

# 《图解舌诊》

## 图书基本信息

书名：《图解舌诊》

13位ISBN编号：9787539052945

出版时间：2015-6

作者：罗大伦

页数：192

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《图解舌诊》

## 内容概要

如果说有一本书能帮助您避免医院的过度检查以及过度医疗，同时还能在第一时间准确发现疾病的萌芽，并给出不伤害体质的有效调理方法，您是否有兴趣读一读呢？您是否愿意为有病就只知道求助于医院的年迈父母送上一本这样的身体自助手册呢？让父母不再担心自己的身体，把防治疾病的极简单有效方法踏踏实实交到他们手上，真的是善莫大焉！

愿这本由著名中医专家，中医诊断学博士罗大伦集数年心血铸就的生命健康学新作助您一臂之力。

# 《图解舌诊》

## 作者简介

### 罗大伦

CCTV《百家讲坛》特邀嘉宾，北京电视台科教频道《养生堂》前任主编，当归中医学堂特邀讲师，北京中医药大学中医诊断学博士，专门从事舌诊研究多年，博士论文亦为舌诊方向内容。在《百科全书》《养生》《X诊所》等多个电视节目中受邀做舌诊专题，深受广大观众喜爱。已出版《让孩子不发烧、不咳嗽、不积食》《脾虚的孩子不长个、胃口差、爱感冒》《阴阳一调百病消》等畅销著作。

