



第一章

生命体质的奥秘

第一讲 什么是生命体质

宇宙中有无穷无尽的奥秘等待我们去探寻。先秦诸子百家《尸子》云：“上下四方曰宇，往古来今日宙。”说的就是宇宙泛指一切空间和时间，同时涵盖各种各样的能量。生命科学是研究生命现象和生命活动规律的科学，只是浩瀚宇宙中的一个点。而作为生命科学的一个基础研究主体——人，在大千世界就更加微如芥子。但即使是这样一个芥子，以现在科学研究方法和设备的强大，也只能了解其奥秘的冰山一角。

记忆是如何产生的？

肿瘤是如何产生、发展的？

新发呼吸道传染病在体内的传变过程和规律如何？

.....

探索这一切疑难问题，首先就必须对人体进行全面精确的评估。要评估一个人全方位的情况，一般要评估两个方面，身体和心理。在现代医学中，就相对简单了，到医院去做X线检查、实验室检查、B超、CT、磁共振成像等一大堆检查，再到心理科进行评估就可以了。这个过程叫健康体检。弊端是明显的，耗时耗力，花费也颇高。好处也显而易见，手握一大堆体检报告单、建议书，患者对自己的身体总算有一个初步的了解，而且有科学背书，让人放心。中医也有自己的评估方法，就是判定生命的体质。什么叫生命体质呢？

简单地说，就是人体的质量。具体地说，是在人的先天禀赋和后天获得基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特质。它是人类在生长、发育过程中所形成的与自然、社会环境相适应的人体个性特征，表现为对外界环境的适应能力，对某些疾病的易感性，以及疾病转归中的某种倾向性。这里包括四层含义：其一，体质受先天遗传因素和后天综合锻炼影响；其二，体质包括生理结构功能和心理素质两个方面；其三，体质在疾病的发生发展和预后方面

有极大的影响；其四，体质主导人体对外界环境的适应能力和对某些疾病的易感性。

也就是说，人的体质不同，对外界环境（包括饮食）的适应能力也就不同，比如有的人吃辣椒容易上火、口腔溃疡、咽喉痛，有的人却觉得吃了很舒服；有的人喝绿茶舒服，有的人一喝就胃痛。人的体质不同，患某种疾病的概率也会不同，比如有的人容易患高血压，但有的人即使经常抽烟喝酒也不会患上高血压。有的人吃的东西少得可怜，但用他们自己的话来说，叫作“喝水也会长胖”；有的人拼命吃东西，仍然瘦得“竹竿一条”。同样的疾病表现在不同体质的人身上，表现也千差万别。以睡眠为例，心阳不足的人表现为入睡困难，疲倦乏力，情绪低弱；心火旺盛的人则表现为入睡困难，心烦易惊。

那么如何判定一个人的体质呢？或者说，体质的判定是以什么为依据呢？中医把这种判定方法称为体质辨识。它以人体内阴阳寒热的虚实分布作为判定依据，这就促使我们深深地思考一个问题：阴阳到底代表着什么？它的存在有什么科学依据呢？

第二讲 生命体质的基础理论 ——能量与阴阳

阴阳最初由古代朴素唯物主义思想家提出，他们把矛盾运动中的万事万物概括为阴阳两个对立统一的概念，并以双方变化的原理来说明世界的运动性和互化性，比如，天地、日月、寒暑、男女……后人引申加以扩展，阴阳的内涵得以丰富，比如，黑暗与光明、动静、上下、左右、山之南水之北……从中我们可以知道，凡是明亮的、运动的、外向的、上升的、温热的都属阳，凡是黑暗的、相对静止的、内向的、下降的、寒冷的都属阴。换句话说，能量高的、功能性的都属阳，能量低的、器质性的都属阴。所以，阴阳的本质就是物质和能量，这可以从以下几个方面来加以证实。

其一，二者都具有普遍性，万事万物都有阴阳。同样的道理，任何事物都存在能量与物质两个方面。以人体为例，人体有心阴心阳、肾阴肾阳、胃阴胃阳、肝阴肝阳、脾阴脾阳，等等。也有热能（体温），血液流动的动能，动脉和静脉血管之间的势能差，三羧酸循环产生的腺苷三磷酸等能量，分子、细胞、器官等物质结构。这两组对立统一的概念包含在万事万物中。虽然表述不



