

# 腻苔成因与辨证的文献研究

李娜 刘群 李晓娟 白晓晖 金钟晔 景玉霞 赵宏波 陈家旭

**【摘要】** 舌苔是由胃气蒸化谷气上承于舌面而生成,与脾胃运化功能相应。而湿浊痰饮等停聚于舌面则为腻苔,临床多见湿浊、痰饮、顽痰等阳气被阴气所抑的病变。本文从古今文献入手对腻苔的成因和分类进行了研究,认为腻苔的成因主要为脾胃病变,饮食不洁,药物影响和季节气候的影响,分类主要分为白腻苔、黄腻苔、灰黑腻苔、滑腻见蓝色,厚腻如积粉几种。临床诊病看舌苔要统观全局,参考脉、症、便、溺,否则极易误诊。

**【关键词】** 腻苔; 成因; 辨证; 白腻苔; 黄腻苔; 滑腻见蓝色; 灰黑腻苔; 积粉苔

**【中图分类号】** R241.25 **【文献标识码】** A doi:10.3969/j.issn.1674-1749.2014.08.015

## 1 古代文献

“观舌本可验其阴阳虚实,审舌垢即知其邪之寒热深浅也”<sup>[1]</sup>。临床上常以舌质的色泽、形态辨别正气虚实、病邪深浅,以舌苔的性状、色泽、润度辨别病邪的性质。湿浊内蕴,阳气被遏,湿浊痰饮停聚于舌面则为腻苔,最早记载苔质的著作是明代方有执的《伤寒论条辨》,书中有云:“脏结无阳证,不往来寒热,其人反静,舌上苔滑者。不可攻也……苔滑,生长滑腻如胎膜也。”<sup>[2]</sup>而腻的本义是肥,在《康熙字典》中有“【广韵】肥腻。又滑也。【注】腻,滑也”<sup>[3]</sup>。可见,“腻”与“滑”在古代曾通用,此处的苔滑即苔腻。清代的林之翰也在《四诊抉微·望诊·察舌部》中云:“舌见白苔而腻滑者,痰也,二陈汤主之。”<sup>[4]</sup>元代的《敖氏伤寒金镜录》,是舌诊的第一部专著<sup>[5]</sup>,具体成书年代不详,原本现已不传,共有 12 幅舌图,记录了 36 种疾病的舌象,里面有大量关于腻苔的记载<sup>[6]</sup>。首次对腻苔的苔质特征进行描述是清代的《察舌辨证新法》,书中有云“牙黄色,胃中腐败之气始升也。牙黄无孔,谓之腻苔”,“若厚腻则中心稍厚,其边则薄,无毛孔,无颗粒,如以光滑之物刮一过者,此为厚腻,为阳气被阴邪所抑”<sup>[7]</sup>,其认为腻苔的主要特征是舌苔“无孔”、“无颗

粒”。

## 2 腻苔成因

舌为心之苗,脾之外候。舌苔是由胃气蒸化谷气上承于舌面而成,与脾胃运化功能相应。十二五规划的《中医诊断学》对腻苔定义为苔质致密,颗粒细小,融合成片,如有油腻之状,中厚边薄,紧贴舌面,揩之不去,称为腻苔。舌苔薄腻,多由食积;苔腻而滑,为痰浊、寒湿内阻,阳气被遏;苔黄厚而腻,为痰热、湿热内蕴,腑气不畅<sup>[8]</sup>。现代医学证明,腻苔的形成是由丝状乳头增生,致使其密度增加,并且各乳头的角化树呈柱状镶嵌,不易脱落,最终舌苔呈油腻状紧贴于舌面<sup>[9]</sup>。《中医舌诊学》提出:“腻苔临床多见湿浊、痰饮、顽痰等阳气被阴气所抑的病变。”<sup>[10]</sup>《三因极一病证方论》云:“凡审病,须先识名,所谓中伤寒暑风湿瘟疫时气,皆外所因;脏腑虚实,五劳六极,皆内所因;其如金疮足委折,虎狼毒虫,涉不内外。更有三因具备,各有其名,所谓名不正则言不顺,言不顺则事不成,学不可不备。”<sup>[11]</sup>腻苔形成的原因不外内、外因。内曰喜怒忧思,外曰寒热风湿。