## 书籍目录

作者序 掌握舌诊，保障自己的健康

第一章 最好的体检专家是自己

1 掌握了中医诊断学里的望诊，就能看病如神 / 18

2 舌诊是望诊中最直观的 / 20

3 日观舌象，把疾病消灭在萌芽状态 / 23

(1) 看舌苔、舌质，随时保证身体不出问题 / 23

(2) 什么是“闻、问、切” / 24

4 希望这本书能帮助大家成为半个舌诊专家 / 27

第二章 如何在最短时间内学会舌诊

1 在什么条件下观察舌象才准确 / 32

2 哪几种情况下看舌象没用 / 35

(1) 吃了有颜色的食物时不要看舌象 / 35

(2) 晨起不要看舌象 / 35

(3) 尽量不要在饭后半小时内看舌象 / 36

(4) 尽量不要在有色灯光下看舌象 / 37

(5) 吃了某些抗生素、某些化学添加剂后不要看舌象 / 37

(6) 月经期看舌象要说明情况 / 38

3 看舌象能看出身体什么问题 / 39

(1) 身体虚的时候，舌象、舌头会有变化 / 39

(2) 通过看舌象，我们可以判断体内的病是否严重 / 40

(3) 看舌象还能看出人得的是哪一种病 / 40

(4) 可以通过舌象判断所用的调理方法对不对 / 41

第三章 看舌象主要看舌质和舌苔

1 如何看舌质 / 44

(1) 正常人的舌质和不正常人的舌质是什么样子 / 44

(2) 舌质颜色朝淡白的方向发展，代表人血虚或体内有寒、阳气不足 / 46

(3) 舌质颜色变红，说明感染了外来热邪或是体内的热在增加 / 47

2 如何看舌苔 / 50

(1) 正常人的舌苔是薄白苔，很薄、很白，边上会露出舌质 / 50

(2) 刮舌苔对健康不利 / 51

(3) 舌苔厚了，说明身体湿气重；舌苔过薄，说明胃有问题 / 52

3 身体有啥问题，舌苔颜色就有什么变化 / 53

(1) 得了外感，舌苔的颜色会加深 / 53

(2) 身体湿气重，舌苔会由薄苔变得粘腻，然后变黄…… / 54

(3) 身体血液循环好不好，看舌头颜色就知道 / 54

第四章 人活一口气：气虚体质的人如何保养

1 养气就是养命 / 58

(1) 气足的人和气虚的人看上去截然不同 / 58

(2) 伤气就是伤肾、伤脾 / 59

(3) 很多孩子爱感冒，根本原因是脾胃功能差 / 60

(4) 把脾气补足，才能真正补肾 / 61

2 气虚的人身体有哪些表现 / 62

(1) 气虚的人一般脸色没光泽，体力差 / 62

(2) 气虚的人少言懒语，容易神疲乏力 / 62

(3) 气虚的人怕冷，怕被风吹，很容易感冒 / 62

(4) 气虚的人吃东西容易腹胀 / 63

(5) 气虚的人大便不成形 / 63

## 3 气虚体质的人舌象是什么样子 / 64

- (1) 舌头上有齿痕的人多半气虚 / 64
- (2) 舌苔铺满舌头，说明体内湿重 / 66
- (3) 舌苔越厚，说明体内湿气越重 / 68
- (4) 如果舌头上的蕈状乳头偏大，红点集中在舌尖到舌中部，说明体内有湿热 / 70
- (5) 舌头胖大、有齿痕，舌上有两条唾液线，说明体内湿气很重 / 72
- (6) 如果舌苔都浮起，像是能刮掉，说明体内的湿气不严重 / 74
- (7) 舌头中间有裂纹，说明脾胃气虚 / 74
- (8) 气虚的人舌体胖大 / 75
- (9) 没有舌苔，或者舌苔极薄 / 75

## 4 气虚体质之人的保养方 / 77

- (1) 脾胃气虚之人的经典养胃茶 / 77
- (2) 气虚体质之人的经典除湿方 / 77
- (3) 气虚体质之人的经典补脾方 / 79

## 5 气虚的人不要做以下伤身的事 / 80

- (1) 早起喝凉白开会严重影响阳气的生发 / 80
- (2) 喝茶过多的，容易加重体内湿气 / 80
- (3) 冰镇饮料最伤脾胃 / 80
- (4) 补脾金方：补中益气丸，“八珍糕” / 81

## 第五章 贫血的人老得快：血虚体质的人如何保养

### 1 会养血的人不会老 / 84

- (1) 为什么会血虚？“吃饱了撑的” / 84
- (2) 过度思虑也会伤血 / 85
- (3) 女性一生中失血的机会比较多 / 85
- (4) 熬夜最耗血 / 86

### 2 血虚体质的人身体有哪些表现 / 87

- (1) 血虚的人短时间蹲下再站起来会头晕 / 87
- (2) 血虚的人所有与神智相关的功能都在退化 / 87
- (3) 血虚的人容易疲劳 / 87
- (4) 血虚的人，外边热身体就热，外边凉身体就凉 / 88

### 3 血虚体质的人舌象是什么样子 / 89

- (1) 如果舌边上颜色很浅，说明有轻微的血虚 / 89
- (2) 如果舌质的颜色非常浅，甚至有一点透明的感觉，就是典型的血虚 / 90

### 4 血虚体质之人的保养方 / 91

- (1) 煲汤喝补血效果最好：当归养血鸡汤 / 91
- (2) 千古养血名方：玉灵膏 / 92
- (3) 玉灵膏既能补血，还能安神 / 93

## 第六章 血瘀生百病：瘀血体质的人如何保养

### 1 什么原因会导致身体瘀血 / 98

- (1) 外伤会导致瘀血 / 98
- (2) 手术会导致瘀血 / 98
- (3) 生气会导致瘀血 / 99
- (4) 气虚会导致瘀血 / 100
- (5) 受寒会导致瘀血 / 101
- (6) “热”也会导致瘀血 / 101

