

舌 诊

作者：星夜大夫

编排：耐刀

舌诊第一课

今天我们讲《舌诊》的第一课，目的嘛，是希望通过一系列课程后，能教给大家一些基本的中医诊断知识。

说到舌诊，是中医望闻问切的诊断中的望。

现在拍照的方便，给舌诊提供了极大的方便，舌诊的条件、精细程度可以远超以前，因为没有拍照条件时，叫病人伸出舌头，你去仔细地观察和研究几分钟，是很难的，病人不舒服，而且舌头不停地动。

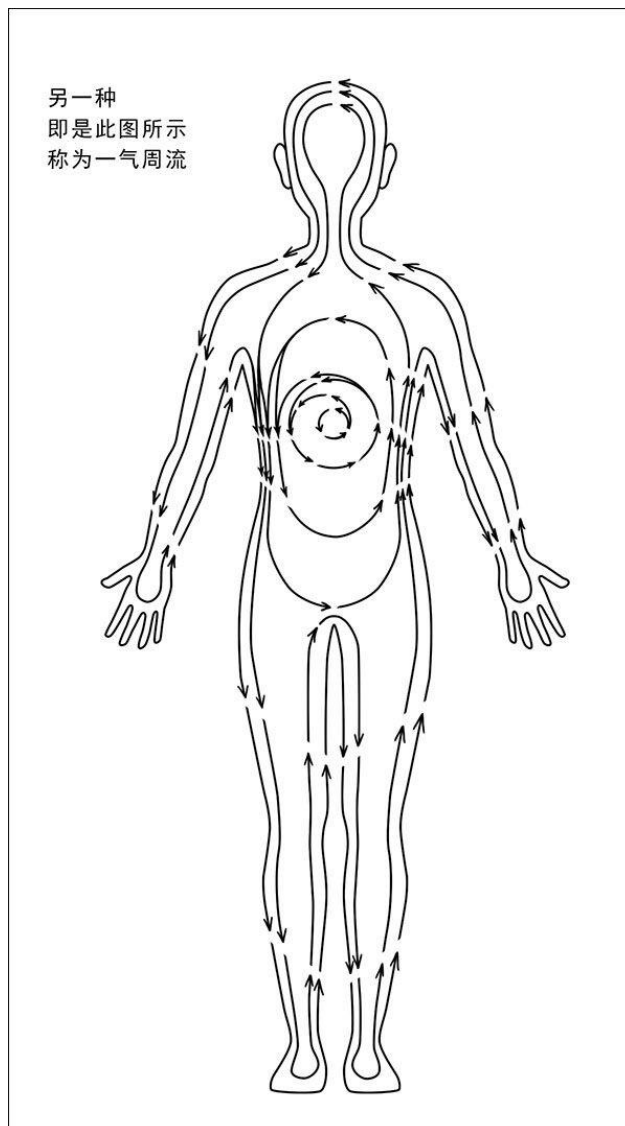
现在则可以，只要拍得好，就可以仔细地观察和分析，相当地直观，甚至比起切脉还要更加准确，也能进行前后的对比，分析病情的恢复过程。

舌诊也有多个流派，有从理论出发的，有临床观察的，其实都挺不错的，人的舌相反应的信息量是极大的，可以进行各种组合分析

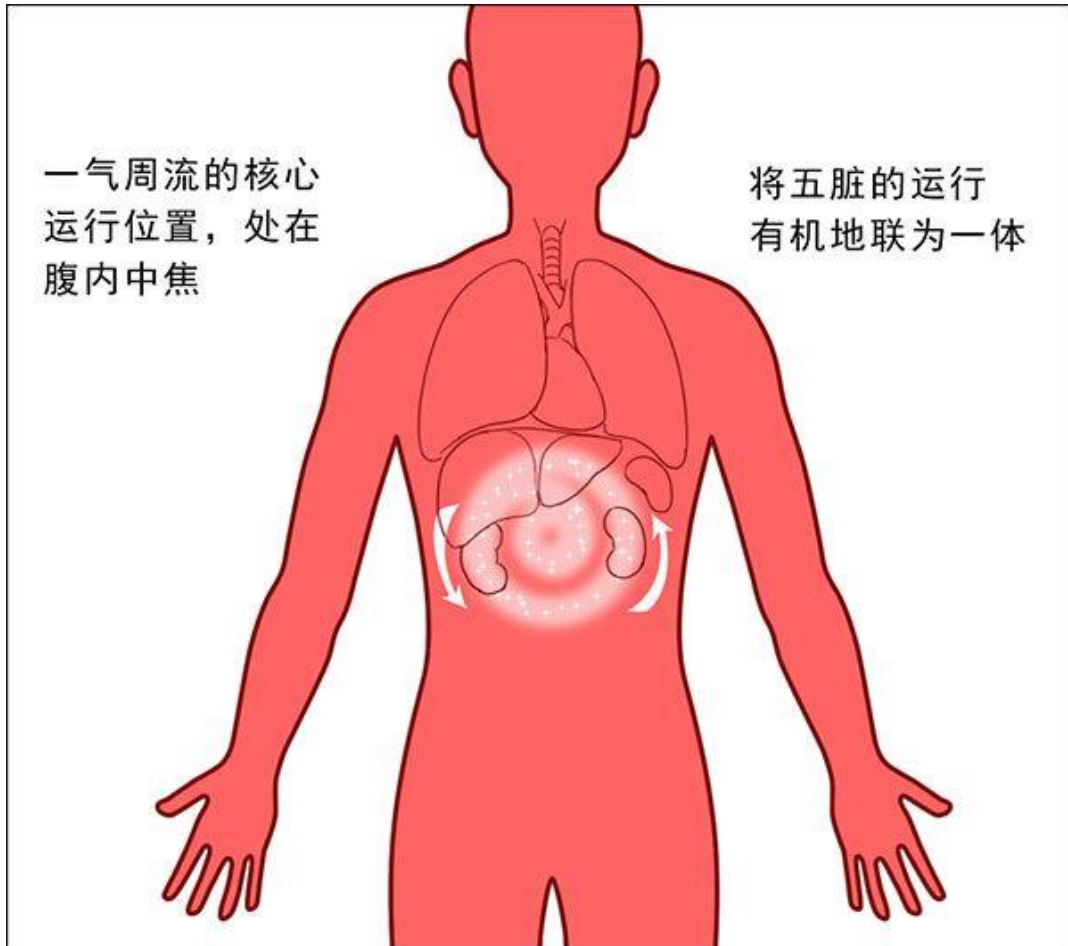
我的舌诊法，是从一气周流的理论而来

下面，我将用一些图片讲解一下

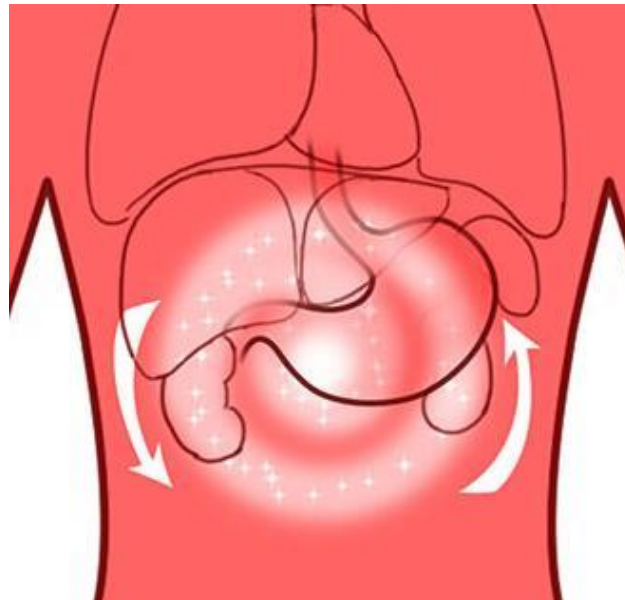
舌头，中医称为心之苗，是身体外部可观察的，能准确地对应体内气循环的



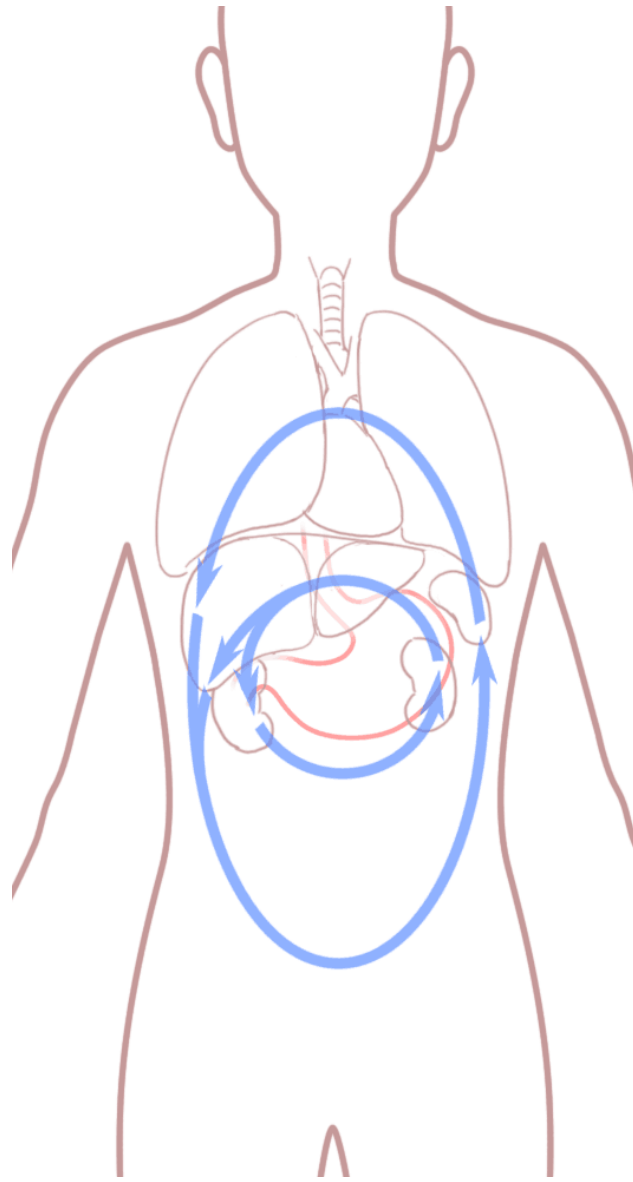
大家还对这张图有印象吧，这即是一气周流



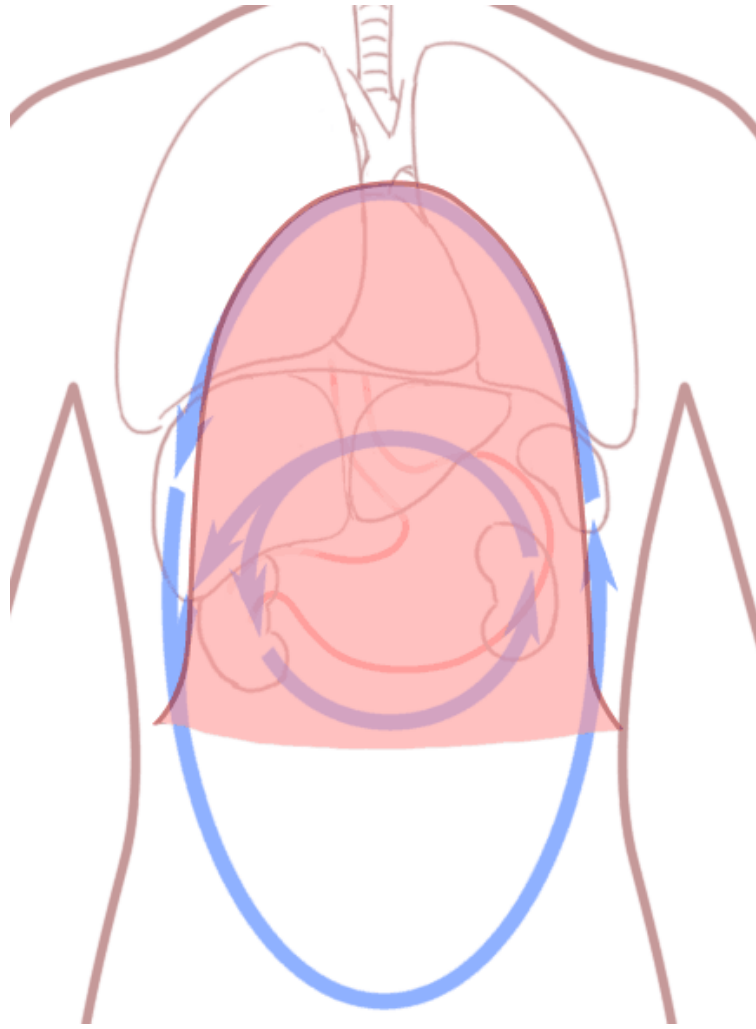
这张图显示的是一气周流第一层和第二层气轮
人的气流有六层，我们只讲在五脏六腑范围内运行的一气周流认为，气的出发点是从胃开始



这张图，气从胃出发，左升右降地旋转着，在身体右侧向外走，进入第二层气轮
有人就要问了：气不是从肺吸进来的吗？为何要从胃开始？
这个简单，因为我们说的这个气，是精气，即是包含了后天之精的气直接吸进来的，叫空气，不是精气。



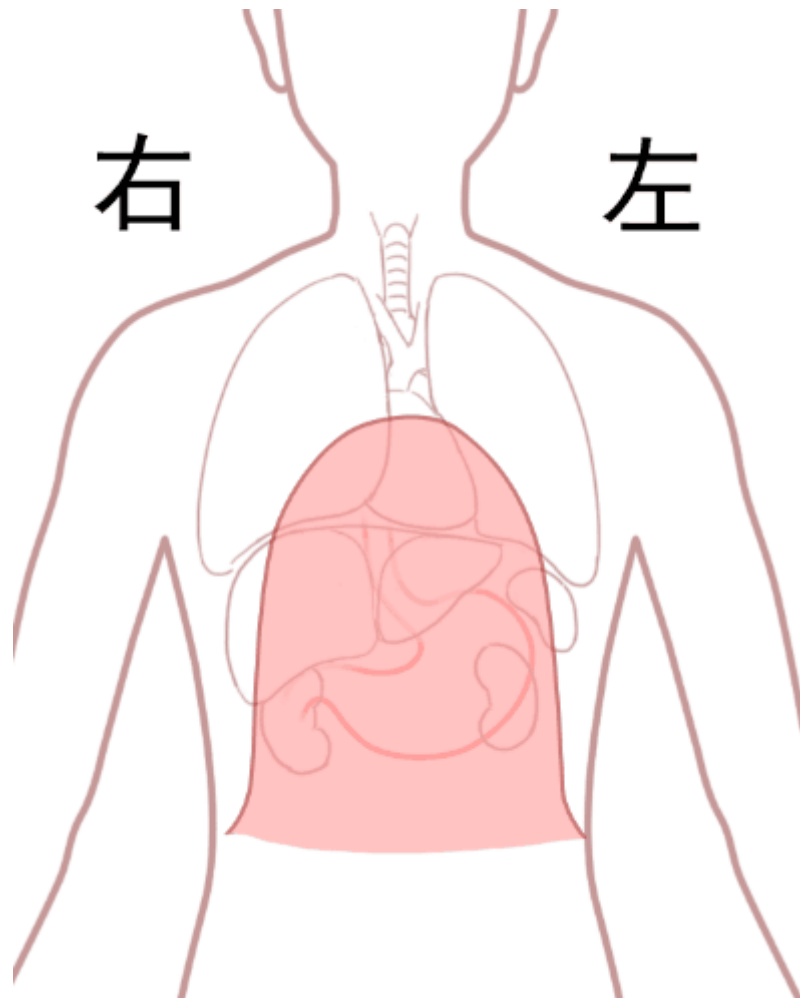
这张图显示的是第二层和第三层气轮
也是直接对应到舌象上的气轮
看一看第三层气轮，是不是挺像向上伸的舌头？