同，却都是实实在在普遍存在的。其二，都具有可分性。阳可分为阳中之阳和阳中之阴，阴可分为阴中之阴和阴中之阳，阳中之阴和阴中之阳都可以往下区分，如此循环往复。能量和物质就不必说了，器官可以细分为细胞、分子，细胞可以分为细胞质、细胞核、细胞膜，其中蕴含的能量也都是不一样的，不同的物质能够承载不同的能量。其三，都具有相对统一性。阴阳相对统一性体现在自然界、人类生活中等方方面面。天之阳气下降，地之阴气上升，二气交感，是万物化生的基本条件。正是由于阳光雨露的沐浴滋润，自然界才得以生发生长。从另一个角度来说，正是有了太阳能量的加持，自然界的万事万物（物质）才能够得以吸收能量成长转化。同样在日常饮食中，我们一方面需要控制饮食量（物质），避免摄入不健康食物，另一方面，也要保证摄入足够营养以满足身体需求的能量。通过对阴阳统一的理解，将其应用在生活和工作中，可实现个人与社会的和谐发展。其四，都可以相互转化。阴阳的转化不仅体现在自然界的变化中，也体现在生命活动中，如在疾病发展过程中，阴阳转化表现为表里、寒热、虚实和阴阳，某些急性温热病表现为阳证，随着病情发展，热毒极重，耗伤机体元气，则可能出现体温下降、四肢厥冷等阳气暴脱危象，这就是由阳转阴的过程，也可以形象地表述为某些急性病由于体内能量不受束缚，过多“暴躁”的能量耗伤体

内物质，造成维持机体正常体温的丘脑中枢失调，四肢末梢循环传输能量受阻，表现为四肢厥冷等正能量衰竭的危重症。所以在临床中需深刻理解“阴阳”二字，考虑疾病传变过程，制订全面的诊疗方案。《黄帝内经》有云“阳化气，阴成形”，张景岳也说“阳动而散，故化气，阴静而凝，故化形”。化气与成形是物质的两种相辅相成的运动形式，阳代表能量或者功能，具有升散和向上的功能，能够化生无形的气，气在古代被视为一种能量场或磁场。中医中的气，是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质和能量，同时也是激发和调控人体生命活动的源泉，是感受和传递的载体。它包括磁场、相互作用力及各种性质的能量。所以又有天气、地气、人气之说，指的就是气象变化的磁场、地球磁场及人与人之间的相互作用力。所以，阴阳又称阴阳二气。

您看，这和我们物理学中基本的概念——能量和物质多么相似。中医把阴阳引入了基础的阴阳五行学说当中，它认为阴阳气之化也，所以，阴阳又称为阴气和阳气。我们以一杯水为例，水中有阴阳，阴就是物质，如水分子、氢离子；阳就是能量，如水有一定的温度，这是内能的一种表现形式；水有表面张力，是表面自由能的一种表现形式。物质与能量以各种形式共同存在于“杯中之水”这一统一体中。如果我们将这杯水加热，能量不断上升，当能量足够多的时候，物质不能承载它，水就变成了蒸汽。

当我们把温度降低，能量逐渐减少，水就结成了冰。

再以人体为例，人体有阴阳，阴就是物质，指的就是我们人体的各种器官、组织、细胞、身体内的水分、各种寄生物质……阳就是能量，比如说我们有体温，大家都知道，人体的腋温是 $36.2 \sim 37.2^{\circ}\text{C}$ ；人体有新陈代谢，有三羧酸循环产生的能量。我们去医院做心电图，就是检测我们心脏电活动产生的能量，还有心脏跳动产生的机械能，血液在血管中流动产生的动能，各种动脉和静脉之间的势能和压力差。人体还有一种最容易被忽略的能量，就是我们的大脑产生的脑电波。当一个人的大脑高度异常放电的时候，他就容易头痛、晕厥，这就是民间所说的“羊角风”，现代医学称为癫痫。种种能量在体内形成了一个奇特的能量网，被称为经络。按五十营理论，经脉之气在人体内按经气规律运行，一昼夜循环全身五十周，使血脉、五脏之气得以畅行，保持机体正常的功能状态。当一个人的能量网运行更快的時候，这个人可能就跑得比别人快，跳得比别人高，爆发力比别人强。