### 2 瘀血体质的人身体有哪些表现 / 103

- (1) 记忆力差 / 103
- (2) 身体很多部位会出现瘀斑 / 103
- (3) 经常感觉喉咙干，皮肤干燥，不光洁 / 103

(4) 皮肤上有血丝 / 104

(5) 身体有些地方常常疼痛 / 104

### 3 瘀血体质的人舌象是什么样子 / 106

(1) 舌尖有很明显的瘀点，表明瘀血正在形成 / 106

(2) 如果舌下两条静脉又黑又粗，说明瘀血很严重 / 107

(3) 如果舌尖偏，体内可能有瘀血 / 108

(4) 舌质颜色发青、发紫，都可能是瘀血导致的 / 109

(5) 如果女性的舌头上有瘀血的指征，嘴唇上汗毛很重，可能有子宫肌瘤、卵巢囊肿 / 110

(6) 如果舌头发紫、发黑，外边罩了一层白苔，说明湿气把瘀血罩在里面了 / 111

### 4 瘀血体质之人的保养方 / 113

(1) 衰老就是身体瘀血增加的过程 / 113

(2) 泡脚去瘀血的效果有时候比喝药还好 / 114

(3) 腰腿受寒后的驱除寒湿泡脚方 / 115

(4) 心脏瘀血最危险，可用三七粉配西洋参粉化瘀 / 115

(5) 骨折后的化瘀食方 / 117

(6) 非常有效的治疗痔疮小方 / 117

(7) 女性瘀血如何调理 / 119

## 第七章 不焦虑，不上火：阴虚体质的人如何保养

### 1 什么原因会导致人阴虚 / 124

(1) 熬夜、吃过多辛辣的东西会阴虚 / 124

(2) 情绪出问题，身体要阴虚 / 124

(3) 不管什么体质，都要先调好脾胃再说 / 125

### 2 阴虚体质的人身体有哪些表现 / 127

(1) 阴虚的人脾气大，手心脚心发热 / 127

(2) 阴虚的人通常睡不好、盗汗 / 127

(3) 阴虚的人大便干燥、尿黄、腰膝酸软 / 128

(4) 阴虚的人脉搏跳动比较快 / 128

(5) 阴虚的孩子，嘴唇会很红，有眼袋 / 128

(6) 阴虚的孩子好动，容易感冒，一感冒嗓子就肿 / 129

(7) 阴虚的孩子耐性差 / 129

### 3 阴虚体质的人舌象是什么样子 / 131

(1) 阴虚的人有个明显特征：舌头红 / 131

(2) 舌苔很薄或没有舌苔（萎缩），是阴虚的表现 / 132

(3) 老人舌头上有很深的裂纹，是阴虚的表现 / 132

(4) 舌苔分布不均、舌质偏红，绝大多数是阴虚引起的 / 133

(5) 舌质由红变白，说明从阴虚体质变成了血虚体质 / 133

### 4 阴虚体质之人的保养方 / 134

(1) 调理孩子阴虚的妙方 / 134

(2) 调理成人阴虚的妙方 / 134

(3) 肾阴虚，请用“六味地黄丸” / 134

## 第八章 做人就要阳气十足：阳虚体质的人如何保养

### 1 阳气不足，自然活得畏畏缩缩 / 140

(1) 为什么人会阳气不足 / 140

(2) 受寒、作息不规律、其他脏器虚损，都会伤脾阳、肾阳 / 141

### 2 阳虚的人身体有哪些表现 / 142

(1) 阳虚的人怕风、怕冷，尤其以腹部、下肢怕冷为主 / 142

(2) 阳虚的人面色苍白、没有血色 / 142

(3) 阳虚的人往往小便很频，尿清长，尿液很多 / 142

(4) 阳虚的人腹部、胃部遇冷则痛 / 142

## 3 阳虚体质的人舌象是什么样子 / 143

- (1) 阳虚的人舌苔是白的，舌质很淡，不是红色的 / 143
- (2) 阳虚的人往往唾液量会改变 / 143

## 4 阳虚体质之人的保养方 / 145

- (1) 肾阳不足的人，可吃“金匮肾气丸” / 145
- (2) 老人起夜次数多，请用“金匮肾气丸” / 145
- (3) 一沾凉东西就胃疼，吃“附子理中丸”就会好 / 146