好，我把舌头叠加上来

浅红色部分，是舌头的形状

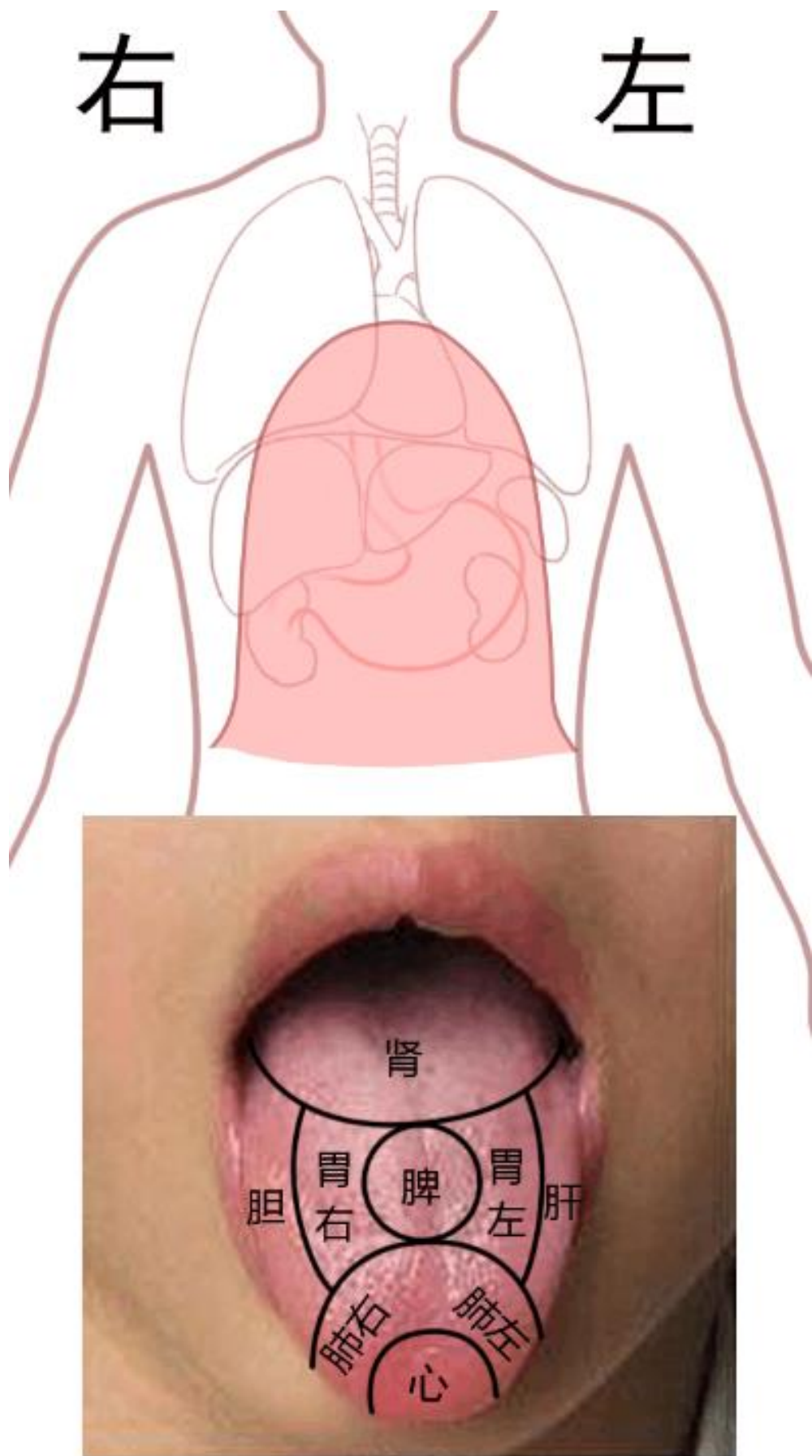
当然舌表面对应的各脏器的位置，并不是精确缩小投影上去的，但排列上是完全不差的



舌的左对应身体的左，所以这个舌头应是向上翘起来的，我们这个视角看过去，是舌底
所以将舌头放下来，我们看舌面，也称舌背



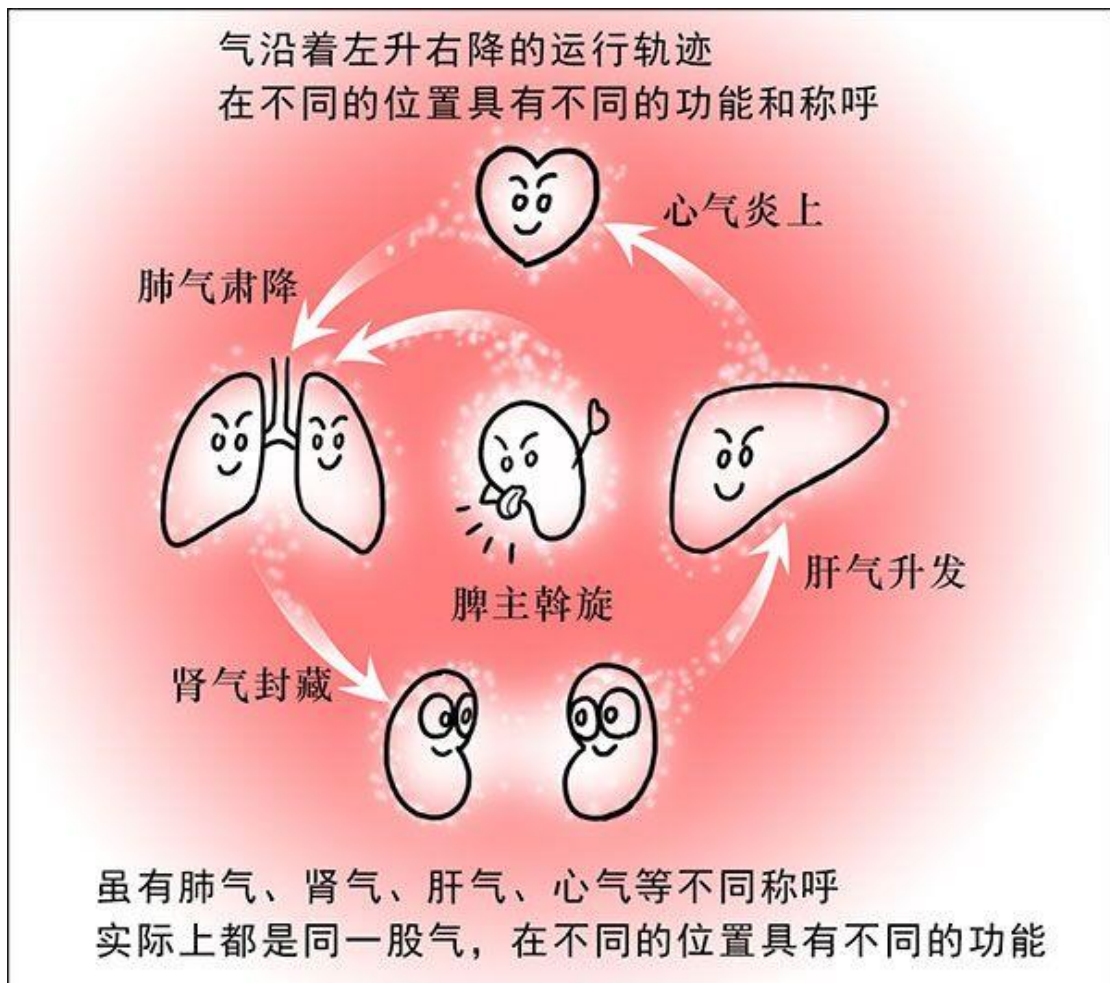
这是我发给大家的标准舌照



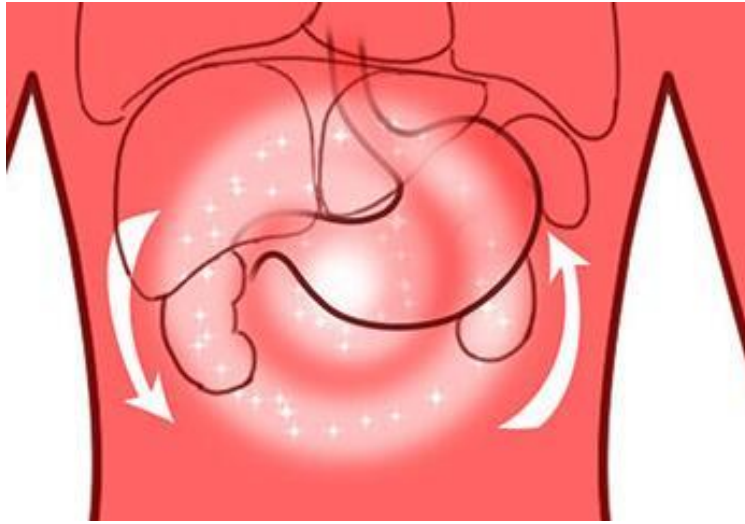
对应身体的，舌表面的分区，如此图



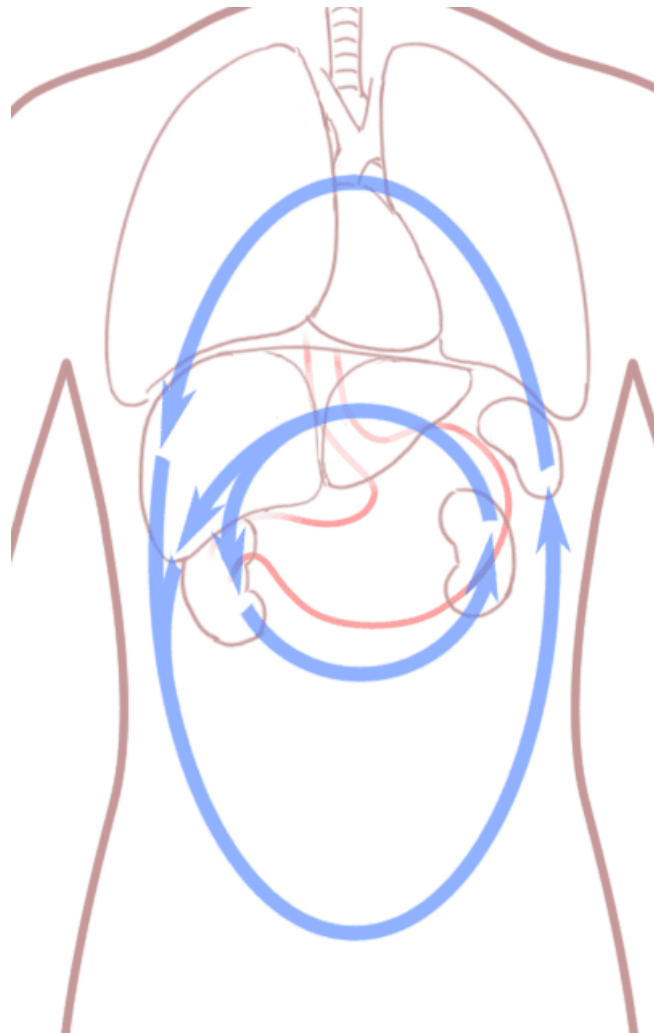
标准舌照，是一个人头朝下，背朝上，趴在舌上所对应的位置



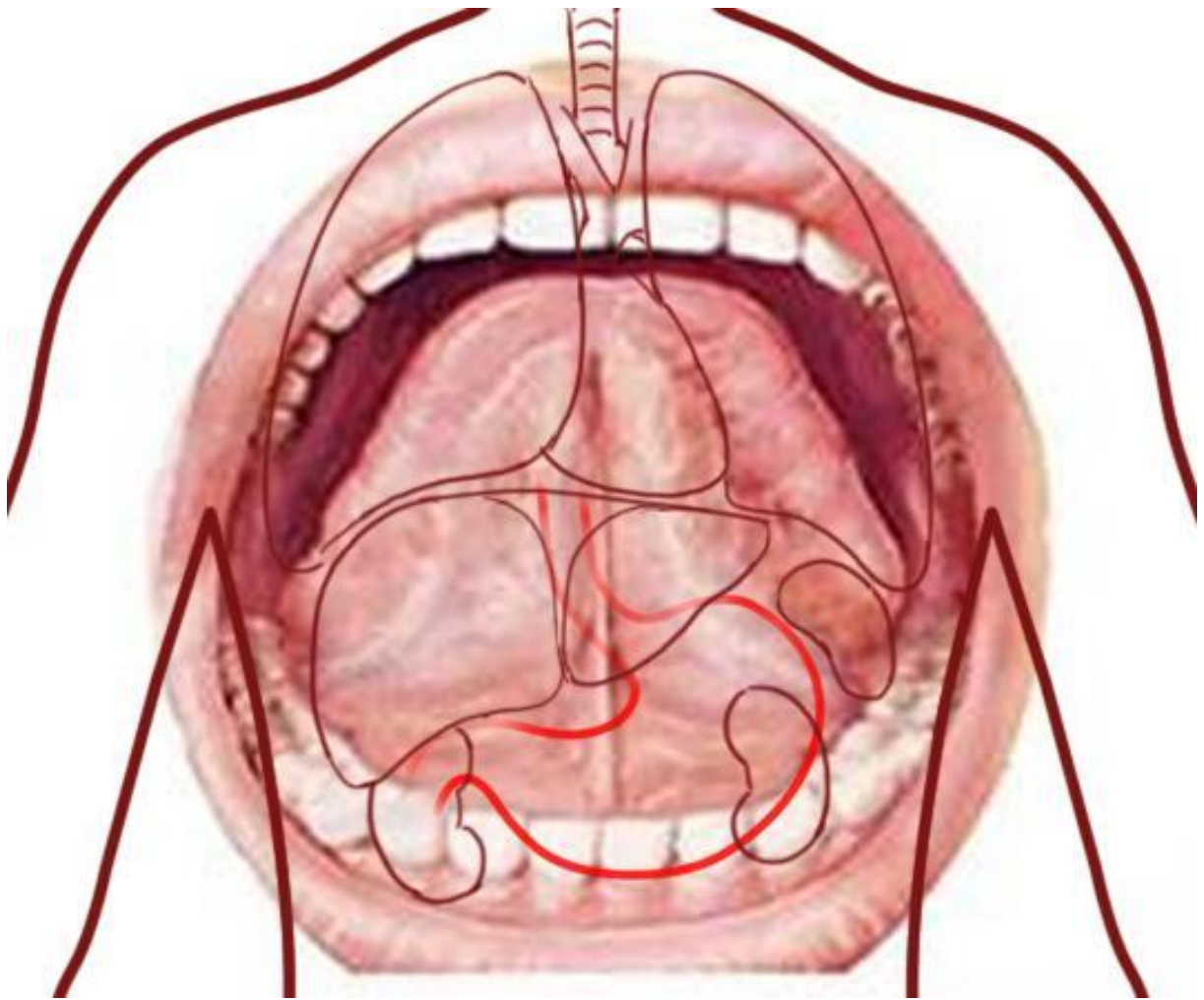
大家结合这张图来看舌面分区



胃左区和胃右区对应这张图，气左升右降
意思是指第三层气轮，左边气上升，右边气下降

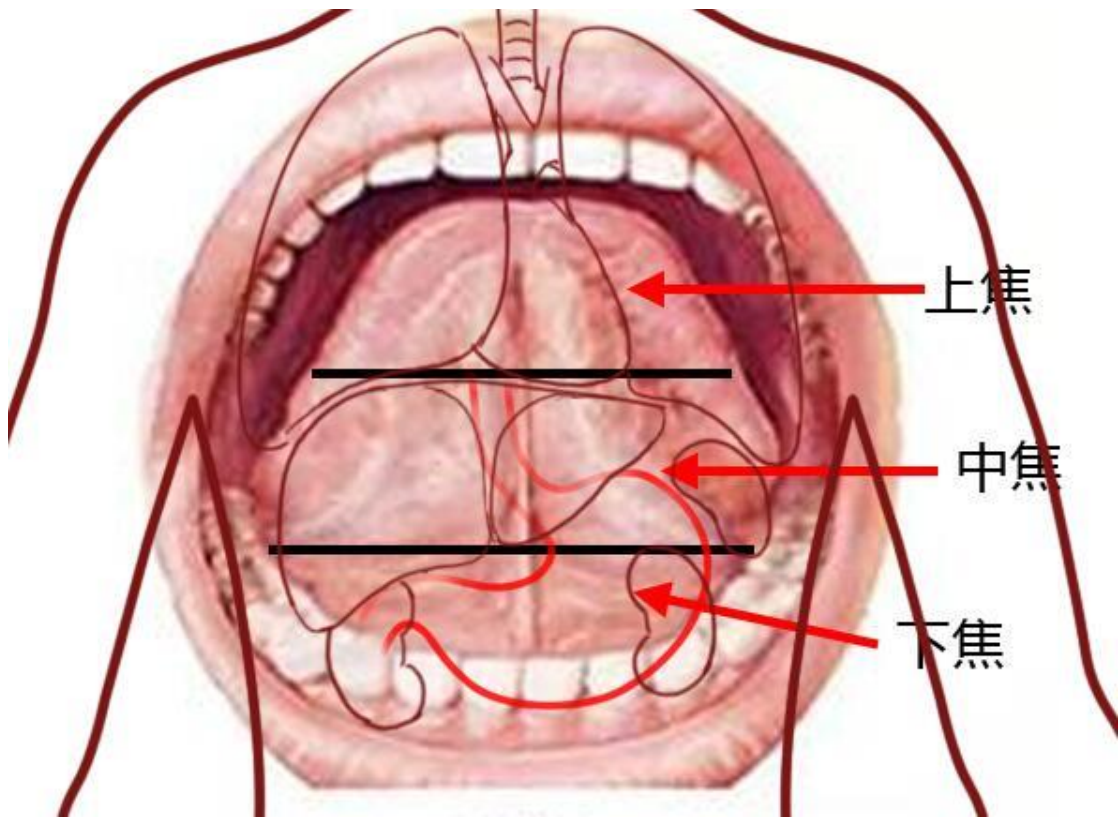


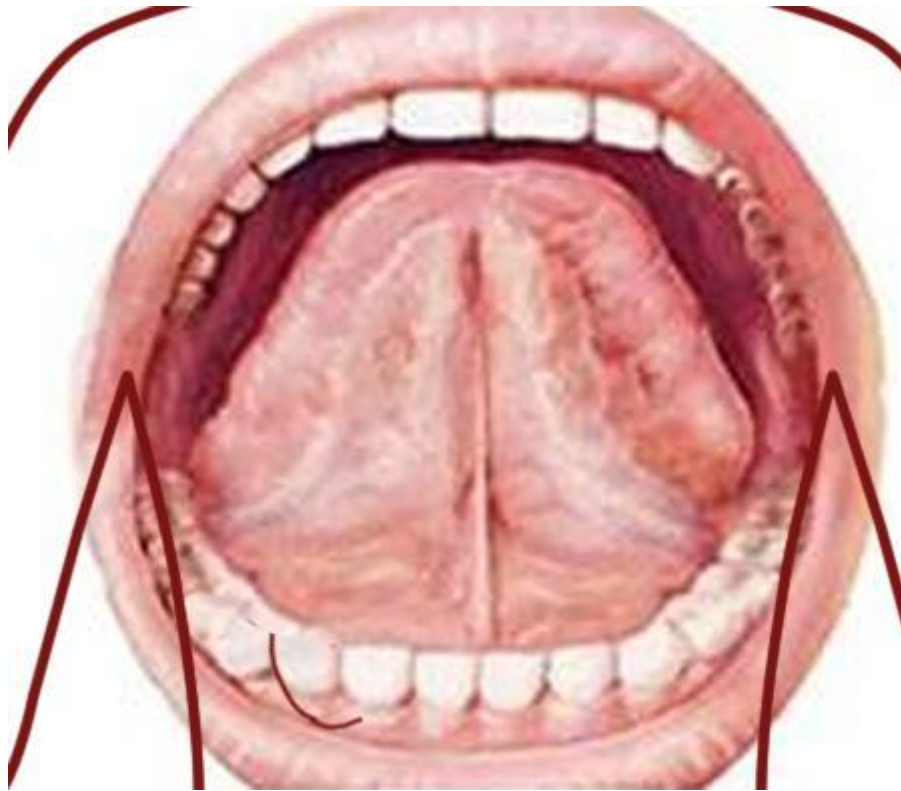
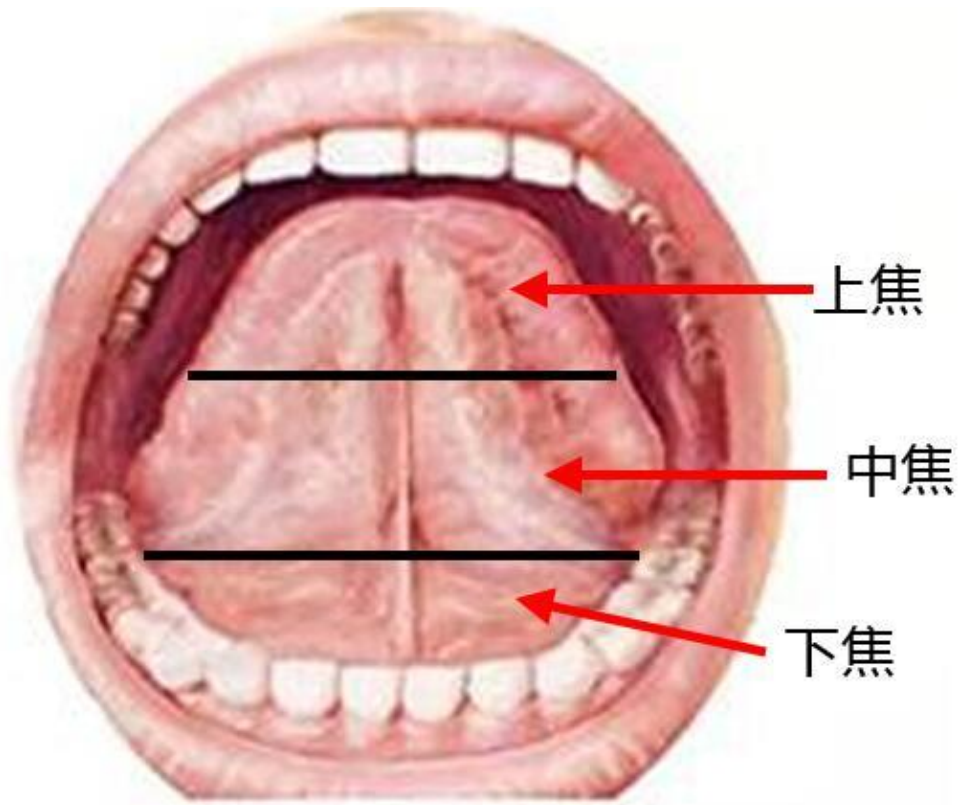
舌边缘对应这张图
左向上升的是肝气，对应舌左边缘
右下降的也称胆气，对应舌右边缘
嗯，这也是象的思维
五脏和舌象都归在一个象里