### 2.1 内因——脾胃病变

足太阴之脉,属脾,络胃,连舌本,散舌下,而足太阴湿土脾与足阳明燥金胃互为表里,故舌型及舌苔可以反映脾胃的变化。胃为水谷之海,五脏六腑皆受气于胃,若脾主健运、胃主受纳功能失常,舌苔亦由之而生。舌苔的厚薄枯泽,是反映胃气存亡的重要标志,亦是辨证五脏六腑疾病的可靠依据。

### 2.2 外因

2.2.1 饮食不洁 长年嗜酒,伤及胃气,湿蕴化热,先见黄腻苔,湿热久留则可变为灰黑苔,且常与黄苔并见。如《伤寒指掌》中记载:“湿热内暑,从饮食中得之,嗜酒例多此苔。必黄厚黏腻,痞满不饥,呕吐不纳,惟泻心最效。”<sup>[12]</sup>若进食大量不易消化的高脂肪、高蛋白食物,饮食积滞,表现为白或黄腻苔,伴口气酸腐。而过食燕窝、海参等滋腻补品,也会出

基金项目:国家自然科学基金(81072756);北京中医药大学创新团队项目资助(2011CXTD-07)

作者单位:100029,北京中医药大学基础医学院[李娜(博士研究生)、刘群(博士研究生)、李晓娟(硕士研究生)、白晓晖(硕士研究生)、金钟晔(博士研究生)、景玉霞(博士研究生)、赵宏波(博士研究生)、陈家旭];新疆医科大学医学院中西医结合系基础教研室(景玉霞);北京市石景山区中医医院肾内科(赵宏波)

作者简介:李娜(1983-),女,2012 年在读博士研究生。研究方向:中医证候的病理生理基础及中医病证规范化。E-mail:freshman\_911@163.com

通讯作者:陈家旭(1966-),博士,教授。研究方向:中医证候生物学基础。E-mail:chenjx@bucm.edu.cn

现腻苔。如清代卢之颐的《痄症论疏》云“更有一种舌苔白滑垢腻涎浊者,此有宿食未化也”<sup>[13]</sup>,提出了宿食可致腻苔。清代僧侣心禅所著的《一得集》记载,患者在病体渐复之际,又恣意饱食餐,以致“舌苔又厚浊”,经平胃散加减消食导滞二剂而安<sup>[14]</sup>。

2.2.2 药物影响 所食方药滋腻之品有碍痰湿清化,血液的运行,不利于病情的转机,也会导致腻苔。如《伤寒指掌》云:“不拘伤寒杂症,正气虚者,其舌苔必娇嫩而薄,或淡红,或微白,皆可投补。若见黄而厚,白而腻,总属内邪未清,不可遽进补药。”<sup>[15]</sup> 抗生素性多寒凉,若使用不当,会致中焦受损,脾胃气虚,湿浊内阻,运化失常,则生黑腻苔<sup>[16]</sup>。

2.2.3 季节气候 “冬伤寒,春温病;春伤风,夏泄泄;夏伤暑,秋痼症;秋伤湿,冬咳嗽。此乃因四时而序者,若其触冒,则四气皆能交结以病人”<sup>[7]</sup>。而“天人相应”,梅雨季节、长夏、环境潮湿等都易生湿,而湿性黏腻,一旦湿困于内,难于祛除,则易生腻苔。结合当令气候,暑热之邪凭脉或可定,但湿邪为患,非舌象不足以证实<sup>[14]</sup>。

### 3 腻苔分类

《形色外诊简摩·舌质舌苔辨》云:“至于苔,乃胃气之所熏蒸,五脏皆禀气于胃,故可也借以诊五脏之寒热虚实也。”<sup>[17]</sup><sup>89</sup> 腻苔为胃中浊气上泛所致,对胃中浊气上泛之成因,主要有中气不足,不能化浊,浊气上泛;阴虚,胃中之浊随虚火上泛;肝胃不和,胃中之浊泛动等三种<sup>[18]</sup>。舌苔薄腻或腻而不板滞者,多为食积或是脾虚湿困,阻滞气机;舌苔腻而滑者,为痰浊、寒湿内阻,阳气被遏;舌苔厚而黏腻者,是脾胃湿浊之邪上泛所致。《张聿青医案》肯定了腻苔主湿、主痰,白腻偏寒,黄腻偏热,薄腻邪少,厚腻邪甚等临床意义,所以从腻苔的颜色和厚薄加以鉴别是最好的手段。