## 第九章 终生远离“三高”：痰湿体质的人如何保养

### 1 痰是人体内的湿气的“结晶”，脾虚就会痰多 / 148

- (1) 脾一虚，人体的五脏六腑都会跟着虚 / 148
- (2) 体内湿重，归根到底是神志和情志方面有问题 / 149

### 2 痰湿体质的人舌象是什么样子 / 150

- (1) 舌上有黏腻的水液，或是舌苔厚腻、白得像霜，要注意“三高”问题 / 150
- (2) 舌苔很腻、很厚，舌质红，说明体内营养过剩，无法化热，会引起更加严重的失调 / 151

### 3 痰湿体质之人的保养方 / 153

用千年祛湿化痰古方“温胆汤”来泡脚 / 153

## 第十章 安神才能强大：气郁（肝气不舒）体质的人如何保养

### 1 现代人最大的毛病就是生气 / 158

- (1) 不管什么体质，都要调神才能强大 / 158
- (2) 压力大、长期焦虑，就可能得糖尿病等重大疾病 / 159
- (3) 一切治疗的最终目的都是为了让让人活得心安 / 160
- (4) 把火憋在心里不发出来的老好人最容易得肿瘤 / 160
- (5) 家长的焦虑情绪一定也会让孩子肝气不舒 / 161

### 2 肝气不舒的人身体有哪些表现 / 164

- (1) 肝气不舒的典型指标 / 164
- (2) 胸闷、肋骨胀痛、心悸等问题，可能是肝气不舒引起的 / 165
- (3) 肝气不舒的人，脾胃一定不好 / 166
- (4) 肝气不舒，可能伤肺，引发严重问题 / 166

### 3 气郁体质的人舌象是什么样子 / 168

- (1) 人肝气郁结的最明显特点：舌头伸出来是尖尖的 / 168
- (2) 舌头由尖变胖圆的人，多是肝气不舒、体内湿气很重 / 169
- (3) 舌头尖尖的，舌边、舌尖红，白苔 / 170
- (4) 舌尖变红说明有心火 / 171
- (5) 如果孩子生下来舌头是尖的，家长要重视 / 171

### 4 肝气不舒之人的保养方 / 172

- (1) 肝气不舒会引起焦虑症、胃痛、胃溃疡，吃“舒肝和胃丸”、喝“黄芪建中汤”就能解决 / 172
- (2) 专治肝气不舒所引起失眠的泡脚方 / 174
- (3) 如果凌晨三四点钟早醒，要敲肺经上的痛点 / 175
- (4) 专治肝气不舒所引起的高血压泡脚方 / 176
- (5) 专治肝气不舒所引起甲状腺结节、乳腺增生的调理方 / 178
- (6) 情绪不好，喝“灯心竹叶汤” / 180