理解阴阳的本质就是物质和能量，这一点对揭开中医神秘的面纱，从“玄学”走向科学非常重要，它是中医走下神坛、走近科学的最基础的理论之一。我们终于可以不必把中医理论中各种固有名词和现代名词割裂开来，也不必为了显得自己神秘或者因哲学化而自以为“高

大上”地游离于现代科学体系之外。

现代人对中医有两种观点：一种是认为不科学或者没有科学依据，认为阴阳寒热如云里雾里，不知所云，那么他就否定了几千年来中医的生命力和治愈病痛的事实；另一种是认为之所以现代科学名词解释不了中医之道，是因为中医的神奇还没有被研究透彻，未来一定能够被了解。这种思想就有点推脱责任了，有点把中医之道理想化，是典型的逃避主义。一旦把阴阳同物质与能量联系起来，你就会发现中医所有的名词都有了现代科学的释义，显得活泼生动，显得有血有肉，得更贴近实际。因为阴阳在中医理论与实践经常被反复强调、反复使用，它的返璞归真，它的大众化使中医知识更容易被人理解，更能被推广普及。此外，还能衍生出很多更加简便的治疗方法，有利于我们认清生命的本源。

生命体质的本质在于阴阳的和谐，《素问·生气通天论》有云：“阴平阳秘，精神乃治。”阴阳的本质就是能量的同质化。俗话说“大道至简”，生命体质的奥秘就是物质和能量的变化，能量是物质运动转换的量度，在物质一切的属性中，运动是最基本的属性。换句话说，物质是运动中的物质，能量是从运动中的物质产生的，阴阳归根到底都是能量的表现形式。这里要着重指出一个问题，正如物理学界认为能量有化学能、势能、动能、内能等一样，阴阳也可衍生出阴、阳、寒、热、湿等多种，

它们的作用、表现形式、转化途径也多种多样。这里我们来一一阐释。

首先说阳。阳就是阳气，又叫正气，是人体的正能量。它是冲锋陷阵、埋头苦干、任劳任怨、尽心尽责的能量。所以，当一个人阳气充足的时候，它就能转化为物质储存在体内，以备应急状态使用。

再来看看阴。阴又叫阴气，就是物质，它其实就是能量的一种储存形式，是一种蓄势待发的能量。当人体与敌人作战时，一旦先锋官——阳气筋疲力尽的时候，阴就迅速转化成为第一梯队投入战斗，所以阴阳是人体并肩作战的兄弟。

寒是一种被禁锢压制的能量，不能指望它在关键时刻为我们浴血奋战，抵抗外邪。

热也是一种能量，只不过它是一种兴奋的、不受控制的、兴风作浪的、爱“捣蛋”的能量，关键时刻它不助纣为虐、勾结外敌、里应外合就不错了。

湿是一种外界依附于身体的寄生能量，我们身体内提供营养滋润了它，让它活得有滋有味，它却反过来限制体内正能量的发挥。试想一下，在单位里，你看见其他人“躺平”不干活，再老实巴交、埋头苦干的人也会心理不平衡。