#### 3.1 白腻苔

色白主湿、寒、痰。厚白腻苔多由中焦脾胃的阳气不振,以致饮食停滞,或为湿浊痰积之候。痰为阴邪,使机体阳气被遏,气化失司,脾失健运,胃气熏蒸水谷浊气上潮于舌。《敖氏伤寒金镜录》云:“凡风湿邪,国中皮膜,即为白苔。寒湿本系阴邪,白为凉象,故舌苔白色。如白滑而腻者,湿与痰也。白滑浓腻者,湿痰与寒也。”<sup>[5]</sup> 感受寒湿之邪,则为外感寒湿之舌苔白腻,寒则色白,湿则主腻,寒湿在表,故可呈薄白而腻。若脾阳不振,寒饮内停也可见舌苔白腻,或水滑。《辨舌指南》云:“舌苔白腻,胸隔闷痛,心烦干呕;时欲饮水,水入则吐,此热因饮郁,宜辛淡化饮。”<sup>[12]</sup> 此时舌苔白厚腻并不见黄苔,临床多见于支气管哮喘、肺气肿、肺心病、心衰、风湿性心脏病等重症病人的舌象。白腻苔也可见于消渴证,正如叶天士《温热论》所云:“再舌上白苔黏腻,吐出浊厚涎沫,口必甜也,为脾瘅病。乃湿热气聚与谷气相搏,土有余也,盈满则上泛。当用省头草(佩兰)芳香辛散以逐之则退。”<sup>[19]</sup> 《敖氏伤寒金镜录》又云:“白苔浮滑,带腻、带涨,刮之有净、有不净者。亦有尖白根黄者,是邪在少阳经之半表半里也。年老之人,辄有舌中开裂,其苔则滑腻,或滑而微白,乃是津

液干枯之体。而患寒湿之象。”<sup>[5]</sup>

#### 3.2 黄腻苔

黄苔主热,腻苔主湿,而黄腻苔则理所当然认为主湿热。苔黄而质腻者,主湿热蕴结,痰饮化热,或食积热腐等证;黄而黏腻苔为痰涎或湿浊与邪热胶结之象。若舌苔黄腻而垢,或干涩深黄浓腻者,此是表邪入里之候。如《伤寒指掌》中记载“湿热内著,从饮食中得之嗜酒人多此,苔必厚黄黏腻,痞满不饥,呕吐不纳,惟泻心最效”、“若黄薄而腻者,则为湿热腻滞之候。治宜于清热之中兼用渗湿之品”<sup>[15]</sup>。在王孟英医案的诸痛门陈案中,诸医据患者“肢冷息微”、脉“沉伏难寻”,便“咸谓元虚欲脱”,孟英认为脉因痛而出现假象,以“苔色黄腻,口干溺赤”为据,认为当舍脉从证,以清热而愈<sup>[20]</sup>。

然“淡白舌亦有热病,黄厚满舌亦有寒证,舌绛无津亦有痰证”<sup>[15]</sup>。故并非所有黄腻苔皆主湿热。若舌苔黄腻,且面目及周身黄染,口干不欲饮,身热不扬,厌恶油腻恶心,则可能为湿重型黄疸。然黄腻苔并不纯主湿热,只有对黄腻苔进行了深入的临床观察后,才能将腻苔与湿热等病机联系在一起。如湿郁脾阳,寒湿内停,阴寒内盛,虚阳上浮,虚火煎熬,则也可见舌苔黄腻。而湿热久蕴,化燥伤阴,或寒湿内停,过服温燥,耗伤阴液,阴亏失濡,新苔难生,湿邪残留,旧苔浮罩舌面,也可表现为黄厚腻干苔,但此腻苔主阴,韩清在《黄腻苔辨证浅议》记载有“肾阴虚而见黄腻苔”的案例<sup>[21]</sup>。此时舌上少津,舌形瘦薄,舌苔薄腻,腻苔所示的“浊”不是浊邪而是正常的胃浊使然,乃因新感阴邪。《敖氏伤寒金镜录》也提到过“表邪未罢,将欲化热,则舌见边白中黄,其苔必然黏腻。因为水停胸中而津不升。则作烦渴,甚则渴欲饮水,水入即吐矣”<sup>[5]</sup>。这里的黄腻苔乃水停胸中,津液不升,并非湿热黏着,故“治宜用五苓散以发汗”。因此临床上要“舍舌从证”,参考脉、症、便、溺意义一致的诊断<sup>[22]</sup>,否则极易误诊。

