舌頭變化與人體健康狀況的關聯。

望舌質

1.舌神：

有神者，舌質紅潤、有光澤且舌體活動靈活；無神者，舌質乾枯、無光澤而舌體活動遲鈍。舌頭榮潤則津足，乾枯則津乏；舌體堅韌而蒼老者多屬實，舌體浮胖兼嬌嫩者多屬虛。

2.舌色：

觀察舌頭顏色時必須非常小心，因為不恰當的伸舌姿態（如：過度用力）或剛吃完食物，都會影響舌頭的顏色，很多醫師常會因而誤判，所以在觀察結束後還要透過問診來確認。一般而言，血虛患者舌色偏淡，可能還有易喘、頭暈、心悸、脈細等現象；舌紅可能是熱象，熱象則須進一步透過問診來確認熱的性質，不過如前所述，喝熱水就可能造成舌紅，判讀時不可不慎；舌紫可能是熱盛傷津，也可能是相反的寒象，此時可由舌津多寡與口乾與否來確認。例如熱盛者，舌津乾且口乾飲多，不過這也可能是氣血瘀滯所致。

3.形態：

舌質嫩者，不論有無齒痕（圖4），皆屬氣虛。最典型的氣虛舌為舌體胖大、邊有齒痕，但是臨床上也可發現很多天生舌體小但舌質嫩如荷葉邊者，這些均屬氣虛舌；瘦癟者，有可能是陰血不足造成；痿軟者，即舌



圖4：齒痕舌（氣虛）



圖5：鏡面舌（陰虛）

軟至無力自由轉動，突然痿軟多因熱灼，病久舌色絳而痿軟者表示陰虧已極；強硬者，即失其靈活柔和，多是高熱昏迷、卒中（中風）、腦挫傷等患者，甚至會出現偏歪、顫動的現象；舌質上有裂紋，一般以陰虛較為多見，現代醫學認為是由於舌黏膜萎縮，使舌上皮失去正常結構，部分乳頭扁平融合，

部分萎縮斷裂，以致形成裂紋；如果舌面乳頭全消失呈光滑一片如鏡面，乾燥無津，這主要是因為絲狀乳頭及蕈狀乳頭均萎縮而形成，稱為鏡面舌（屬陰虛，圖5），一般多由汗下過度，或應滋潤但反用燥藥，或病久失治，使胃腎陰液涸竭而成。

此外，也可以請病人將舌體往上捲起，觀察其舌下絡脈。舌下絡脈在正常人的表現為兩根主靜脈隱現於舌下，直徑均不超過2.7毫米，長度不超過舌尖與舌下肉阜連線的3/5，基本上不見分支，更不見周圍毛細血管，整個舌下色澤淡紅而有生機。假若出現絡脈瘀滯，例如主靜脈怒張、延長、曲折、結節、色澤異常，而其分支外露、腫脹、結節，毛細血管變粗、瘀斑、結節等現象，則須考慮氣血瘀滯的可能性（圖6）。



圖6：舌下絡脈（氣血瘀滯）

望舌苔、望舌津

從舌苔的有無可辨別病邪的深淺與胃氣的存亡。如果原本無苔而忽然有苔，可能是胃濁上泛或邪熱漸盛；如果舌光無苔，則須注意中氣虛或胃腎津液不足。相反的，若病患原本有苔而忽然脫去，可能是胃陰乾涸所致。在觀察舌苔顏色時，第一步必須先排除飲食造成的染苔。

常見的苔色有白、黃、灰、黑。一般而言，苔色變化由白到黃，由黃到黑者屬熱證；苔色由白到灰黑或淡黑色，屬寒證。不過，光憑這點來判斷很可能會誤判，仍應參照舌津多寡與口乾與否，舌津多而口不乾者屬寒或濕盛，舌津乾而口乾者屬熱。舌

苔的厚薄與病邪深淺有關，《辨舌指南》指出：「苔垢薄者，形氣不足；苔垢厚者病氣有餘。苔薄者，表邪初見；苔厚者，裏滯已深。」由此可知，舌苔薄者，病仍屬淺，舌苔轉厚則病邪已深。

另外，苔的腐膩也有臨床意義，腐如腐渣，顆粒大而疏鬆，堆鋪舌上，揩之可去者，屬陽氣有餘，能化胃中濁腐之氣上升；膩是顆粒細小緻密，揩之不去，刮之不脫，表示陽氣被陰邪所抑，必有濕濁痰飲，或食積頑痰為病。

還有一種舌頭的表現較為特殊，其邊緣凸起而部位時時轉移，多見於有過敏體質的兒童，並且會出現週期性的剝落，稱為地圖舌。

從舌頭狀況可知人體的陰陽氣血

綜上所述，舌質嫩者不論胖瘦，皆屬氣虛。舌色偏淡者屬血虛，偏紅者可能有熱，但須排除是否伸舌過於用力或有飲食干擾，偏暗者則要考慮氣血瘀滯，可多觀察舌下絡脈。

舌苔正常者為薄白苔，如果偏少、無苔、剝苔，或舌質有裂紋，要考慮陰虛體質；舌的津液過多，要考慮較屬虛寒的陽虛證，或是飲冷過多的濕邪證；若舌津偏乾，表示有火氣，一般還會有口乾飲多的現象。

最重要的是，中醫診病是根據望、聞、問、切4種診斷方式的綜合表現及相互比較來推斷，比坊間某些只以一種診斷模式就論病來得周全。舌診的表現是一種參考，千萬不要杯弓蛇影，若有疑問還是與中醫師討論較為妥當。☉