后记：如何面对“无妄之疾” / 181

## 精彩短评

- 1、罗大伦老师的新书，一本有利全家人健康的图书！！
- 2、这书相当优秀，非常实用，现在我身边人都想找我挂号。

中医书的毛病都差不多，整体大框架的逻辑不是太好，我知道我在挑刺。

- 3、中医可以从身体的细枝末节切入去洞察身体隐藏的健康隐患，挺有意思的。从舌诊开始接近中医。
- 4、罗老师的书，要推荐，决定要看看……
- 5、对自己及在意的人的健康，非常有好处。
- 6、非常通俗易懂，并且实用。虽然没见过罗博士本人，但可以想象罗博士有真实水平、有亲和力、具有很高水准的教育技巧。
- 7、当今社会，人们开始对自己的身体越来越关注了，可是总跑医院也不行啊，调理自己的身体还是很重要的。这本书非常实用，有图片可以对照，说的也非常详细，自己照着看，就能明白自己是什么体质，然后再慢慢调理，非常省时省力省心。真的，力荐啊，小伙伴们！！！！
- 8、主要是由图片，对舌象有更直观的了解。不然看看他的微信就可以了
- 9、1.桂林本啃得死去活来，看点儿人话舒舒心。2.一百个人一百种样儿，还要具体问题具体分析。3.泡脚方儿很机智。
- 10、挺好的一本书，让普通老百姓也能对自己的病症有所了解，自己是学医的，不过也真的学习到了很多知识，推荐给老人家看
- 11、很实用的一本书
- 12、罗大伦老师超赞。书里的内容易懂又方便操作，方子也是比较常见的病，非常实用的书。希望更多的人看到，为自己和家人的健康提供一些帮助。
- 13、其实身体很多病症通过舌头都可以看出来，不懂中医的人会觉得很好奇，看了这本书会觉得更神奇。罗博士之前出的书《让孩子不发烧不咳嗽不积食》就很不错，这本《图解舌诊》内容很详细，适合人群很广泛，推荐给大家。
- 14、很实用
- 15、比想象中好很多，鸡汤少，干货足，实用性强又通俗易懂。看来评分不是虚高。
- 16、实用、简便、安全。
- 17、学完可以拿来用
- 18、有很多泡脚的方子，可以试试
- 19、好。
- 20、入个门
- 21、CCTV《百家讲坛》特邀嘉宾，北京电视台科教频道《养生堂》前任主编，当归中医学堂特邀讲师，北京中医药大学中医诊断学博士，专门从事舌诊研究多年，博士论文亦为舌诊方向内容。在《百科全说》《养生》《X诊所》等多个电视节目中受邀做舌诊专题，深受广大观众喜爱。已出版《让孩子不发烧、不咳嗽、不积食》《脾虚的孩子不长个、胃口差、爱感冒》《阴阳一调百病消》等畅销著作。
- 22、看舌头也能治病，非常神奇！
- 23、非常实用！
- 24、再次感慨知识就是力量。所谓knowhow不就是把职人的经验一代代传播下去吗？在这一点上出书不够，应该运用大数据的手段，用IoT和AI的方法，使知识传播速度加快，解放出专家做更有创意有挑战的工作。
- 25、非常实用的一本书
- 26、罗老师的让孩子不生病的智慧系列让我受益匪浅，也使孩子多了一份保护神，相信这本舌诊也会让我和家人收益多多滴！



# 《图解舌诊》

## 精彩书评

- 1、现在生病去医院不但花钱，而且很多时候治不了病，所以平时喜欢搜集一些养生方面的知识。罗大伦老师的前几本书都买了，这次出的新书当然果断就买了。这本书里把舌诊写的特别详细，还针对7中体质，30种舌象给出了相应的调理方法，真的是大爱呀
- 2、看到新书推荐买的这本书。还没来得及细读，只大略翻了一下。我感到好震惊，小小的舌头竟然预示这么多问题！而罗老师给患者调理身体的方法更让我惊奇。比如说，气血体质的人调理的方法竟然只是喝喝麦芽茶，运动运动，晒晒太阳！舌诊真是很玄啊！
- 3、《图解舌诊》是我最想向朋友们推荐的书，这些日常的诊断方法值得被更多的人掌握。熟读此书，我们都是半个舌诊专家。看懂舌头，未雨绸缪，是我读这本书最大的体会，我们生病往往会遭到过度体检，接受过度的医疗，有时候又不能及时发现隐藏体内的病灶，贻误最佳治疗时间。不如日观舌象，未卜先知吧。
- 4、我一直对中医很感兴趣，但是看书上写的号脉什么的始终搞不清楚，直到遇到罗老师这本讲舌诊的书，终于也能自己给自己和身边人用中医的方法看看有没有什么毛病了。书上讲的很细致，把各种类型的体质的舌象都讲了一遍，而且还有这些类型的人身体有什么表现，我觉得自己能对上好些个！再一看舌头，就能把最突出的问题找到了，最重要的是上面还附上了各种类型体质的调理方式，我已经开始天天喝麦芽茶生发胃气啦~~

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)