#### 3.3 灰黑腻苔

《敖氏伤寒金镜录》云:“舌见灰色,病概不轻,均是里症,无表症。有实热症、无虚寒症。”<sup>[5]</sup> 《辨舌指南·辨舌之颜色》也指出:“灰色苔者,即黑苔之轻也。如以青黄和入黑中则为灰色也,当与黑苔同治。”<sup>[12]</sup> 相对而言,苔灰主病略轻,苔黑主病较重,灰、黑主病不尽相同,随病情发展与转归,两者相互转化。《伤寒指掌》云“如白苔而兼带灰黑色。更兼黏腻浮滑者。此太阴在经之湿邪”<sup>[15]</sup>、“如白带黑点,或兼黑纹而黏腻者,亦属太阴气分之湿”<sup>[15]</sup>。“然亦有舌心灰黑而腻者。是属胃热蒸动脾湿之症矣”<sup>[5]</sup>。若灰苔黏腻,主痰湿内阻,温病兼挟痰湿之证,或伴其他险恶证候,应当细辨,治宜温中燥湿,芳香清化。《伤寒指掌·察舌辨证法》:“舌苔灰黑而滑者,此寒水侮土,太阴中寒证也,外症腹痛吐利手足指冷,六脉沉细,宜理中汤主之。”<sup>[15]</sup>“如杂症而现黑滑苔者,必是湿饮伤脾,宜温中和脾逐饮治之。若灰苔黏腻,主痰湿内阻,温病兼挟痰湿之证,或伴其他险恶证候,还当细辨。治宜温中燥湿,芳香清化。”<sup>[19]</sup>

### 3.4 全舌滑腻中见蓝色

舌苔滑腻中见蓝色,乃罕见之舌象,《敖氏伤寒金镜录》中提到:“绿与青碧相合,犹染色之三蓝也,如微蓝而不满舌,是邪热鸱张,肝液被灼之候,治宜平肝熄风化毒为主。如全舌滑腻中见蓝色者,为湿痰或痰饮化热之候,治宜清化为主。如瘟疫及湿温,热郁不解,而见蓝苔者,治宜芳香清泄。”<sup>[5]</sup>

### 3.5 苔厚腻如积粉

若舌苔滑腻厚如积粉而舌质紫绛,为湿浊内蕴又复感外邪引发,湿热由表入里,湿热秽浊极甚,郁闭膜原,湿浊上泛而见白厚腻而干之舌苔,或白如积粉,病情凶险,可宣化湿辟浊兼清热,达原饮开达膜原,使病邪从表解。如《一得集》记载“霍乱绝症”第 1 条“舌白苔厚,上如腻粉”,为积粉苔,为疫毒深重之象<sup>[14]</sup>。

## 4 结语

《形色外诊简摩》云:“若夫有病,则舌必见苔。病藏于中,苔显于外,确凿可凭,毫厘不爽。医家把握,首赖乎此,是不可以不辨。”<sup>[17]</sup><sup>105</sup> 经络、脏腑、营卫气血、表里阴阳、寒热虚实,皆可在舌上有所显现,故腻苔的辨证要统观全局,参考脉、症、便、溺等特征。若忽视舌苔形色,或只观其舌,忽视病证,辨证就会南辕北辙。

## 参 考 文 献

- [1] 清·章楠. 医门棒喝[M]. 李玉清,曹金虎,校注. 北京:中国医药科技出版社,2011.
- [2] 明·方有执. 伤寒论条辨[M]. 北京:人民卫生出版社,1957:74.
- [3] 汉语大词典编纂处. 康熙字典(标点整理本)[M]. 上海:汉语大词典出版社,2002:960.
- [4] 林之翰. 四诊抉微[M]. 北京:人民卫生出版社,1957:23.
- [5] 元·杜清碧. 敖氏伤寒金镜录[M]. 杭州:杭州新医书局,1955:1,2,15,19,22.
- [6] 梁嵘. 舌诊法的形成及其所体现的疾病观[C]//中华中医药学会博士学会研究分会. 2002 中医药博士论坛-中医药的继

承、创新与发展,天津,2002.

