

# 談中醫舌診

◎高雄長庚中醫內科主治醫師 洪裕強



## 現職

高雄長庚學術組教授

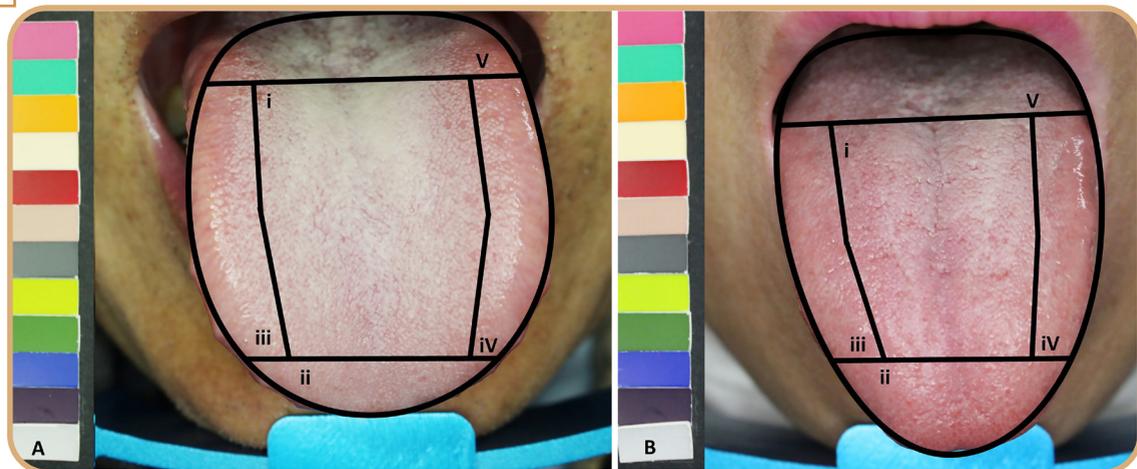
## 專長

心血管疾病、呼吸胸腔過敏  
免疫性疾病、腫瘤疾病



**舌**頭是舌體的肌肉組織，除了可以幫助我們咀嚼、吞嚥、說話靈活，且有酸、苦、甘、辛、鹹等味覺，還可以及早透露許多訊息。中醫師透過觀察舌頭舌質和舌苔的神氣、形態和顏色，約略可以判斷患者的體質或病情。或許有些民眾會像筆者一樣，早晨刷牙時會打開嘴巴順便看看自己舌頭的變化，推測當天的健康狀況，以採取因應的健康照護措施。

舌診是中醫診斷的特色，中醫強調整體觀，重視舌頭與人體各部位相互間的關係，認為舌頭通過經絡系統與臟腑器官相連，通過觀察舌質與舌苔、舌形，可以了解臟腑器官的健康狀況和病邪的性質、輕重與變化。中醫認為「舌為心之苗」，「苔為胃氣之根」，所以認為心和脾胃與舌的關聯最大。另一方面如果從另一個系統來劃分，中醫將舌頭區域劃分為舌尖、舌中、舌根和舌側，舌尖與心肺系統有關，舌中與脾胃系統有關、舌根與腎系統有關，舌兩側則與肝膽系統有關。透過舌診的觀察，舌體的不同部位反映不同的臟腑病變，在臨床上具有一定的參考價值。舉胃食道逆流而言，這是下食道括約肌功能障礙引起胃內容物逆流，繼而引發食道黏膜損傷的文明病。原因和肥胖、酗酒或飲食不節有關，發生率 5-10%，病程日久導致胃氣失去和降的功能，體內產生了濕熱或痰濁。我們



圖一：罹患胃食道逆流跟一般健康者的舌診比較圖 (A) 胃食道逆流患者我們發現有舌頭上有較多的唾液、較厚的舌苔，而且舌苔多分布在脾胃區；(B) 健康控制組。舌診各區按照五臟的歸類分布如 (i) 脾胃區、(ii) 心肺區、(iii) 肝膽右區、(iv) 肝膽左區、(v) 腎區

曾使用自動化舌頭診斷系統檢測，在 2020 年的 *medicine* 雜誌，發表胃食道逆流舌診研究，就證實了舌中脾胃系統唾液和舌苔量的異常與胃食道逆流疾病有關 (圖一 (A))。

正常的舌頭外觀如圖一 (B)：淡紅舌薄白苔，光澤含蓄榮潤，胖瘦老嫩適中，運動靈活自如，這表示氣血充足。如果舌質紅，又有口乾舌燥、舌苔少有裂紋，表示患者陰虛，可能缺水，需要補充水分，或是舌苔黃，代表有熱證；舌頭側緣有齒痕、舌苔薄白，表示氣虛，患者可能太累了，需要適當的休息；若舌苔厚膩且舌頭濕潤有齒痕，代表有痰濕型的體質，或是體內水分代謝異常，體內濕氣過重而生病；舌頭淡白，患者可能貧血或是營養不良，需要補充營養；舌質有

瘀點、瘀斑或是舌下絡脈曲張瘀紫，代表患者有長期慢性病或是心血管疾病等。有些中風的患者，舌頭歪斜說話不靈活；有些兒童消化功能不好食慾差，臨床發現會有舌苔不規則的剝落而呈現地圖舌。

舌頭的表現和變化，還可以提供病情變化的訊息。觀察到舌苔由厚變薄，由多變少，表示病情好轉；相反若舌苔由薄變厚，由少變多，則表示病情惡化。如果舌苔由白轉黃色，表示病情進一步轉發炎的熱證；如果舌苔由黃轉白色，代表發炎性熱證的病情好轉。所以透過舌診的觀察，中醫師可以判斷患者的健康狀況，病位表裏淺深，病邪性質寒熱，以及治療後的病情進退，進而掌握病情病勢發展，決定後續的中醫治療方向。☯