如果说阴阳寒热是人体的基础能量，木火土金水就是能量和物质传播的形式。风寒暑湿燥火是各种外在的

致病的能量，寒是被抑制的能量，温是被兴奋的能量，热是被刺激不受控制的能量，也就是过度兴奋的能量。我们终于可以理解人体其实就是一个能量体。它是由运动中的不同能量组合形成的。那么疾病产生的根本原因就是体内各种不同能量的需求得不到满足，或有外在能量侵袭。风，呼啸肆虐不稳定的能量；寒，冰冻禁锢被压制的能量；暑，炎炎蒸腾轻度兴奋的能量；湿，缠绵黏腻被束缚的能量；燥，繁杂躁动中度兴奋的能量；火，绵延燃烧过度兴奋的能量。这些能量你方唱罢我登场，都想争夺主导权，使阳气衰微，耗损体内储备能量。治疗的方法其实很简单。就是针对体内各种能量远交近攻，把朋友搞得多多的，把敌人搞得少少的。针对不同性质的能量，寒则温之（受抑制的使它兴奋），风则去之（不稳定的使它稳定），暑则利之（温热的使它分利），湿则化之（黏腻的使它运化），燥则潜之（狂躁的使它安静），火则清之（燃烧的使它清凉）。针对体内不同的能量，采取不同的对策。由此就有了诊疗疾病的温阳五法、滋阴五法、清热五法。

温阳五法说的是温清法、温滋法、温潜法、温化法、温通法。针对阳气虚弱，能量低而热象重，能量不受控制，炎症蔓延的体质，采用温清法。既温阳又清热，既补充能量，又清除过度兴奋的热，附子大黄汤、附子败酱散等均属此列。针对阳气虚弱、阴阳俱损、能量物质均不



足的体质，采用温滋法。既温阳，又滋阴；既补充能量，又补充物质。常用的桂附地黄丸、桂附汤中加知母的应用均属此列。针对能量过度兴奋，不受控制，体内正能量低者采用温潜法。既温阳又潜阳，让正能量上升，兴奋的杂能量潜伏。附子磁石汤、桂枝龙骨牡蛎汤、附子配石决明、附子配酸枣仁的用法均属此列。针对痰湿体质，由于体内能量被压制、被禁锢、被束缚，所以采用既温阳又芳香化湿，既补充能量又解放被压抑能量的治法，附子理中丸、五苓散均属此列。针对血瘀经络不通体质导致的阳虚，正能量低，能量传导不通畅，采取既温阳又化瘀的温通法，附子理中丸配三七、阳和汤配穿山甲、王不留行等的用法均属此列。

阴虚的本质就是物质少，那就补充物质，体内最珍贵的物质就是血，由此创立了以黄芪桂枝五物汤为主体的补血养阴法。当然还有健脾清热养阴法、祛湿养阴法、以阳补阴法(就是通过快速补充能量来合成物质的方法)、引火归元法，等等，就不一一叙述了。

那么问题就比较明了了，调节身体的机能使阴阳平衡，其实就是使体内各种能量达到平衡，掌控身体就是掌握体内各种能量的诉求，听他们的代表物质——“阴”的心里话。您看，如果从物质能量的角度去认识阴阳，中医的治法也会显得很朴实、很浅显，不玄奥，很接地气。

中医治疗有五大技术——导引、按跷、砭石、针灸、

中草药。导引就是利用肢体动作配合呼吸调动机体的能量平衡。按跷在现代归类于推拿按摩，也就是疏通经络便于能量运行，防止卡顿。砭石在现代把它延伸为刮痧拔罐范畴，目的也是疏通经络。针灸包括针法和灸法，是利用媒介来增强体内正能量，提高免疫力的方法。前者通过金属针来引导腧穴（可以形象地把腧穴比喻为体内正负电荷最集中的小型能量发电站）“发电”；后者通过艾灸的热量燃烧来加强发电站的功率。中草药就更不用说了，在化学理论中，几种反应物经过升温或催化剂的催化，能够产生新的更稳定的物质，同时释放能量。这是化合反应中的放热反应。中药汤剂的煎煮就属于此类。释放出的能量就好比食物中的精微物质，经过脾胃的运化吸收产生正能量和阳气，从而滋补我们的身体。

由于养生保健知识的普及，我们经常能够在网络、电视节目、保健书籍中听到或看到阴虚和阳虚的概念，但是在自我诊断的过程中却总觉得隔着一层纱，怎么也搞不明白。下面我们就来谈谈阳虚、阴虚、寒证、热证的特点。

什么叫阳虚呢？简单一句话：阳虚就是能量低。因为能量低，所以面色㿠白、语声低微、倦怠乏力、步态不稳；能量低，所以中气不足、畏冷怕风、四肢冰冷；能量低，皮肤固涩不了水分，所以出冷汗；能量低，肠道固涩不了水分，所以大便秘；能量低，肾小管重吸收



