

## 中醫望一望

## 「舌診」辨健康

稍紅心火盛 偏黃胃脹

人的舌頭除了能辨嘗各種滋味，亦是中醫探知全身疾患的重要媒介，稱之為「舌診」，屬中醫「四診」的中的「望」診。有註冊中醫師指出，原理是因舌頭通過經絡與臟腑相連，觀察舌頭便會知道市民的狀況，如舌尖稍紅，代表心火旺盛，睡眠不佳；舌中苔稍厚偏黃，表示胃脹，大便不暢等，藉此能判斷病人的健康情況，了解其心情，測知其臟腑狀態，辨別體質，以便作出適當的診治。

記者李啟發報道

中醫主要用以「望、聞、問、切」，即「四診」的方法了解患者病徵，而「望」舌頭即稱舌診。註冊中醫師陳廣強（見圖）接受訪問時指出，舌診包括舌體和舌苔，舌頭通過經絡與臟腑相連，舌體的不同部位代表不同臟腑，例如舌頭中間主要看脾胃、舌根看腎、舌尖看心肺、左右兩邊則看肝膽。

## 比把脈更清晰客觀

他指出，舌體和舌苔的顏色代表不同體質，可判斷病人健康情況，了解其心情，測知臟腑狀態，辨別體質，知其寒熱。如再根據四時季節變化不同，用「春夏養陽，秋冬養陰」原則，選擇最適合的飲食方案，保持健康避免病痛，更能調神養生，寧神安睡。

根據中醫理論，「舌為心苗，苔為胃之氣」，舌頭最能反映人體心情精神及消化功能等。陳廣強指出，「舌尖稍紅，代表心火旺盛，睡眠不佳；舌中苔稍厚偏黃，表示胃脹，大便不暢」；又例如舌淡紅則代表

氣血不足，若舌頭兩邊有齒痕，則代表脾胃氣虛，脾胃虛弱者會出現神疲乏力，食欲不振等。

陳廣強續稱，比起「問」診，患者可能會加入主觀意識，舌診的好處是中醫師直接「望」舌頭，比脈診簡單且有清晰易明的客觀標準，亦較容易掌握。不過，中醫師進行舌診的一個難處是，病情複雜可能會出現誤差，但一般準確程度達七至八成。他提醒在找中醫診治前半小時，應避免吃易令舌苔變色的食物及飲品，如咖啡及奶茶，否則可能會影響中醫診斷。

市民若想了解舌診，「整全保健中心」將於明日（29日），在油麻地舉行「同疲勞Say No」講座，屆時中醫師會主講舌診基本理論，並可替參加者舌診，另一講者亦會教導及示範一套全方位保健操，詳情可致電8100-0307查詢。

