

從舌苔觀胃病

對著醫師吐舌頭！？……別誤會，這不是醫病關係不良時患者在惡作劇，而是中醫診療過程中，相當重要的一個診斷步驟。中醫師詳端患者的舌頭，從方寸間的舌象變化，便能準確斷知患者是否正為胃疾或其他病痛所苦。

諮詢專家：

廖桂聲（台北市立聯合醫院仁愛院區中醫師兼任主治醫師、桃園廖桂聲中醫診所院長）

劉吉豐（台北護理健康大學中西醫研究所副教授）

文：盛竹玲

看中醫時，患者常被醫師要求「嘴巴張開，伸出舌頭」。舌頭人人都有，從中究竟暗藏什麼玄機？台北護理健康大學中西醫研究所教授劉吉豐表示，傳統中醫學認為人體十二經絡通行至頭部時，皆貫穿於舌，使得每一臟器在舌體上都有它代表的反映區，諸如：舌尖能反映出心肺健康，而舌中央部位代表脾胃，舌根則為腎臟，舌的兩側則與肝膽健康有關。

觀舌質望舌苔 診病方寸間

中醫診療講究望、聞、問、切，而「舌診」即為望診中相當重要的一環，主要包括觀舌質和望舌苔兩部分。醫師廖桂聲指出，舌質是指舌的肌肉、血管與神經組織等，舌診時先審視舌尖再到舌中、舌側、舌根，依序觀察它的神、色、形、態、以及舌下絡脈等；而舌苔是舌面上附著的一層苔狀物，它是由舌的絲狀乳頭末端角化及其空隙中的脫落角化上皮、唾液、細菌、食物碎屑、滲出細胞等形成，從觀察舌苔的生長狀況與色澤，可以探知病邪侵犯人體的深淺以及它的特質屬性。

健康人的舌象應該是「粉紅舌、薄白苔」。大家不妨拿個鏡子照一下自己的舌頭，所謂的「粉紅舌」是指舌頭的色澤淡紅明潤，而「薄白苔」則是說舌頭上的舌苔薄白均勻，如果符合了這樣的舌象，且舌頭靈活，濕度也適中，那麼就算得上是正常舌象，也代表這個人本固氣足，健康狀況應該還算不錯。

不過，現代人生活緊張，壓力重重，常有交感神經失調的現象，因此，時時擁有正常舌象的人並不太多。讀者平時可多注意自己的舌象變化，以做為養生保健的參考。

通常以舌象斷病，應用最廣、準確率也較高的當屬脾胃疾病，廖醫師說，舌苔是胃氣薰蒸所生，胃氣的盛衰，可從舌苔是否有「根」表現出來，苔若有根代表胃氣充足，苔若無根則表示胃氣衰敗，是無胃氣的徵象。

同時，需再細究舌質與舌苔的變化，若是舌色深紅、舌苔偏黃的「熱症」舌象者，多半脾、胃不和，易有胃酸過多、胃痛、胃潰瘍等胃腸道疾病，或兼有經痛、便秘、感冒或發炎等感染症狀。若是舌面有許多看起來髒髒、厚厚，不容易刮除的「膩苔」，或是舌體太過肥厚，也都是脾胃失和的癥兆，前者常有排便惡臭或便溏（大便不成形）困擾；後者則是脾失健運，除了腸胃道疾病外，也容易有糖尿病等新陳代謝疾病上身。倘若舌紅無苔，舌面光滑如鏡，則是「胃陰虛」的表現，患者胃部常隱隱作痛，餓了卻常沒有胃口，大便又乾又硬。

比較特別的是，有些人的舌頭左右邊緣可見明顯的凹陷齒痕，稱為「齒痕舌」或「齒印舌」，此為「脾腎兩虛」的證型，患者常有腹脹、消化不良、胃腸積滯等胃腸道的問題，以及內分泌、新陳代謝與生殖系統等方面的疾病。

至於其他疾病的診斷上，如果舌象顯現出的是舌白、苔白，則屬氣血兩虛的「虛症」，患者平時講話氣若游絲，面色晄白，冬天手腳容易冰冷，且因免疫功能不佳，常常容易染患傳染疾病。若是舌頭呈現紫色且乾燥，則屬「熱盛血滯」，但若舌青紫濕潤則屬「寒凝血瘀」，皆代表體內長期存在缺氧現象，常見於高血壓、冠心病、肝硬化或肝癌患者，以及為痛經所苦的少女、有更年期症候群困擾的停經女性及注意力不集中的過動兒或自閉症患者等。如果是舌尖殷紅且下陷，則代表心肺功能出問題，宜慎防心絞痛、心肌梗塞等奪命疾病。倘若舌紅、苔黑，則屬大熱症，體內可能有嚴重發炎或潛藏癌症，此時飲食應求清淡偏涼，切忌大補特補。