好了，看完了舌面，再来看舌底



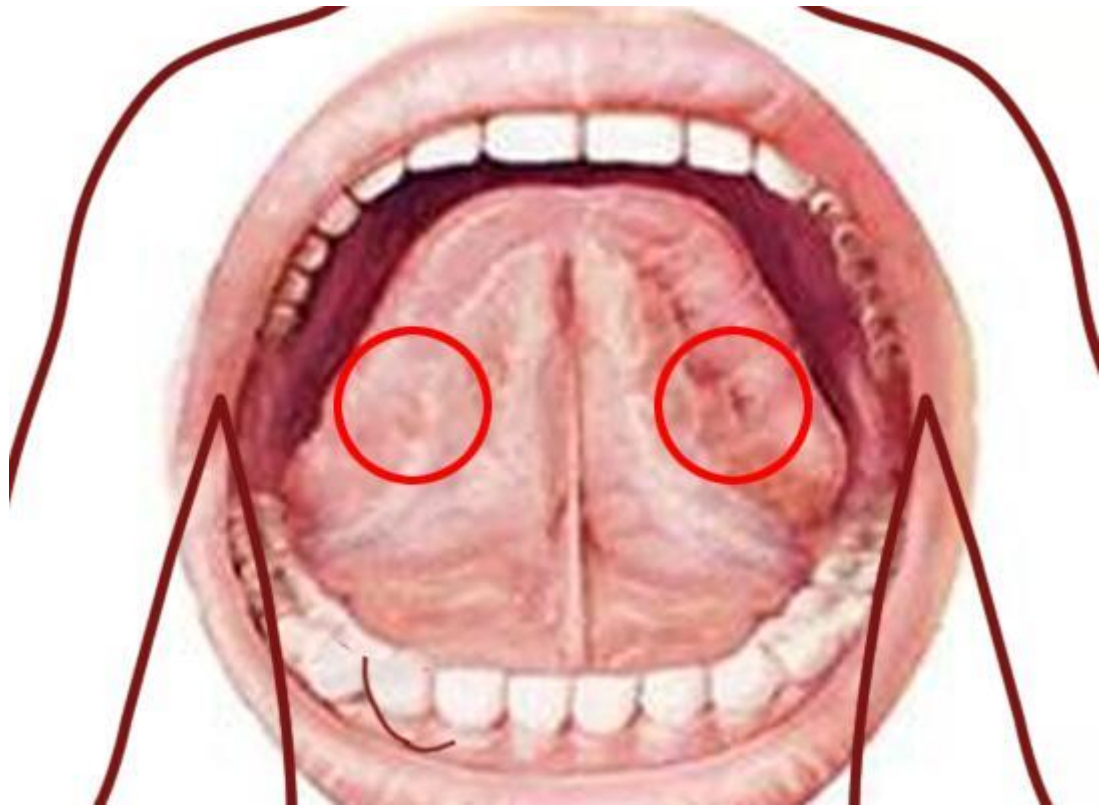
舌底和五脏相对应

舌底一般是看上、中、下焦

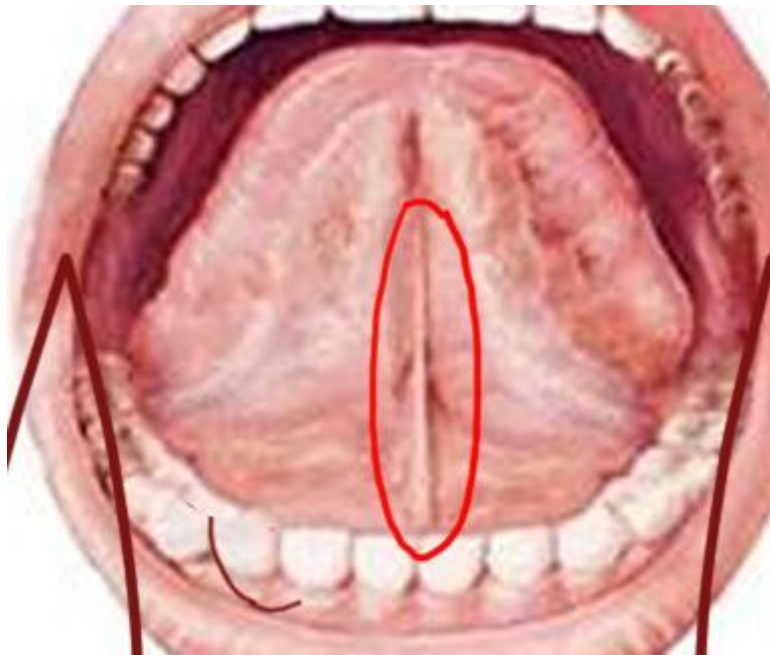




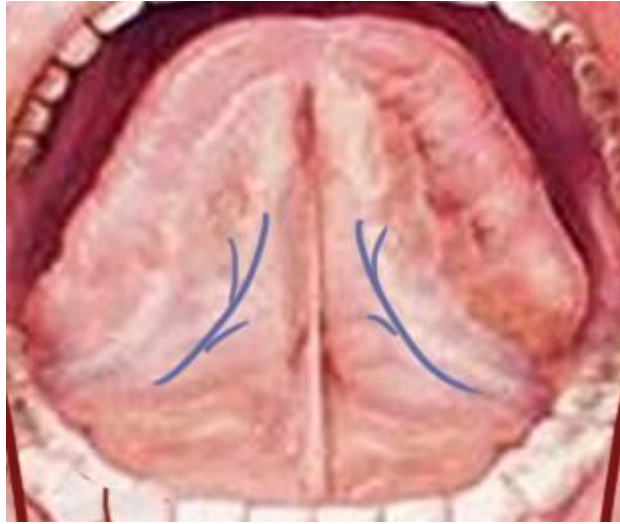
舌底还能看出对应身体表面部位的情况
嘿嘿，女生们注意了



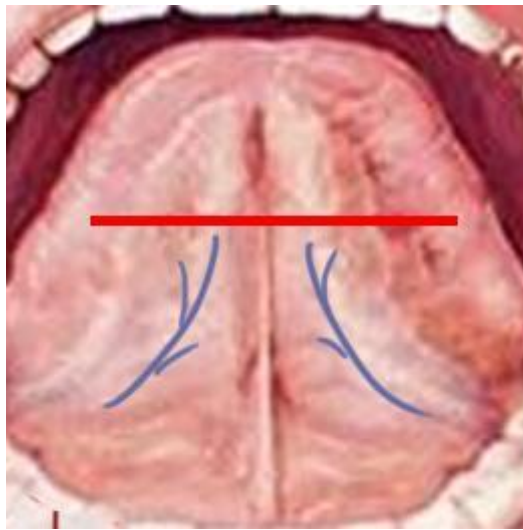
舌底这两处对应乳房，你们可以检查一下，这里有没有结节、突起，来看有没有乳腺增生等



这个，舌底系带，也是个重要的参考物



我添了几笔，画出舌底的静脉



舌底静脉的高度应不高于舌底系带

舌底静脉的粗细应在 2.5 毫米以内

因为舌底的静脉，是全息反应体内血管的

能看出体内血液循环的好坏

很多人舌底静脉过于粗大、分叉严重，这个可不妙了

那反应出体内的血管中有大量的垃圾堆积，如硬化的脂肪块、血栓等

有心脑血管病、高血压、中风的隐患。

今天就暂时讲到这吧

舌表面很多白苔，是寒湿重

裂痕，身体物质上的损伤，即是阴虚的情况

下次讲不健康的体质产生的舌相

先将舌面和舌底对应的部位记下来吧

这是基础

舌诊第二课

事先说一下，本节课会发很多恶心的舌照，怕恶心的同学可以不看的说

首先说说舌头为什么能反应体内的情况

上节课讲了，舌头是如何对应体内的五脏的

我在漫画中也有讲到，中医很讲究看“象”