少，所以小便多；能量低，肠蠕动差，所以脘腹胀满。阳虚还表现为失眠多梦，为什么呢？我们大家都知道，脑电波也是一种能量，睡眠时它是受节制的，但因为阳虚、能量低，容易不受控制而异常兴奋，表现失眠多梦。女子阳虚，能量低，所以子宫内膜推迟脱落或脱落少，表现为月经推迟或量少，甚至闭经。

什么叫阴虚呢？也是一句话，就是物质减少。同样的道理，因为物质少，能量相对“强势”，所以表现为面色潮红、盗汗、手足心热或出汗；物质少，水分减少，所以出现口干、唇红、大便偏干或秘结、尿短少。阴虚的人即使在夜晚，能量也相对增高，称为“阳亢”。晚上能量增高可不是什么好事，容易胡思乱想，脑电波拼命活动，当然就睡不着了，所以阴虚还有一个最主要的症状，就是入睡困难。因为物质少，需要及时补给，所以出现善食易饥，同时，因为阴液减少，吃东西容易摩擦胃黏膜，胃部出现灼热感。

寒是什么呢？一句话：被禁锢被压制的能量。打个比方说，阳气拼命干活，任劳任怨，不计报酬；寒却一边拿着报酬，一边怕苦怕累，一点事儿也不干，遇见困难绕道走。这部分能量相对被冻结，不能为身体所用。因为能量不足，所以出现怕冷、畏风；因为能量不足，体内不能转化成能量的物质增多，比如水分，所以面色晄白、颜面浮肿、唇白或青紫、四肢不温、手足冰凉；

因为能量不足，才会出现腹部喜暖怕凉喜按；膀胱气化不利，尿频尿急，夜尿多；肠道不能固涩水分，大便偏溏；能量不足，产生了俗称的“宫寒”，出现女子闭经或有经期习惯性推后或不孕。

热在民间俗称“上火”，包括胃火、心火和肝火。肝火多因吵架动怒引起，心火多因压力大引起，胃火多因饮食引起。热证表现形式有：头晕，易出汗，面色潮红，口干，口苦，易长口腔溃疡，目涩，耳鸣，头晕，烦躁失眠，喜凉，大便偏干或便秘，小便短赤伴灼热感，女子月经提前或淋漓不尽或经量多。舌质红，苔黄腻，脉弦数。因为有热，体内能量不受控制，所以容易烦躁、失眠、头晕、口干、口腔溃疡。

前段时间，有个朋友一见面就往沙发上一躺，说道：“我最近身体非常疲劳，双腿无力，懒得动，搁哪儿想躺哪儿，是不是我体内湿气重啊？”其实他的话是有些道理的。湿就是外来依附于人体的一种能量。它既要依附我们的身体，又不帮我们人体干活。让我们来看看湿的表现：面色萎黄，全身沉重感，不易出汗，脘腹胀闷，纳差，大便涩而不爽有黏腻感，小便较清长，舌苔白厚腻，脉象偏于濡缓。