- [7] 清·刘恒瑞. 察舌辨证新法//曹炳章,中国医学大成(重刊订正本)(第十二册)[M]. 上海:上海科学技术出版社,1990:6-9,14.
- [8] 陈家旭,邹小娟. 中医诊断学[M]. 北京:人民卫生出版社,2012:43.
- [9] 于跃武,瞿岳云. 腻苔生成机理及病症相关性的研究进展[J]. 湖南中医杂志,2007,23(6):80-82.
- [10] 王赤兵. 中医医学丛书之十中医舌诊学[M]. 四川:科学技术出版社,1985:22,52-86.
- [11] 清·陈无择. 三因极一病证方论·五科凡例//《吉林人民出版社》编委会,中华传世医典(第九册)扫描版[M]. 路振平,整理. 长春:吉林人民出版社,1996:287-290.
- [12] 曹炳章. 辨舌指南[M]. 张成博,欧阳兵,点校. 天津:天津科学技术出版社,2003:70.
- [13] 清·卢之颐. 痲症论疏. [M/CD]. 文渊阁四库全书电子版. 上海:上海人民出版社/迪志文化出版有限公司,2005:22.
- [14] 钱峻,梁嵘. 《一得集》外感病舌案初探[J]. 时珍国医国药,2010,2(11):3037.
- [15] 清·吴坤安. 伤寒指掌卷一[M]. 上海:上海卫生出版社,1957:10,13,20,33.
- [16] 梁启明,韩宝山. 藿朴夏苓治疗抗生素引起黑腻苔 68 例[J]. 陕西中医,1999,20(6):271.
- [17] 清·周学海. 形色外诊简摩[M]. 北京:人民卫生出版社,1987:89,105.
- [18] 池建淮,万毅. 《张聿青医案》腻苔的探析[J]. 上海中医药杂志,1993,(2):30-35.
- [19] 清·叶桂. 温热论[M]. 潘静娟,点校. 上海:上海第二军医大学出版社,2012:22.
- [20] 王士雄. 王孟英医案[M]. 北京:中国中医药出版社,1997:10-234.
- [21] 韩清. 黄腻苔辨证浅议[J]. 河南中医,1984,(4):31.
- [22] 池建淮,万毅. 腻苔主阴虚辨析[J]. 浙江中医学院学报,2008,27(3):21-22.

(收稿日期:2014-02-12)

(本文编辑:董历华)

## · 信息之窗 ·

### 《北京中医药》杂志 2015 年征订征稿启事

《北京中医药》杂志是由北京市中医管理局主管,北京中医药学会、北京中西医结合学会、北京市中药研究所共同主办的国内外公开发行的中医药科技期刊。杂志为“中国科技论文统计源期刊”(中国科技核心期刊)、全国中医药优秀期刊、中国期刊全文数据库全文收录期刊、中国学术期刊综合评价数据库统计源期刊。本刊设有名家讲坛、专题笔谈、临床研究、京城名医、岐黄名家、经典研读、学验传承、学术探讨、临证纵横、方药经纬、燕京医史、医案医话、实验研究、标准规范、文献综述、读者·作者·编者等栏目。欢迎踊跃投稿和订阅。

本刊为月刊,大 16 开,每期 80 页,每月 25 日出版。每册定价 10.00 元,全年 120.00 元。中国标准连续出版物号 ISSN 1674-1307 CN 11-5635/R。全国邮局均可订阅,国内邮发代号:2-587;国外邮发代号:M 668。本编辑部可代办邮购。

编辑部地址:北京市东单三条甲七号,邮编:100005;电话/传真:(010)65251589;E-mail:bjzy1589@126.com。投稿系统入口位于杂志官方网站: <http://www.bjtcn.net>。