舌相，也就是舌象

舌的象能全息反应出体内的情况，有经验的人，一看舌头，就能知道你体内的情况，堪比X光机、B超、CT等，厉害着哪

舌，在中医称为心之窍

它很特殊，不是露在外边的窍，是在嘴里的，体内

所以，舌头也具有内脏的属性，可以视为人体最浅的内脏

直接支持舌相正常的呢，有：气血、津液、胃气



这是健康人的舌头，气血、津液、胃气皆正常支持

有如下特点：舌头柔软有神、舌质淡红、舌苔薄而均匀

这样的舌头是最好的，大家看下自己的舌头，距此有多远？

有神就是一种感觉，就是感觉到有旺盛的生命力

没有邪气、没有衰弱



这样健康人的舌头称为：荣舌

舌色红活、润泽、运动灵敏自如

但是呢，很多人来找我看看舌相，特别是女生，一伸舌头，我会首先判断气血不足
气血不足的舌头有哪些状况呢？

气血不足的舌头呢，就是缺血了，缺血，就是没血色了，变白了

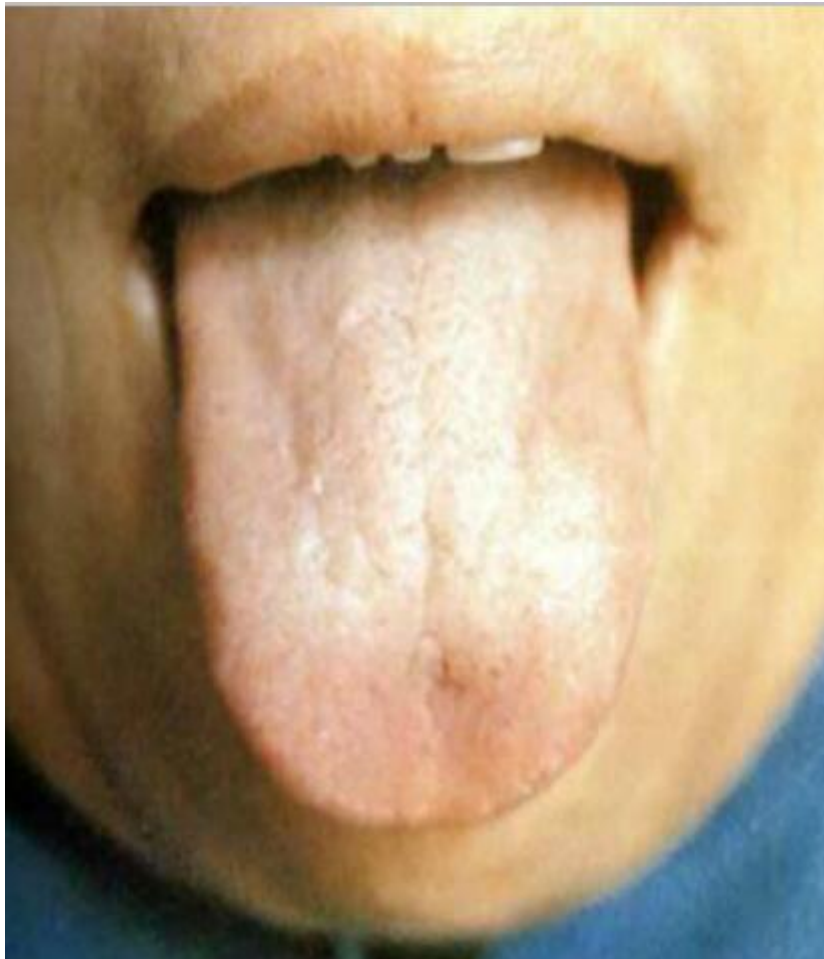


这是一个缺乏气血的舌头，称为淡红色

气血缺乏还算比较轻



这是更缺乏气血的舌头，称为淡白色
我们先不看别的，先看舌头的色泽
女生一半的杂症，是气血不足引发的
看舌相要敏锐，要细致
接下来，看看气血极度缺乏的舌相



枯白舌，体内的气血、津液、胃气等都很缺乏

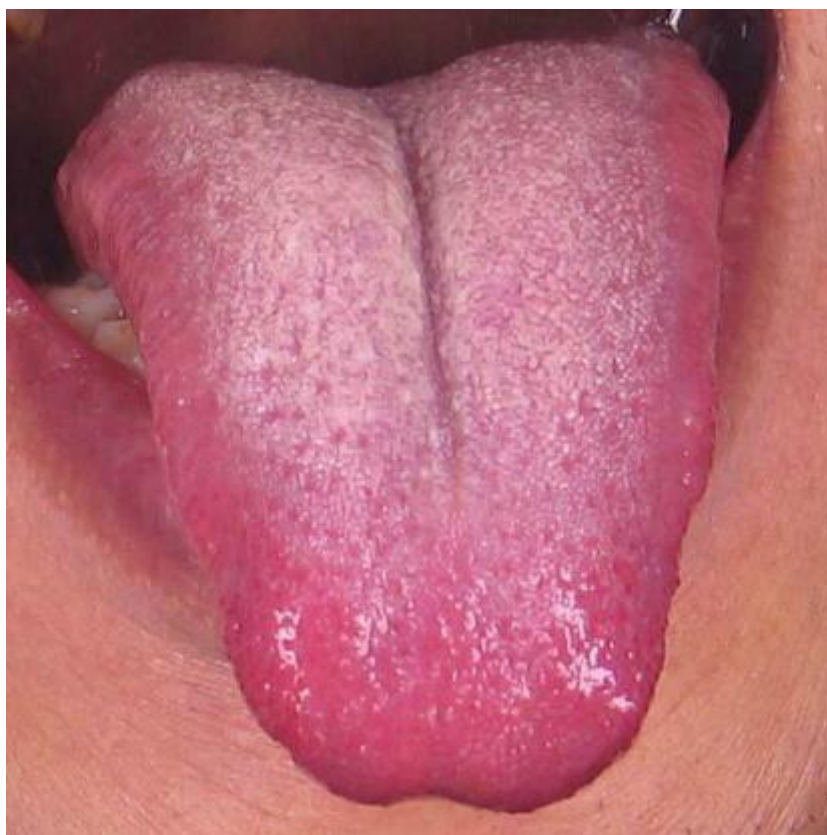
大家对这种缺乏气血的舌相明白了吗？

嗯，讲舌诊要好几课呢

从第一个荣舌到枯白舌，依次看下来

一个比一个缺乏气血

接下来，再看相反舌质的



这个称为红舌，大家判断一下，是什么原因而如此红？

红舌，较正常舌色红，甚至呈鲜红色，

主要是体内有实热（多见于小孩），或阴虚火旺

这是体内的火气烧出来的

再给大家看下另外几个红舌

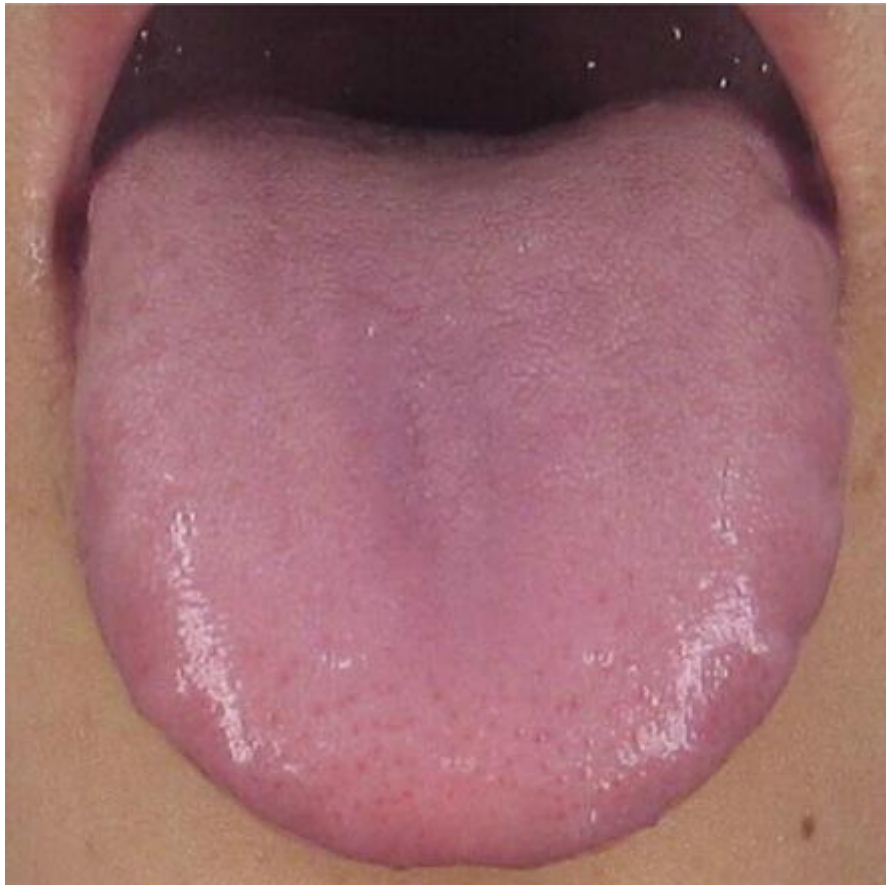




这几个舌相，都有一个特点：舌尖红、舌根处白
这是群里很多人都有的：上热下寒的舌相
火气浮在上身，而下身肾以下的部位寒气堆积
属于身体运化不力、或者气机走不顺畅
嗯，很多女生就是宫寒
再看一个火更旺的舌相



舌质红、暗，呈绛色
称为绛舌，是身体里热过甚、阴虚火旺严重
上热下寒的体质，女生补脾胃和气血，男生补脾胃和肾
接下来，讲体内有瘀血是如何的舌相
很多人来找我看看舌相，我都说体内有瘀血



这是体内有中、轻度瘀血的舌相，看舌质，呈淡紫色
因为体内寒气、过热、血运行不畅等，在体内造成了瘀血
记着，瘀血的舌质都是偏紫色的



这是瘀血相当严重的舌相，称为青紫舌
体内有大范围的瘀血，紫色都成斑块了
清理瘀血，靠肝的疏泄的力量

有时出现了瘀血，有时没有，是肝气将瘀血清理了
接下来，看两个舌头



苍老舌



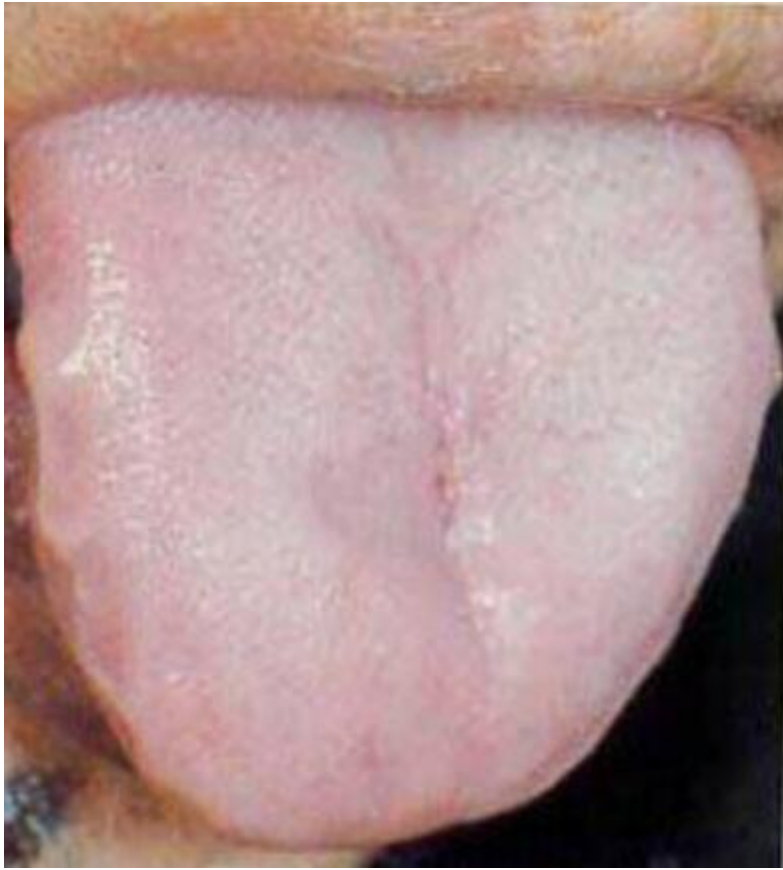
娇嫩舌

从舌的质地上看，一个显得苍老，一个显得娇嫩

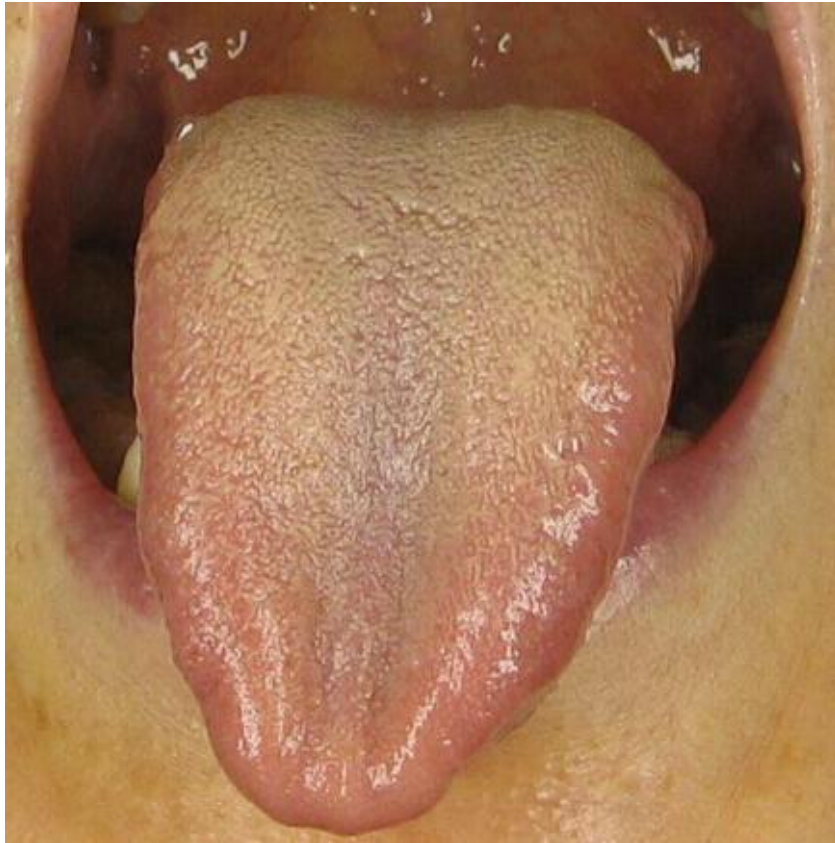
苍老舌，主要是体内的邪气太多，堆积的邪气太多了，称为实症
娇嫩舌呢，则是虚症，体内五脏太过虚弱

气、血、精、津、液都很不足
嗯，我在漫画中也有讲的邪气
再接下来，又是两类舌的对比





这称为胖大舌



这称为瘦薄舌

胖大舌和瘦薄舌，都和体内的液体有关

胖大舌是体内的废液太多了

就是体内的湿气太多了

嗯，湿气并不一定非要是皮下脂肪

还有体内的湿气

薄瘦也不一定是瘦人才有的

瘦薄舌，是体内有用的液体——津液和血液都不足



这个是胖大舌的一类：齿痕舌，很多人都有吧？

齿痕舌是如何形成的呢？

一是体内湿气太多，渗到舌头上来了

二是这些湿气渗到舌头上来，还很难流动，就这样停下来，将舌头的形状固定住

于是舌边缘在牙齿的压迫下，有了齿痕

没有齿痕的胖大舌是舌头内的液体还能流动

有齿痕的是舌头内的液体流动困难

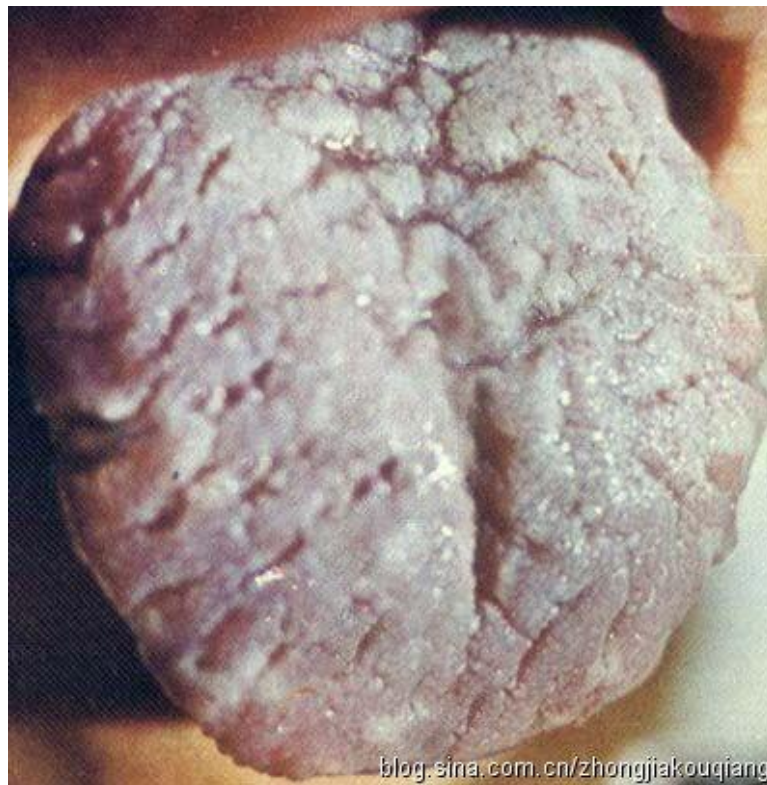
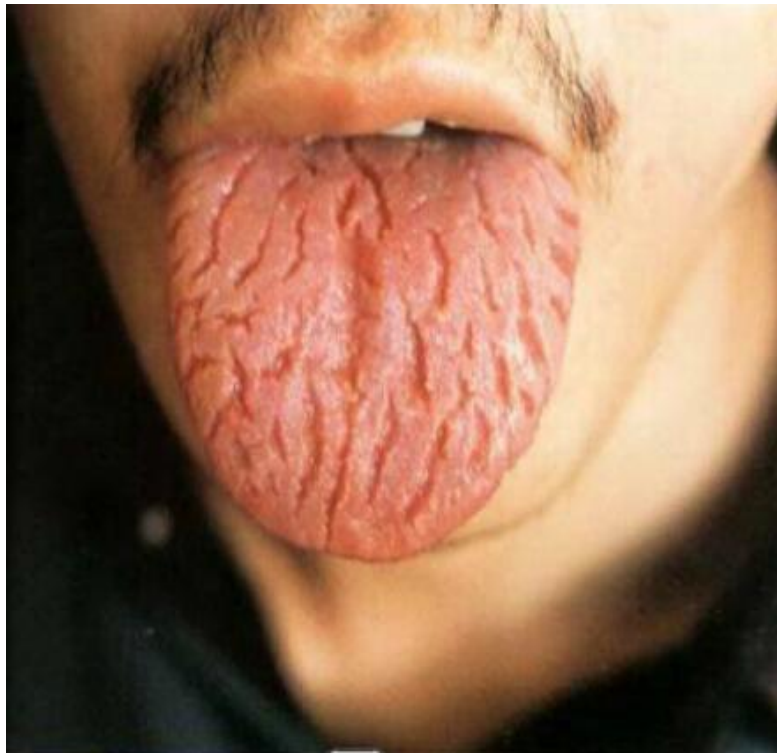
这样来分辨，以后舌诊很有用的