看看这表现，是不是会有种空有余力而无法发挥的感觉呢？这就是能量变异之一，臭名昭著的、落井下石的能量——湿气。它其实只会跟在寒、热后面摇旗呐喊，

至于明目张胆地反对身体的事情，它是不会干的，它害怕阳气一发威，阳气蒸腾，首先吃亏的就是它自己，最后连寄生宿主都找不到了。

到这里，阴阳寒热体质辨识内容就讲完了，我把各型体质的症状表现和舌脉特征归纳为以下表格(表 1-2-1)。

表 1-2-1 各型体质的症状表现和舌脉特征

体质分型	症状表现	舌象表现	脉象表现
阳虚	面色㿠白，语声低微，倦怠乏力，步态不稳，中气不足，畏冷怕风，四肢冰冷，出冷汗，大便偏溏，小便清长，夜尿多，脘腹胀满，腰痛腰酸，梦多，头晕，失眠，女子经量少，经期推后或闭经	舌苔薄白，有底膜	脉细弱无力
阴虚	面色潮红，盗汗，手足心热(出汗)，口干口苦，唇红，大便偏干或秘结，尿短少，入睡困难，善食易饥或食后腹部灼热不适感，女子多有月经淋漓不尽，经期提前	舌面大面积绛红，苔干燥或剥脱，无底膜，镜面舌	脉弦细
寒证	怕冷，畏风，面色㿠白，颜面浮肿，唇白或青紫，四肢不温，手足冰凉，腹部喜暖怕凉喜按，尿频尿急，夜尿多，大便偏溏，女子闭经，不孕，或有经期习惯性推后	舌苔大面积偏白，偏润	脉缓涩或偏细而无力

续表

体质分型	症状表现	舌象表现	脉象表现
热证	头晕，无明显恶风畏寒，易出汗，面色潮红，口干口苦，易长口腔溃疡，目涩，耳鸣，头晕，烦躁失眠，入睡困难，腹部喜凉（冷饮），大便偏干，便秘，小便短赤，有灼热感，女子月经提前，淋漓不尽，经量少	舌质红（或有红点），苔黄腻	脉弦数

讲完了上述这些，中医的一些证候就比较好理解了。比如说肾阳虚证、肾阴虚证、脾胃湿热证，等等。

肾阳虚证就是肾能量缺乏。一般能量缺乏的初期不会出现器质性的变化，这个时候细胞分子不会受到损害，不会出现蛋白尿，肾单位不会受损萎缩，肌酐正常，为功能性的变化。比如尿频、尿急、腰酸乏力、男性性功能减退等症状就会出现。

肾阴虚症是物质减少，肾内一般有两大主要物质，一是肾单位，它的减少导致小便的异常；二是肾血流量，它的减少导致人口干，手足心出汗，尿液减少、浓缩，甚至尿比重增加，尿蛋白增加，严重者由于肾小球的滤过率和肾小管的重吸收功能减退，肌酐升高甚至出现血尿。

再举一个例子，脾胃湿热证怎么用现代能量和物质的概念去理解呢？因为脾胃中夹杂湿和热两种能量，一种黏腻，阻碍脾胃的运化和胃肠的蠕动，所以导致脘腹

胀满，大便溏稀。一种亢奋，不听指挥，所以胃酸拼命分泌，出现烧心，吐酸水，胃中嘈杂不舒服，人也容易口干，口苦，心情烦躁。

以此类推，中医的其他证型也可以按照这种能量和物质的辩证关系去分析理解。是不是还感觉很复杂，比较难分辨？怎么一针见血地分清体内的阴阳寒热湿呢？别急，我们还有一种最直观的，没有医学基础的人都能掌握的技巧——观舌法。

第三讲 神奇的中医 B 超 ——从舌苔看能量

1. 传统医学中的舌诊

央视一部美食纪录片《舌尖上的中国》红遍大江南北，该片在对各地各色美食生动地讲述的同时，也撩拨着观众的味蕾，勾起大家的乡愁。可见，深居口腔底部，不爱抛头露脸，大部分时间只在口腔内活动的小器官——“舌”还是时刻被大家关注着的，因为它掌管着我们的味觉，酸甜苦辣百般滋味都由它说了算。其实，舌的功能远不止现代医学定义的用来辨别滋味、参与咀嚼食物及发声的肌性器官，它还是身体派出的驻外使节之一。

几千年的生产生活实践过程中，人们已经发现了人

体的“惊天大秘密”：在人体各经络循行的线路图中，舌身居要塞，五脏六腑都与其保持着密切的联系，例如手少阴心经有条旁路与舌相连，足少阴肾经挟舌本，足厥阴肝经络舌本，足太阴脾经连舌本，等等，说明心、肾、肝、脾等脏器都与舌有着密切联系，难怪它能够像人体的一面镜子，灵敏地反映体内脏腑病变。

有过中医就医体验的人都知道，每一位中医医生都会运用舌诊这一诊疗手法，因为它简便易行，操作方便，临床实用性强；关键是它能够反映全身脏腑的虚实、气血的盛衰、津液的盈亏。那么，舌诊是如何通过收集信息，分析出病变部位、病变性质，确定养生保健和治疗方法的呢？