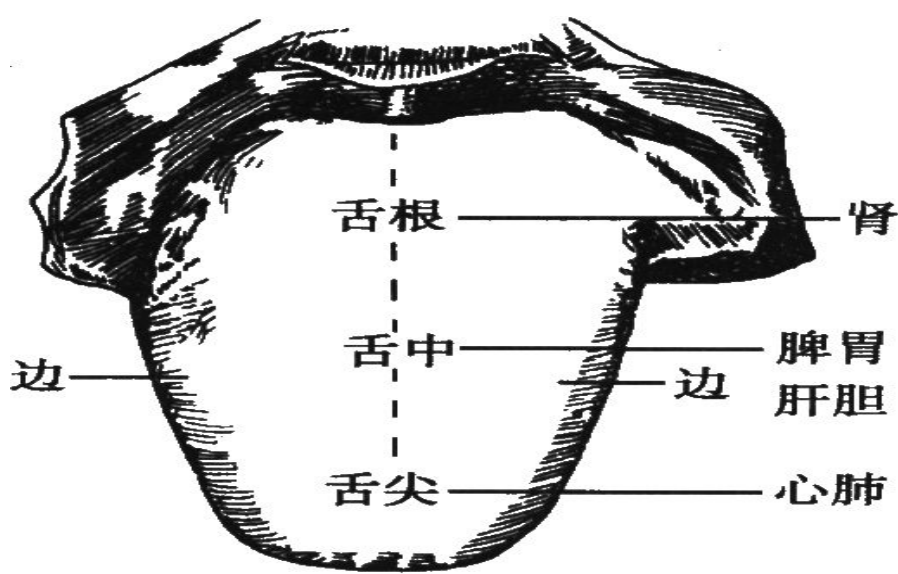
看診前勿刮舌苔、喝牛奶

讀者一旦發現自己的舌頭出現以上各種不尋常變化時，最好及早調整飲食作息，必要時應就醫查明病情。若是求診於中醫，則提醒看診前不要刻意用牙刷刮除舌苔，也不要喝牛奶、豆漿、咖啡、葡萄汁，或服食咖哩飯、墨魚麵、佐蕃茄醬的有色飲料及食物、藥物，以免造成舌苔染色而遭誤診；至於抽菸、喝酒、吃檳榔，除了會使味蕾受損、味覺減退外，也可能造成舌診觀察上的誤判，最好也能避免。

對於脾胃失和的患者，劉吉豐教授建議，宜採清淡飲食，勿食高溫煎炸與過於油膩的食物。同時，按五行飲食調理法（肝、心、脾、肺、腎五臟，對應青、紅、黃、白、黑五色食物），宜多食黃色蔬果，如地瓜、南瓜及山藥等，且食用時要細細品嚐，每一口至少咀嚼三十下才吞入，如此一來可促進副交感神經活性，激發人體快樂泉源，也促使胃腸發揮正常消化功能。

在生活作息上，則要學習放慢腳步，避免急躁生氣與思慮過多。平時宜練習腹式發音，多發「ㄤ」音，有助消除壓力，進而緩和交感神經活性。養生按摩上，可以從大姆指往虎口方向多多按摩，另外，陵泉穴（位於膝蓋斜下方，小腿外側的腓骨小頭稍前凹陷處）與足三里（外膝眼下四橫指、脛骨邊緣）、內庭穴（腳底部，在第二趾根部，腳趾彎曲時趾尖碰到處）及

天樞穴（人體中腹部，肚臍向左右三指寬處）等都是健脾養胃的穴道，每天可以適度按壓十五至二十分鐘，來調理保健。



舌頭各區對應的臟器。



舌體邊緣有牙齒壓迫的痕跡，稱為齒痕舌或齒印舌

各種舌苔顏色代表的疾病證型

苔色	病位	主病	其它舌診
白	表、裡	表寒或表熱	苔潤 或苔少津（幹）
		裡寒證	苔濕潤
		裡熱證	積粉苔
黃	熱、裡	裡熱證	苔乾少津
		陽虛寒濕， 鬱久化熱	舌淡胖嫩、 苔黃潤
灰	裡	裡熱	苔乾燥
		寒濕	苔滑潤
黑	裡	熱極	苔乾燥
		寒盛	苔潤滑

各種舌色代表的疾病證型

類型	舌色	主病
淡白色	較正常淡	虛證：氣血兩虛 寒證：陽氣虛、陰寒盛
紅舌	較正常淡	實熱證：熱毒傷津 虛熱證：陰虛內熱
絳舌	深紅	實熱證：熱毒熾盛 虛熱證：陰虛火旺
紫舌	紫色且唾液少	熱證：熱毒熾盛、陰液耗損
	青紫色且濕潤	寒證：寒盛血瘀
	紫色併有斑點	瘀血證：瘀血之徵

(四) 剝落

[舌象特徵]舌苔全部剝落，舌面光潔如鏡，稱“光剝苔”。

舌苔部分剝落，剝脫處光滑無苔，稱“花剝苔”；

舌苔剝落呈地圖狀，邊緣凸起，稱“地圖舌”。

[臨床意義]舌苔的剝落可測胃氣，胃陰的存亡。

光剝主胃氣大傷，胃陰枯竭；花剝主胃氣陰兩傷。

[現代研究]舌苔的剝落常見於營養不良、貧血、過敏性疾患及某些嚴重疾病。