嗯，所以要重点调理脾胃，对治湿气根源

治好了就恢复了

心口也称为气海

接下来，我要放张挺吓人的舌照了



裂纹舌

裂纹舌是如何产生的呢？



参考土地的干裂

很多裂纹舌胖大但是开裂，是缺乏有营养的津液的滋润

舌头内全是废液，也就是湿气，而极其缺乏津液和血液的滋润

没有津液和血液的滋润，舌头就裂开了

有不少人舌面有裂纹，特别是舌中间

道理和上面的裂纹舌的相同

气血太虚了，脾、肾等都虚

嗯，好了，这节课讲的是舌质，先将一些最具特点的舌质讲了

下节课讲舌苔

就到这里吧，大家先好好地消化下这节课的内容

大家好好学，以后可以给别人看舌诊的，哈哈

星夜大夫讲于 2016. 05. 20 晚

舌诊第三课

现在继续讲舌诊第 3 课

前面讲了两课，都在群文件里有资料，新来的同学可以去看

今天讲舌苔

上次分别讲了舌对应五脏的区域、舌质舌形。这次再讲舌苔

下次就可以进行实例分析，教大家如何具体地进行舌诊了

先给大家看几个不同的舌苔





除了第一张外，下面的三个舌头的舌苔都是有健康失调的舌苔

舌苔是如何来的呢？

舌，和两个脏器有直接关系：心、脾

舌是心之窍，也直接关联着脾胃的消化系统

古中医说，舌苔，是心之液的瘀积

古中医典籍又说，汗是心之液

所以，舌苔和汗是同样的来源

嗯，有舌苔，都是体内产生了心液的瘀积

虽说是心之液，其实都是体内津液

所又从全局性来看，舌苔是瘀积的津液形成的

能够反应体内津液的瘀积情况，所以可以通过舌苔来判断很多病情

而五脏有五色，这个津液在不同的地方瘀积得比较多，就反应出不同的颜色来

如果郁积在脾胃，也就是土，就会成黄色

如果郁积在肺，也就是金，就会成白色

大家能听懂吗？

为何我们的舌苔多是白色呢？是因为肺是储藏痰湿最多的地方，痰湿由脾产生，储藏在肺里通过呼吸，将肺里的痰给气化掉

健康人进入肺里的痰和气化掉的痰是保持着平衡的

黑色的，就是瘀积到肾里了，而肾精是人体热量的来源，于是黑痰一般是表示体内热盛

另一个，是舌苔的湿润和干燥情况，分别代表着瘀积处的火重还是湿重

健康人进入肺里的痰和气化掉的痰是保持着平衡的 这么说痰湿随时都在产生？

是的，痰湿随时都在产生，也随时在通过呼吸气化掉



这个苔，称为燥苔，是肺内火盛，肺燥，但瘀积的痰湿也挺多的
可以想象一下，肺内是干掉的痰贴在那里



这苔，是肺内湿气重，形成的苔，称为滑苔



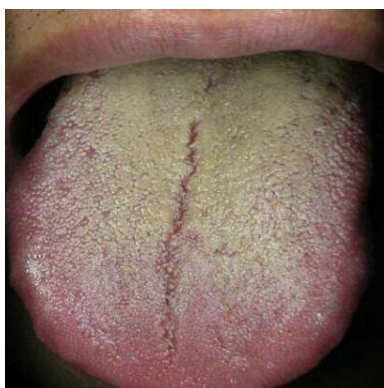
这个，就是更重的湿气了
但这一张的舌苔是黄色的，说明湿气郁积在脾内比较多



这一张呢，称为糙苔，成黄色，是脾土的火太盛，伤津液了。但湿邪仍在脾内很多，湿邪被火这么一加热，也浓缩了，你想象一下几年不打扫的厨房的油腻的地方
黄色，是在脾，干，是火重
这两个条件加起来，推理一下，就能得出上面的结果
好，再看看舌苔的厚度



这是薄苔，提示疾病较轻，是初期的，邪气多在体表，瘀积得不重



这张呢，则是厚苔了，表示痰湿瘀积重、食积、湿邪较重等



这个，就是没有舌苔了
称为镜面舌，是体内的津液等有极大的损耗
不仅津液没有，痰湿也没有，一般火很重。气虚、阴虚



这也是镜面舌



这个呢，是剥苔
剥苔，一般是胃气不足，或气血两虚

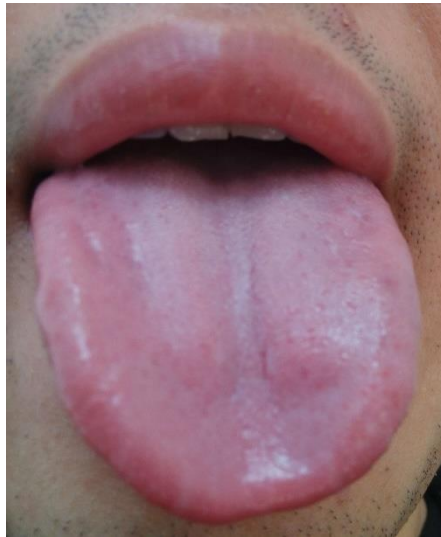
气都不足了，痰湿都粘不上去，造成的剥苔
看哪个位置剥落，就是哪个位置的气都不足了，痰湿都粘不上去
嗯，今天就简单地讲了下舌苔
其实还有很多舌苔的种类，好几十种呢，给大家一下子讲会蒙圈
等我们实例诊断时，再和大家深入学习
看舌苔，也就是看厚薄、苔色、干湿、位置这四种情况
然后进行综合性地判断
嗯，今天就讲到这吧，我还要去开会呢
下次进行精彩的实诊，请要贡献自己舌头的同学准备好
我感觉这次讲课水平发挥得不好
大家多包涵
这个，看舌相，练一下就熟练了
以后大家的复诊，愿意在群内分享的，可以在群里进行

舌诊第四课

我们中国人，每个人都应掌握一些中医知识
其中，舌诊方便、快捷、易学，应是每人都学一下的
讲课时，不要发图，发文字可以
大家先学舌诊，然后我再教大家如何用舌诊帮别人开粉，这个很易学的
大量繁复的学习，大家不必努力，只需要学学一些应用即可
前三次，我们讲了舌诊的基本：五脏在舌面的对应区域、舌形舌质、舌苔
今天收集到一些同学贡献的舌照，我先不說話，大家先来诊断一下
好了，开始

第一节





大家来诊断一下这位

可以截图发出来，就如我给大家诊断时一样

好的，我来说说

首先，看舌形、舌质、舌神

舌形来看，是有些胖大，属胖大舌。是脾虚产生的湿气堆积在舌内。

再看舌质，血色有所不足，应是有些血虚。

再看舌神，如糊了一层不大厚的浆糊，显得有些嫩，那应是胃气不足

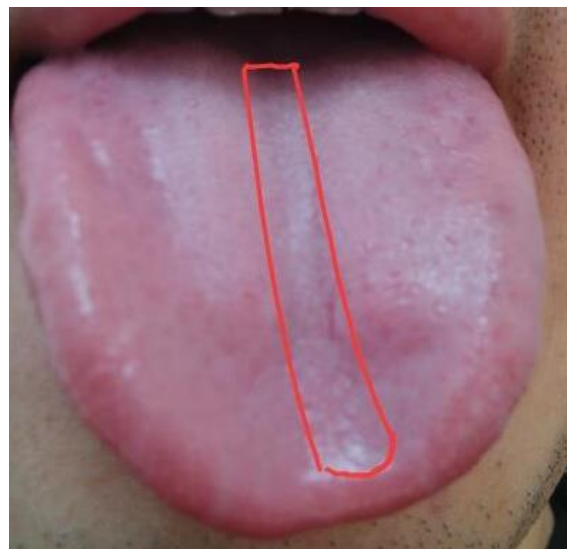
接下来，看各个部位



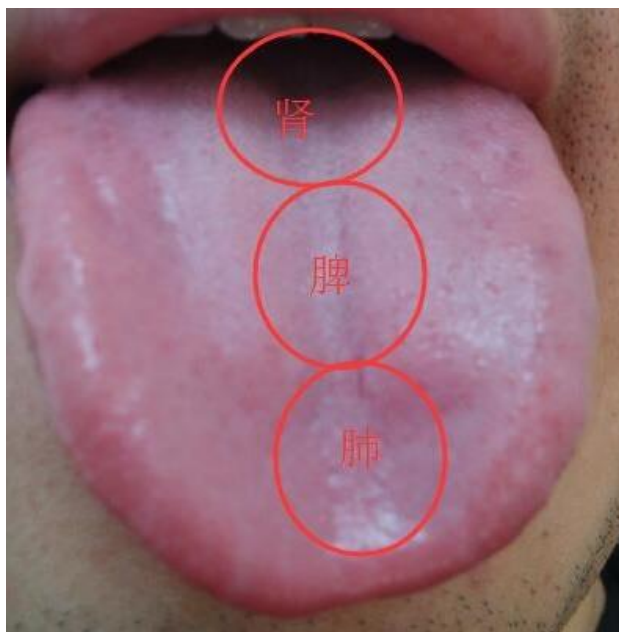
请大家记住，舌内的气机循环，对应体内的气机循环，都是左上右下，如这样

看完了舌形、舌质、舌神，再来看舌面的气机循环情况

简单地说，气不足的地方会陷下去，即有虚。气有堵塞的地方会拱起来，即郁积



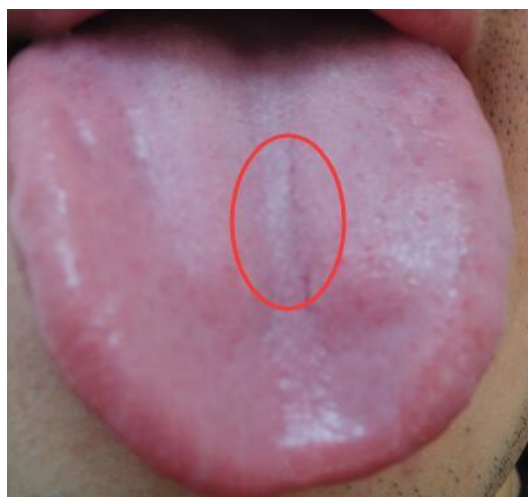
舌中部从前至后的一道沟呢，是三焦的气不足，即三焦代谢紊乱
八段锦第一式，双手托天理三焦，即是这个三焦
三焦失调，水液、津液的上下交换，就会出问题
是舌的前至后的正中对应三焦
不是三焦在舌上



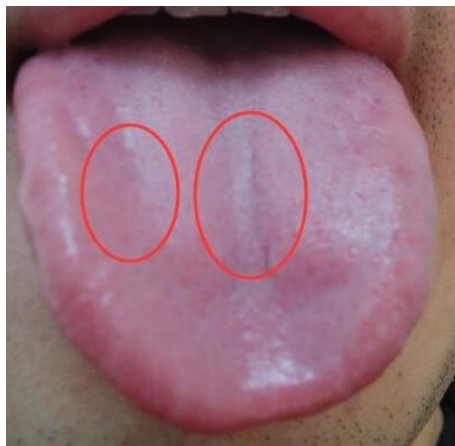
三焦纵贯了三个脏器：肺、脾、肾



舌前端下陷，是肺气不足，即有气虚。加上他的舌质淡的血虚，是气血双虚。也称气血不足



脾的位置下陷，脾的气虚，即脾阳虚



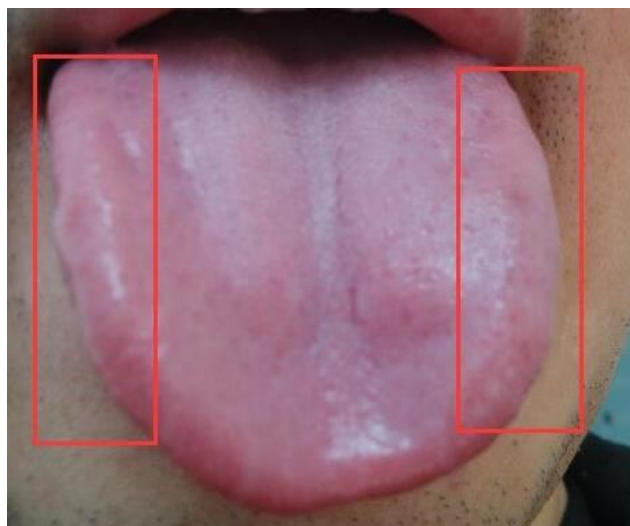
然后，再加上右侧胃幽门的下陷

气血不足的地方，会容易滋生细菌，那么，他的胃幽门处螺旋杆菌会很多也就是一种胃病啦



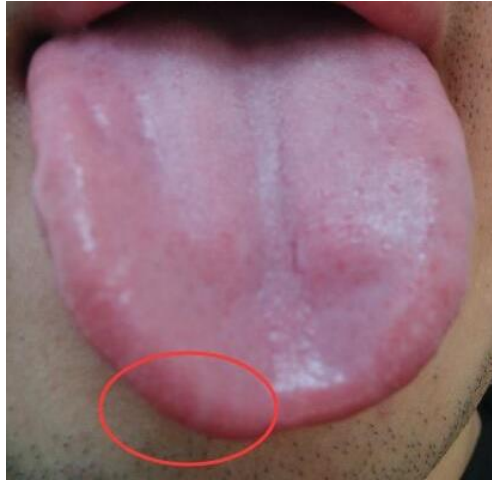
再来看肾部

肾区无厚苔，说明寒气并不多，但也有下陷，仍是肾气不足，即肾阳虚。这是无太多寒气堆积的肾阳虚



再来看舌两侧，都有肿大。是肝气郁积

左侧是上升的肝气，右侧是下降的胆气，都郁积住了
再看看舌边的齿痕，说明舌内的湿气有一些流动不畅，形成了齿痕



再看舌尖，右侧舌尖比较隆起，对应的是肺。是右侧的肺积痰比较多。应是右侧向下降的气不顺利，让痰在右侧肺堆积较多

好啦，舌面看完了，接下来看舌底

舌底有很厚的白苔，是下身寒气堆积很多，应该补肾阳



舌底，大家来说一说有何状况？

嗯，结合着舌面的幽门情况来判断



这里的红斑，处在中焦的位置，再给舌面的情况，判断应是有胃炎



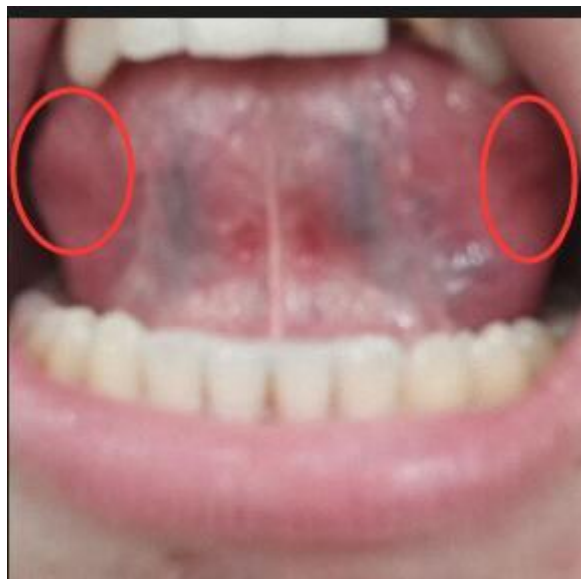
这是下焦，对应着肾，比较白，是下焦积痰湿比较多



这两处是舌下静脉，看，被一层不大厚的痰湿脂肪包围着
这包围着舌下静脉的痰湿脂肪，对应着体内粘连着内脏的痰湿脂肪
说明他的内脏是被一些不大厚的痰湿脂肪粘连着，也会阻碍三焦的