舌诊是通过观察舌象，了解机体生理功能和病理变化的诊察方法。舌象主要包括舌质和舌苔信息。

舌质和舌苔信息如何收集呢？患者可以采用坐位、站位或仰卧位，面向自然光线，头略扬起，自然地将舌伸出口外，舌体放松，舌面平展，舌尖略向下，尽量张口使舌体充分暴露来观察舌的颜色、舌苔的变化、舌的活动力等方面情况。需要注意的是伸舌不要过分用力或时间过久，以免影响观察。

我们先试着自我观察一下。早晨起床刷牙前，自然地伸出自己的舌头，对着镜子照一照，会发现有的舌胖大而白；有的舌红少苔，如开水烫过一般；有的舌面像



地图一样，花剥并且沟壑纵横交错；有的舌看着非常漂亮舒服，呈淡红色。种种舌象表现，到底哪种正常，哪种不正常，不正常的舌象代表身体哪个部位出现问题，是什么原因引起的，应该如何调理呢？

舌象通俗地讲就是舌体覆盖着舌苔的图像。舌体的本质特征叫舌质，舌质就是舌头的本质。如同观察身体的皮肤一样，最留意的一定是皮肤的颜色、肤质的细腻粗糙和松紧度。所以，舌质的观察内容主要包括舌色、舌形和舌态三个方面。舌形、舌态的观察比较简单，而舌色的观察需要透过舌苔，这就令舌质观察结果容易产生偏差。为了避免舌苔的干扰，我们在观察舌头颜色的时候，可以选择舌边部来观察舌色，正常的舌色是淡红色。我经常被爱钻研的非业内朋友提问：“为什么舌色是淡红色，而不是淡白色呢？为什么舌色也会变化，有时候红，有时候白呢？”道理很简单，舌为“心之苗”，受气血的荣养，当气血充足，正气不虚的情况下，舌色一般表现为淡红色；如果气血不足，五脏六腑的气血供应都成问题，供给舌的气血自然也就打折扣了。那是不是舌头越红越好？有些舌色表现为红绛色，甚至红得发紫。其实不是这么个理儿。人体讲究平衡，强调不偏不倚，过和不及都是不正常的。舌色红绛代表体内有实热，红紫代表体内有虚热。若舌色淡白，多代表体内气血亏虚或有虚寒证。若舌色青，即淡白带青色者，多说明是寒证。

舌色的辨识为寒热体质辨别提供一项重要依据。这对于指导日常养生也很有帮助，比如遇到淡白舌，那就要注意避风寒，注意保暖，饮食上就要远离寒凉的食物和药物。遇到舌头偏红的，那就要注意休息，不要熬夜，要调畅心情，不能喝酒或吃一些热性的食物，温补身体的补品也要停一停了，若坚持服用的话，相当于火上浇油，对身体而言如同毒药。

舌苔是附着于舌面的一层苔状物，是脾胃阳气蒸发水谷之精微，上聚于舌面而形成的。它如同身上穿着的衣服一样，颜色和厚薄随着四季交替发生着变化。那么，舌苔又该如何观察呢？如果说舌质更多地反映人体气血盛衰的话，那么舌苔则更多地反映外邪入侵和津液的荣枯等情况。所以，舌苔重点观察的内容应该包括舌苔的有无、色泽、质地及分布状态等。若舌苔白说明有寒，舌苔黄代表有热，舌苔厚代表湿重，局部的光红少苔多提示对应脏腑阴液的亏虚。舌苔与舌质要结合观察。

舌诊时的观察顺序是先看舌尖，再看舌中、舌边，最后看舌根部；先看舌质，再看舌苔，再根据舌质、舌苔的基本特征进一步细致观察，观察完舌质的颜色后，进一步仔细观察舌体的光泽、形状及动态等；观察舌苔，看完舌苔有无后，进一步重点观察舌苔的颜色和质地等。在望舌过程中，要去粗取精，去伪存真，细致入微，力求全面准确。