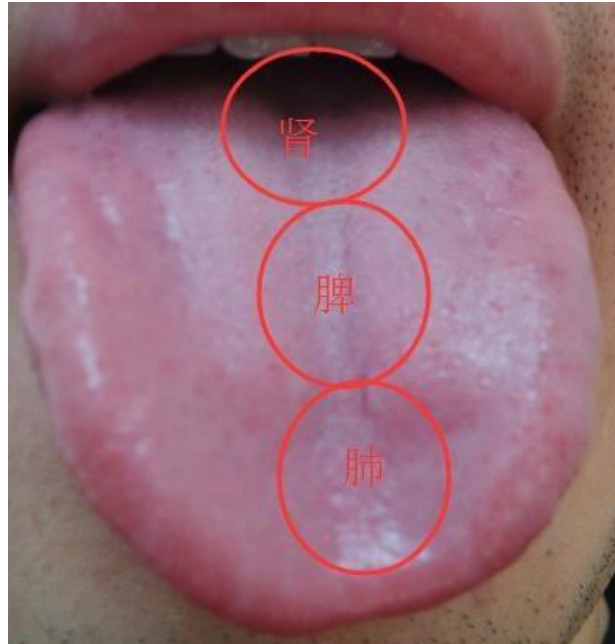


血管粗大，却没有突出来，说明血管内的血不是很多，但堆积的垃圾多
这些垃圾，多是瘀血、硬化的脂肪块等



这是舌边缘，对应着肝，是有肝气郁结
当然有治
要抓住主要矛盾

大家认为如何给他开调理方案？



我会依这样的情况来开方案

给他开脾胃 1 号、男 1 号、清肺 1 号

脾胃 1 号增强脾胃的运化。这是一气周流的核心

然后，男 1 号增强肾气的收纳，清肺 1 号增强气的肃降

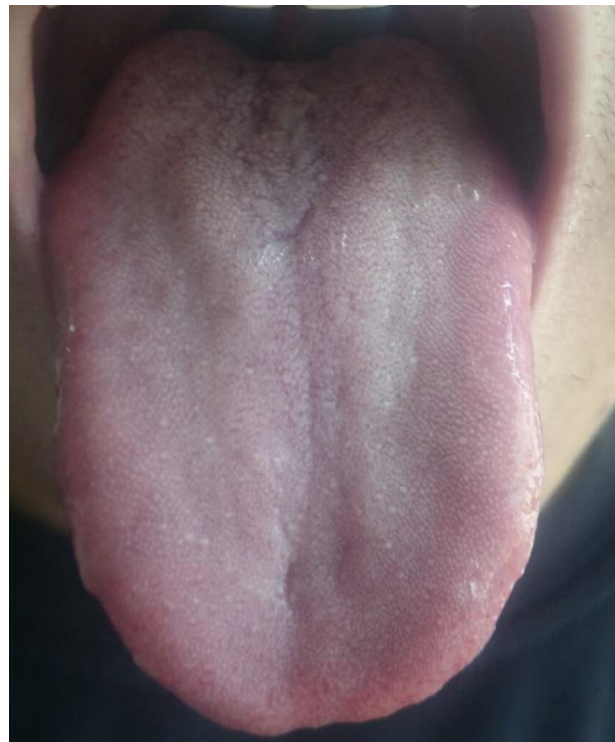
这是火神派的精华：调理水火两极

水极，是下方，肾

火极，是上方，心肺

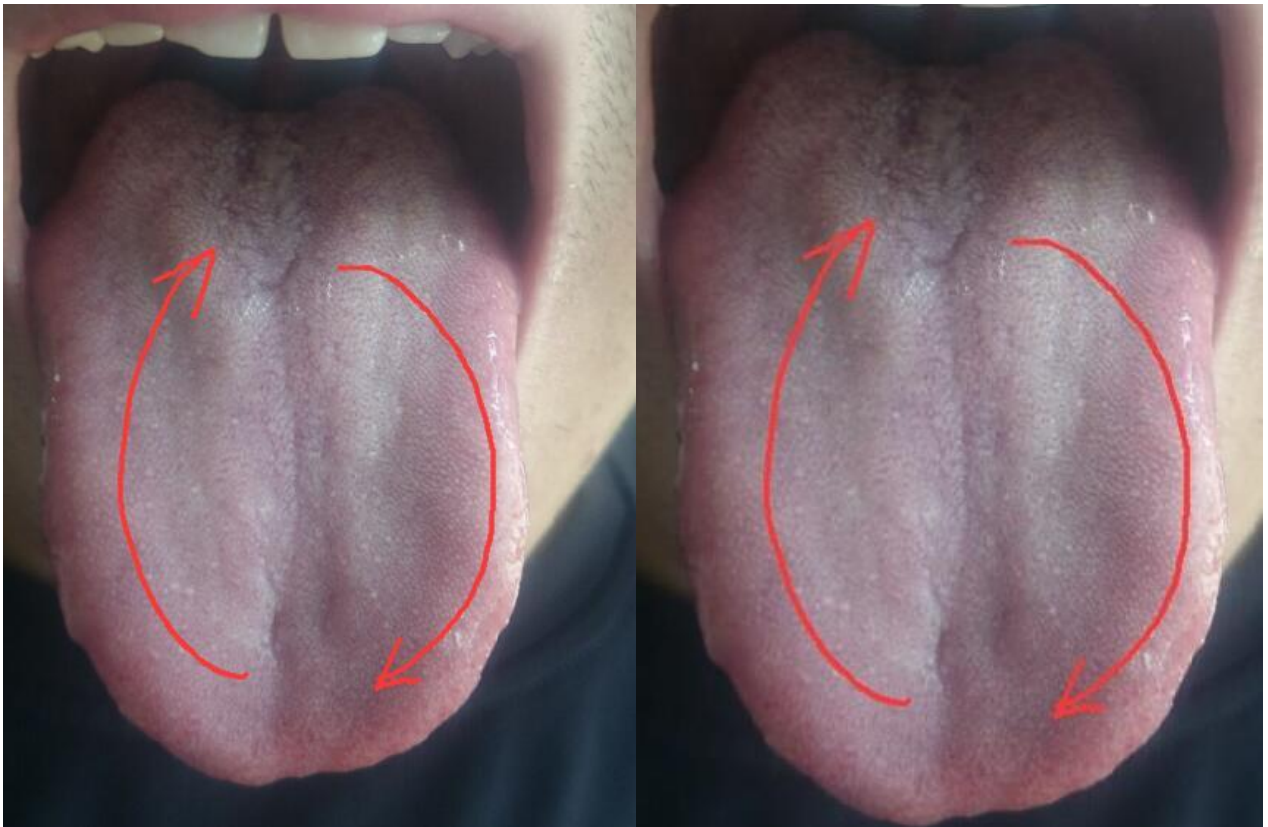
当然，男性基础套餐对他也是极适用的

第二节





大家来分析一下这位
好的，大家都有进步，我来讲一讲吧
首先看舌形、舌质、舌神
舌形如何呢？不是胖大舌，而是显得宽大又薄
舌边缘有些齿痕
气血不足，脾虚
看舌质，仍是缺血色，特别是舌中还有些白苔
看舌神呢，舌神还好
而心主神，说明心神还不错
但舌神仍显得不足
舌神凭经验来积累
精气神的神
就是舌头显示出来的此人的生命力



一气周流循环在舌面上的对应

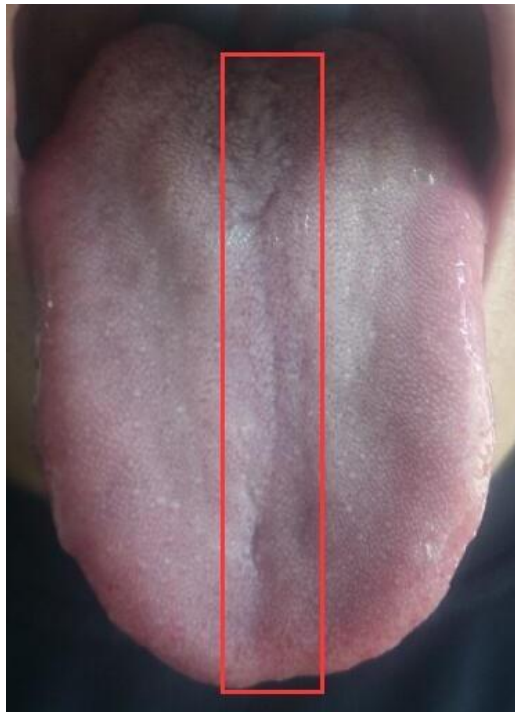
这个很重要，大家要特别记下来
对，看哪里突出来，哪里陷下去
是左升右降啊
是他的左面，他的右面
舌尖上上，舌根是下



看他舌根肾区两处突起



再对应舌底，下焦饱满
可以推断，应是有肾囊肿
但舌面和舌底肾区都没有发红，应没有炎症



三焦仍是……代谢不力

三焦大家不要理解成一根柱子，而是能上能下的水液通道



看，出现了两条下陷的沟，说明水液的上和下都有些不好



中间是脾，两侧是胃，都有下陷



这里两处小坑，是在肺区，大家说对应的是哪里？

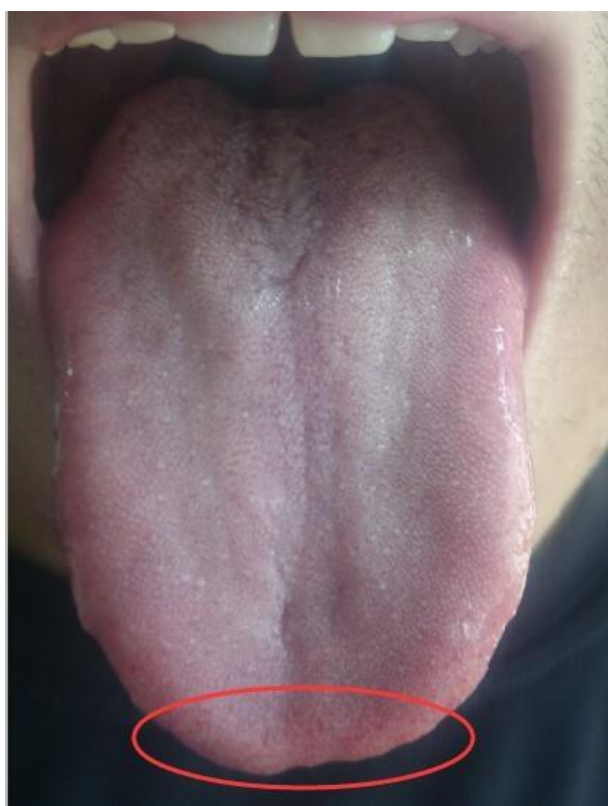
对的，支气管

应是支气管有堵塞，或者过细

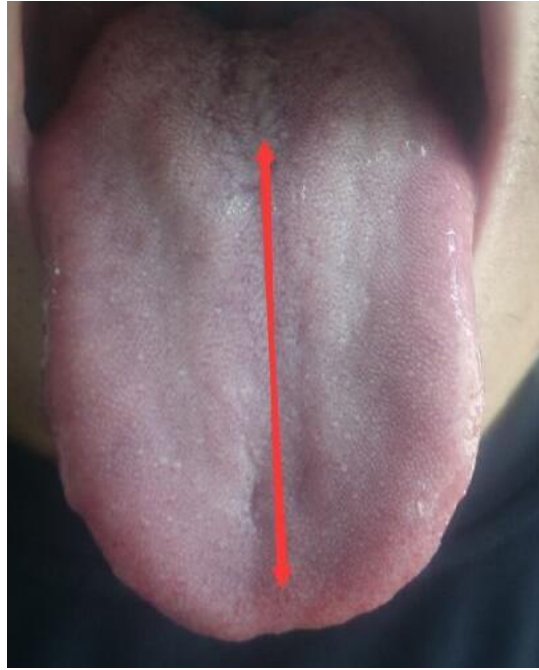
气管炎是西医的说法，嘿嘿



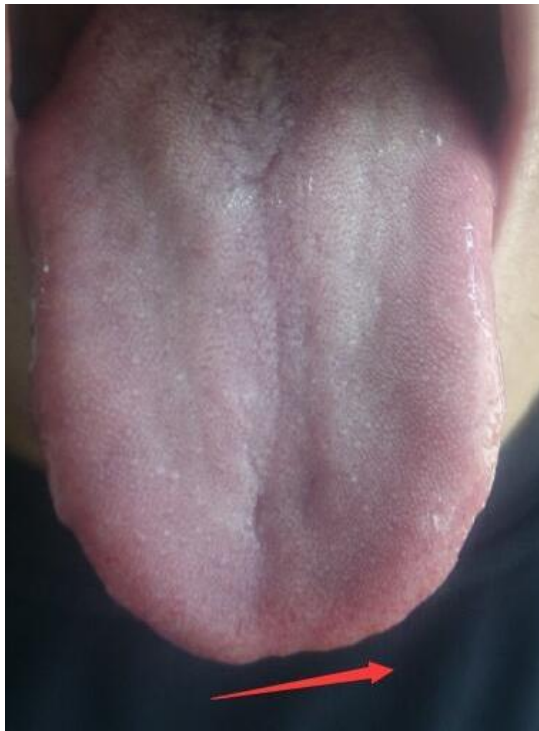
肺区有所不陷，舌尖过薄，是肺气不足



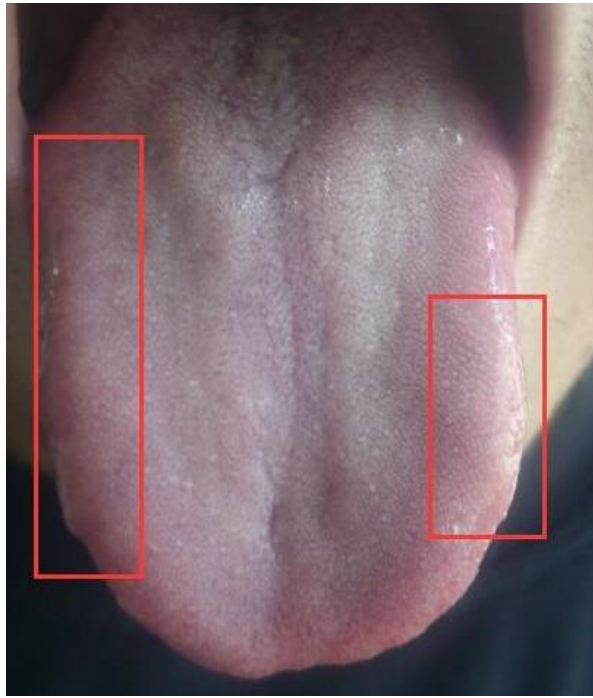
舌尖发红，是心肺处有虚火



舌尖的虚火一般对应着舌根的白苔，是上热下寒
上热下寒，很多人都有



而且，看舌体，整体向左侧歪，说明右侧堵得比左侧凶
左侧即是肝气升发不力，右侧是胆气下降不力
下降的胆气比上升的肝气要堵得凶
而胆经当令时间是在 23:00——1:00
那么，他应经常熬夜

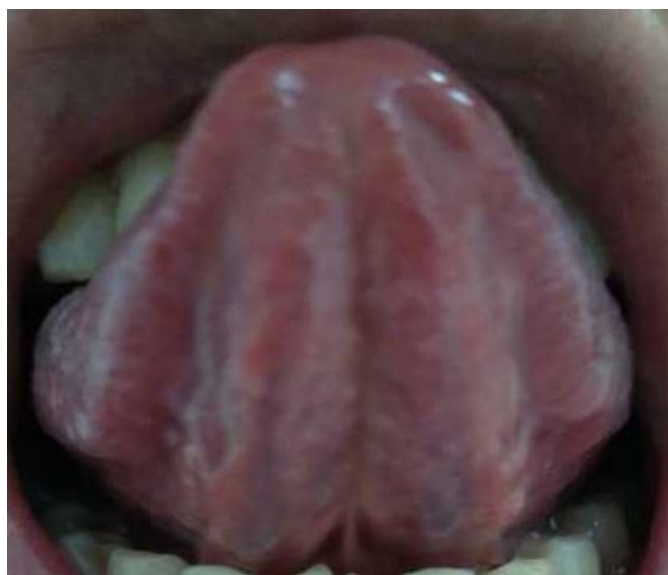


舌边缘也可以看出，右侧肿大比左侧多
再来看舌底
大家看舌底，是啥状况？



看舌底血管之间的距离，越挨得近，三焦越不通畅
有人这两根血管粗粗地拱出来，紧紧挨在一起
血管粗大、糊满了痰湿脂肪大家都说到了
这位的舌底水光比较多，说明体内堆积的痰湿脂肪比较多
没有脂肪肝
好了，这位讲完了
今天就讲到这吧，后天晚上继续？

第三节



那大家给他判断一下吧

对，有肾阴阳虚

嗯，三焦失调

舌中脾的位置的灰苔，应是内热较重

舌质有紫色，应是有瘀血

支气管没问题



这个突出的情况，还可以对应上颈椎僵硬



注意右侧舌边缘，剥苔。舌苔是湿气郁积的表现。胆区无若，说明胆气郁积得水湿都进不去了，只有出没有进。熬夜的人啊

今天就讲到这吧

我都讲累了

明后天再继续？

他应吃哪几样？

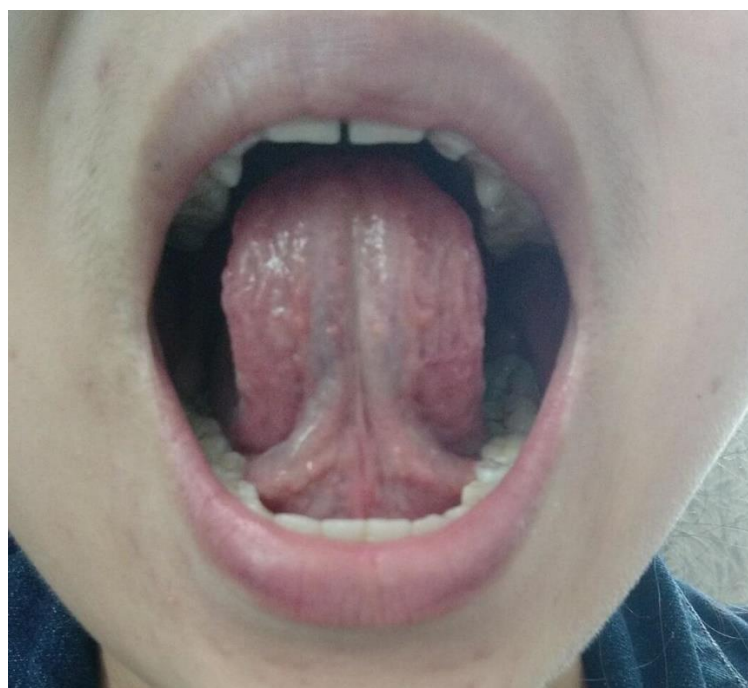
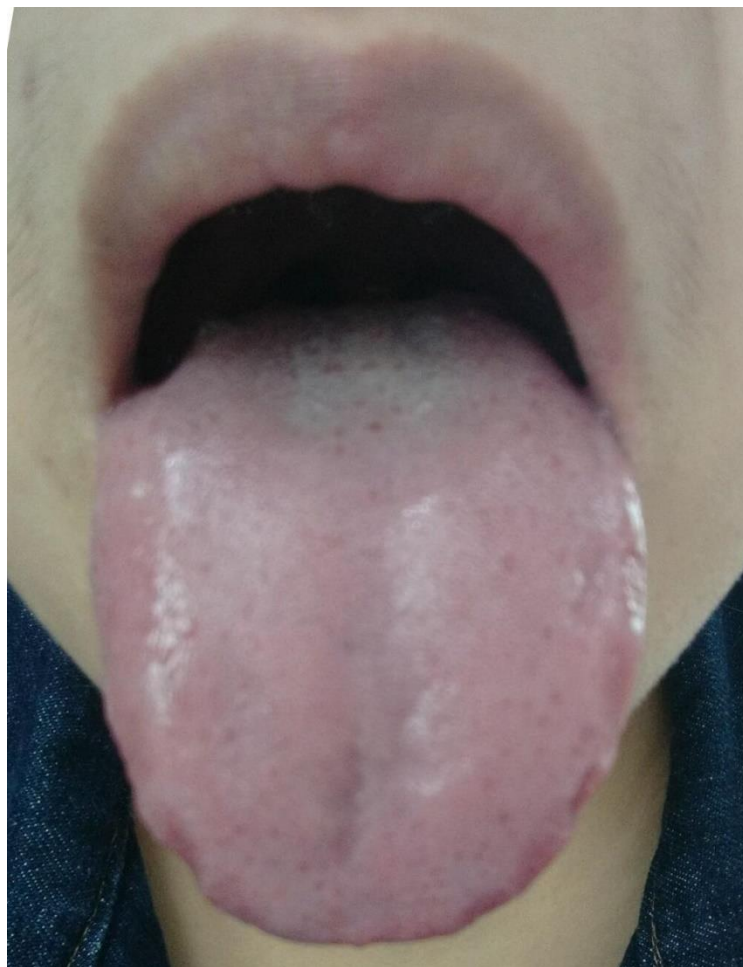
男性基础套餐的三样吧

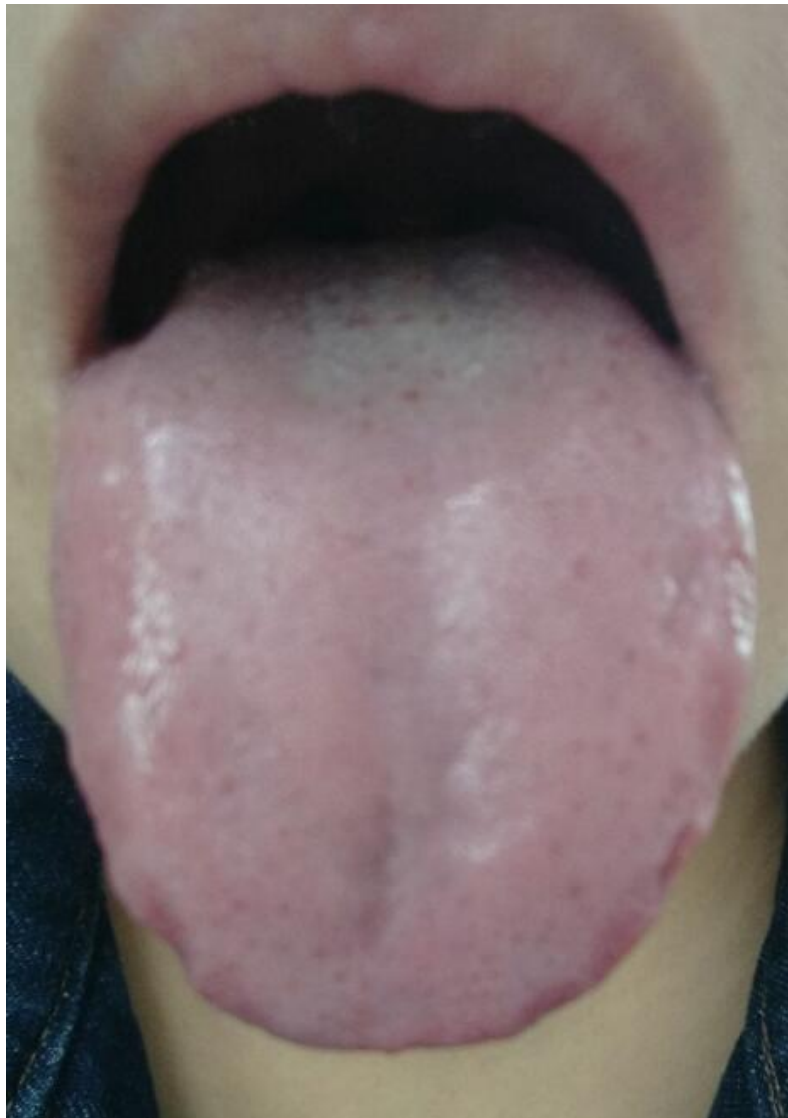
第五课

今天就讲妹纸的舌相吧

问：男女舌照有差别？

答：没差别





首先看舌形、舌质、舌神

舌形，胖大舌，而且有齿痕

说明是脾虚造成的水湿停滞，在舌内和体内都流动不畅，造成了有齿痕

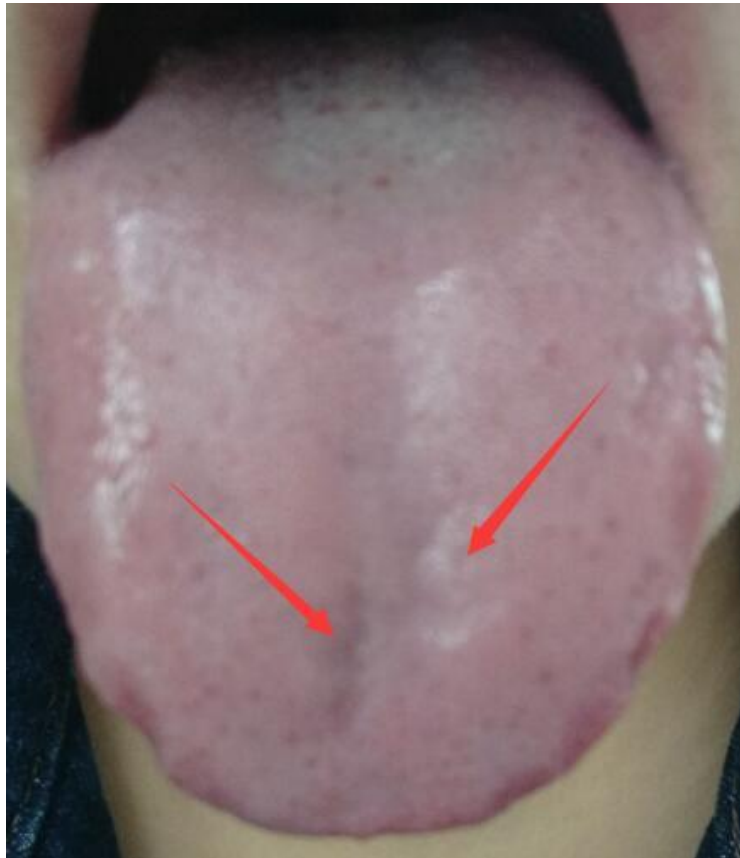
舌质偏淡白，是有血虚



再结合肺区的两处下陷，有气虚，结合起来，就是气血虚



再复习下重点，一气周流表现在舌上是这样的流动法



两处肺区的下陷，是支气管，左低右高
说明气从左侧上升无力



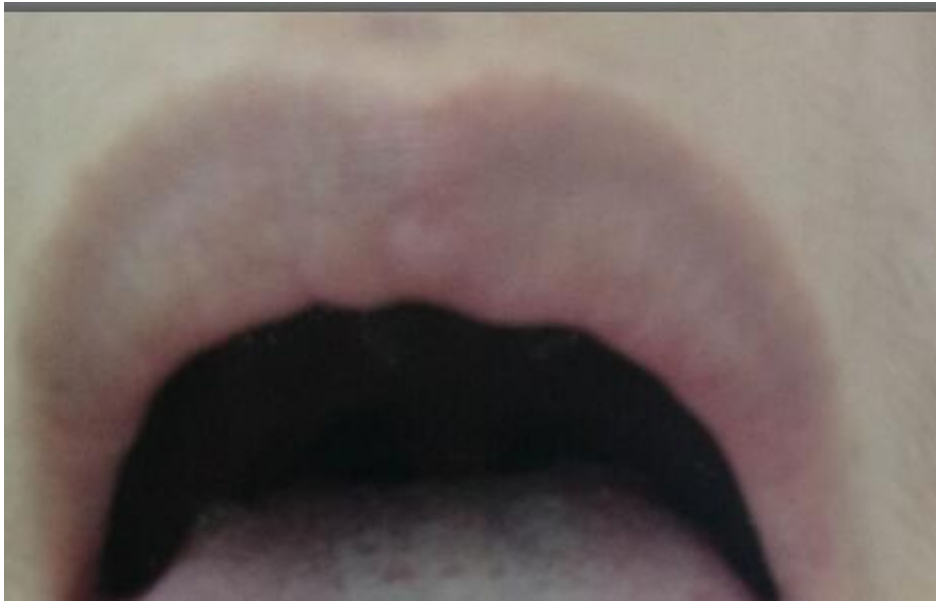
再看三焦，下陷略浅，说明水液交换还是可以的，三焦阻碍不是太严重



这是脾的位置，下陷，说明脾阳虚，也是脾的气虚，撑不起来



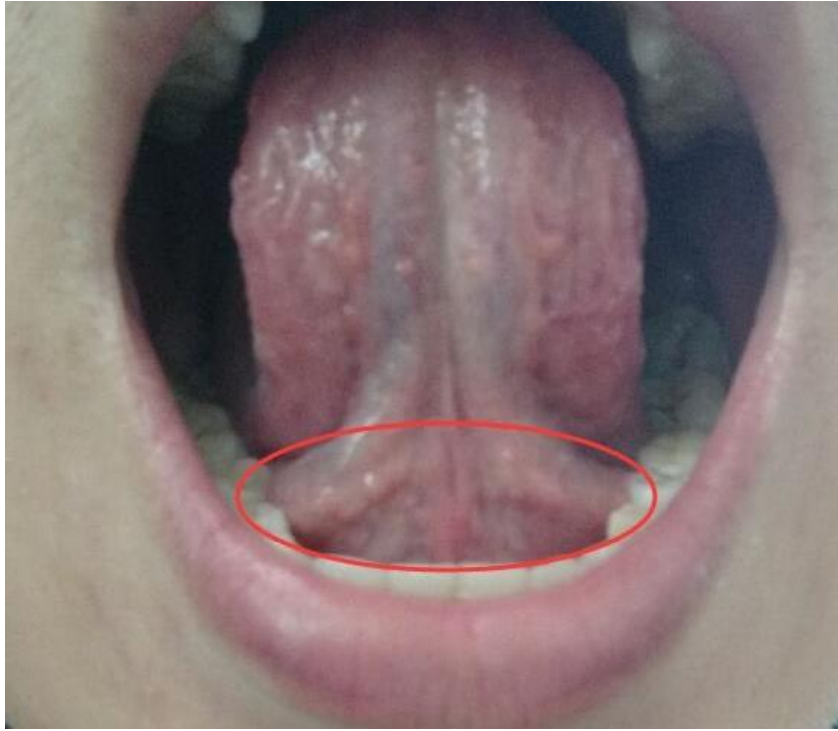
相应地，在舌底，这两处结节，也是脾的位置。是思臣过度造成的脾气结节



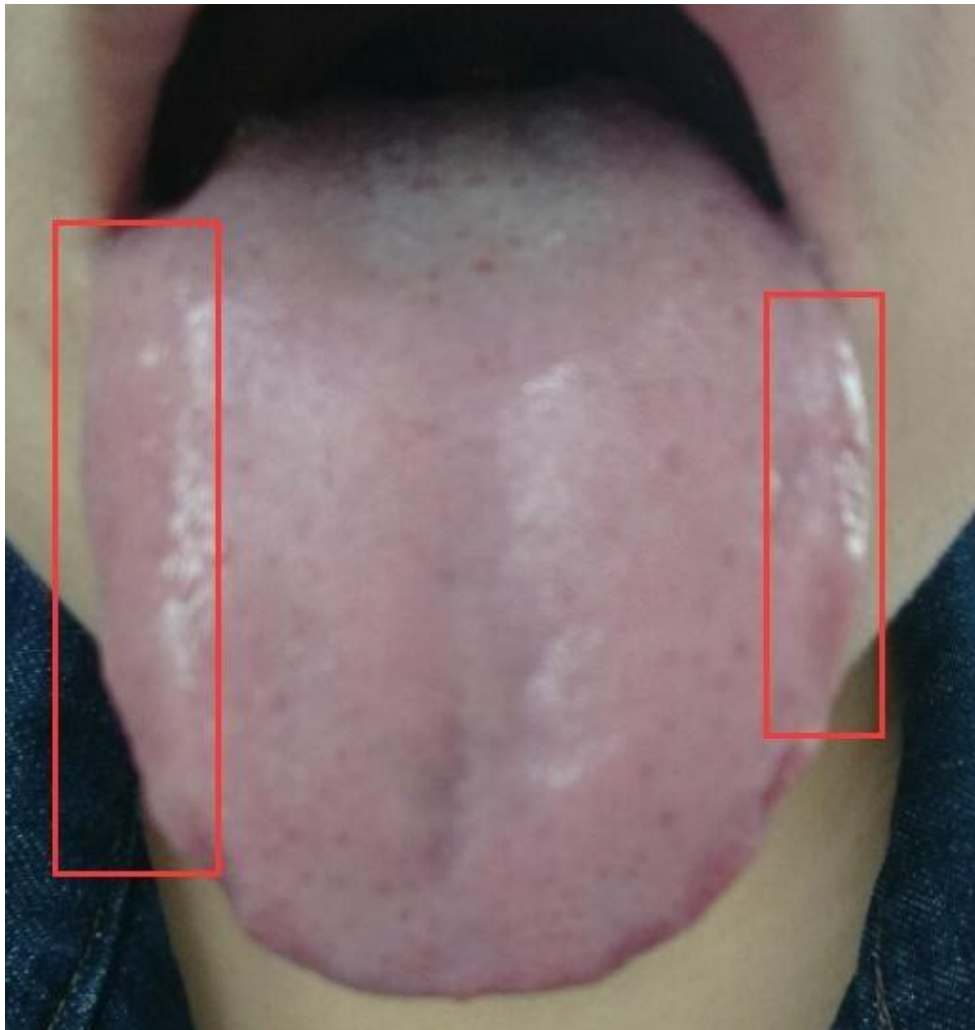
再看嘴唇，发乌，唇是脾之华。嘴唇发乌，是脾不统血



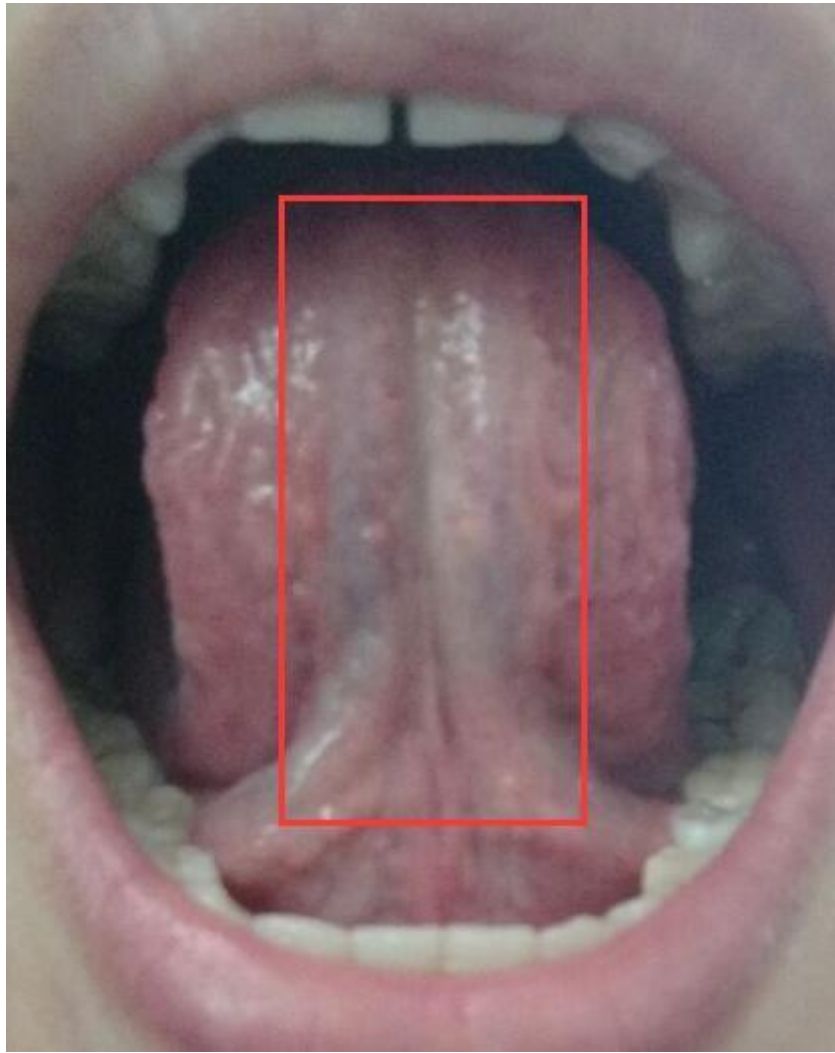
肾区，有一块白苔和红点，白苔是肾阳不足，红点是阴虚造成的内火。那即是有肾阴阳虚



对应着看舌底的下焦，也是肾的位置，痰湿脂肪凝结甚多，对生殖系统会有影响



看舌边缘，左侧郁积少些，右侧郁积多些，是胆气下降不力。这也是位常熬夜的人舌相看妇科方面不大容易，要结合着问诊



舌底血管，不用我再多说了吧？

血管粗大，是对应着体内的血管中，有大量的垃圾堆积，以瘀血、硬化的脂肪块为主
血管被痰湿脂肪粘连，反应体内内脏被痰湿脂肪粘连，妨碍一气周流的运行

问：这些淤血是哪里来得啊？

答：这是肝郁积，肝气疏泄能力下降，也就是肝气清扫体内的垃圾的能力不足
身体内产生的垃圾不能完全清除，日积月累，成了这么多

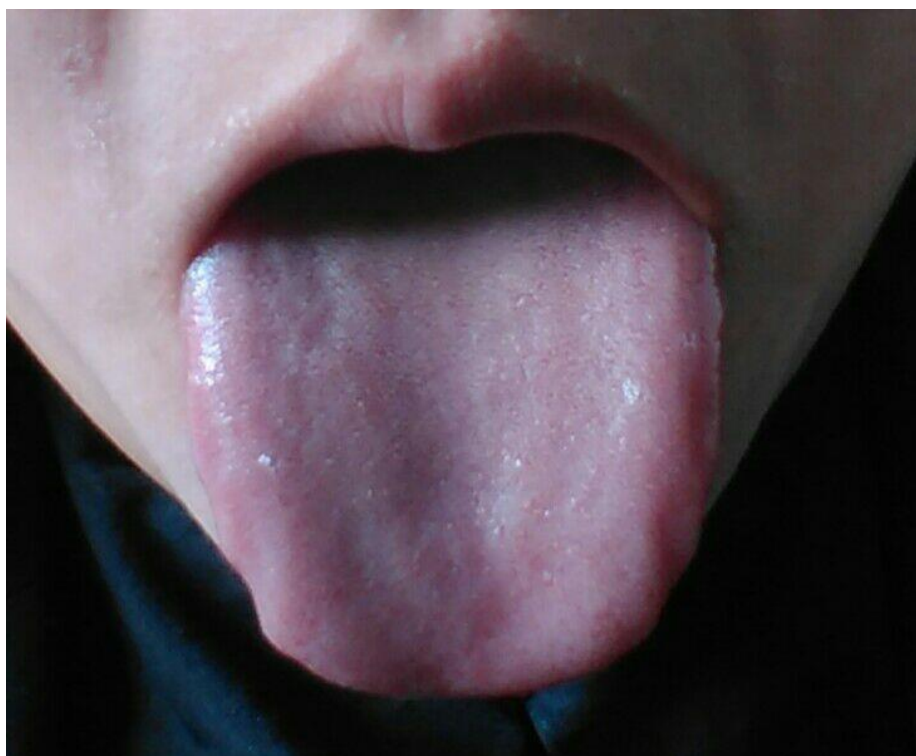
清瘀，主要用肝胆 1 号

问：大夫，女性是不是比男性更难调理？

答：都难

再看下一位





大家再看下她以前的舌照，她吃粉一段时间，有不错的恢复
首先来看舌形、舌质、舌神



吃粉前，舌形不大规则，肺区突出，有积痰，舌尖心区回缩，是心血不足，会影响神志，而且头部供血不足，面色也不好，头发也差

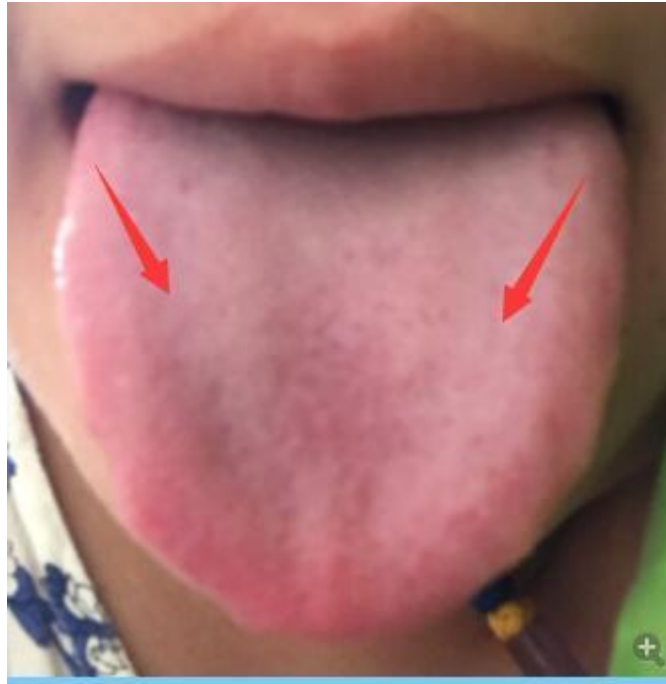
吃粉后，舌形得到了比较好的恢复

舌质，以前的有些紫，是有瘀血，而且较白，是有寒湿

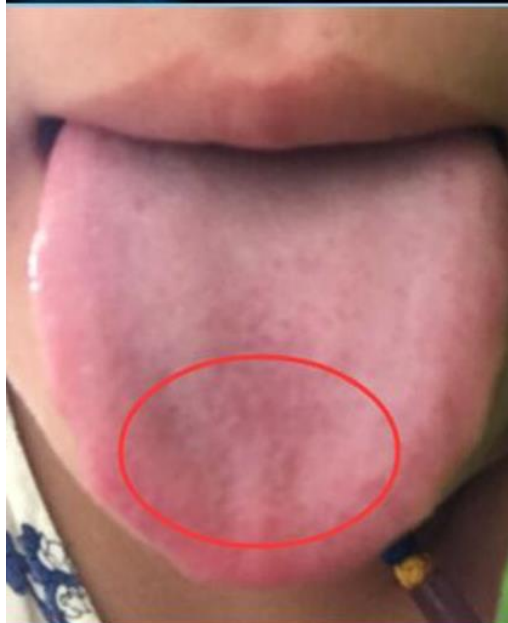
舌神，以前的比较僵，吃粉后，现在虽然也有些僵，但柔和有生命力多了



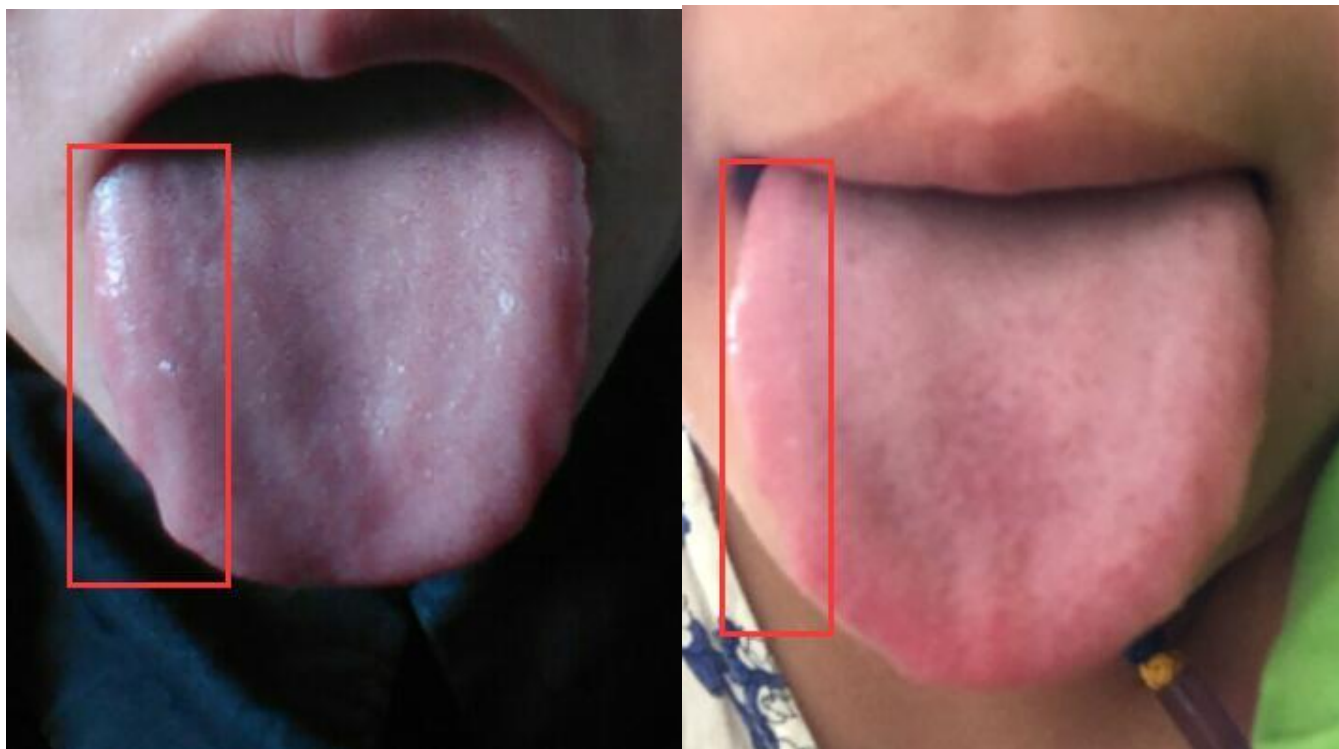
脾的位置，以前的有下降，是中气有所不足，现在的舌中平整了



但是，这两处，胃的区域，仍有下降，是胃气仍有不足
这样的情况，喝肝胆 1 号会有些想吐



肺区，喝粉前，又有突出（积痰），又有下陷（气不足）。
现在仍有些下陷，肺气还要继续增强



肝胆，舌右侧的肿大减少，是肝胆疏泄好转，特别是不再熬夜了



再来看舌底，大家说，这两处结节反应什么情况？ 是小点结节，不是血管



思虑过度的结节



这才是胃的反应
胃的结节比脾的多



舌底也能看见舌边缘的肿大，肝胆郁结，或叫肝气郁结



我没有她以前的舌底照了，舌下血管比以前减轻了好多
今天晚上就学习到这里

星夜大夫语：

明天再讲一课

然后讲如何开方案

讲如何用粉粉开调理方案

从诊病到开方都给大家讲一下

其实我们将大量复杂的工作做了，给大家的是应用界面

大家操作应用界面就行了

以前的中医是要求会写底层的源代码，哈哈

群友：有人吃过粉粉，说是没效果

大夫：嗯，闲小豆的粉，也不是对大家百分百有效果

在中医、西医里，若能达到 50%效果的，就是不错的药

60%的，则是好药了

而闲小豆，目前统计来看，在 70%-80%左右

闲小豆的 70%以上，其中有 50%效果明显，一个月就能恢复得很好，另 50%是较慢，或很慢

每个医生都会遇到几位咋也治不好的，这个，可能有两种情况

一是表现出来的是假象，医生的诊断水平要极高才能看穿假象

二、附体病

问：付病体是什么

答：就是被附体了，用祝由术来

中医对附体病是用祝由术

民间也会一些，如喊魂等

附体病很少啦，大家别害怕

治不好的多是表现出来的是假象，要极高水平的医生才能看穿这些假象

我在漫画中也有讲，痰湿会让病情显得很诡异

问：瘧症呢？

答：心神不好，从心上治

另外，若一边调理一边损耗，恢复是较慢的

遗憾的是，有一大半的人在调理时，仍然在损耗健康

熬一次夜，折损七天的调理

晚睡三小时，这天的调理就白废了

星夜大夫讲于 2016. 06. 05 晚

第六课

前言：

星夜大夫(1776752405) 19:40:43

淘宝要求下，一些粉粉的名字改了

清肺——养肺

滋阴——益阴

瘦身——美体

祛斑——净颜

养颜——美颜

详情页的说明也稍改了下

星夜大夫(1776752405) 19:48:05

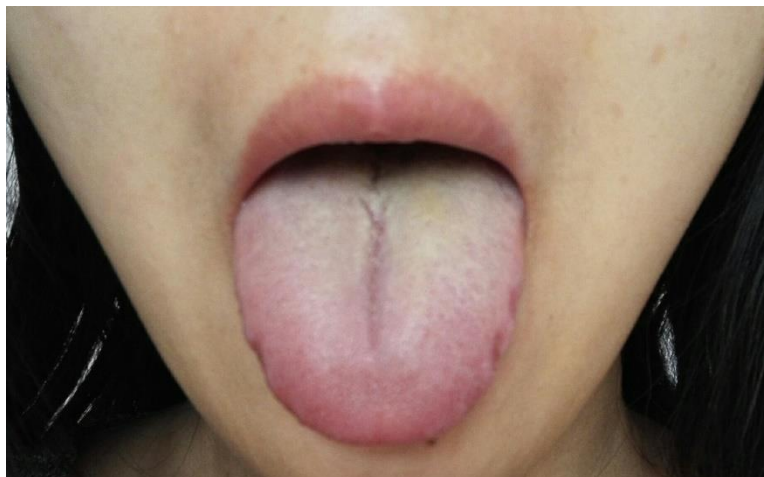
父母长、儿女也长

我说一点，也许很多医生不信

就是有遗传病的，治好后再生育，遗传病的可能性就小得多

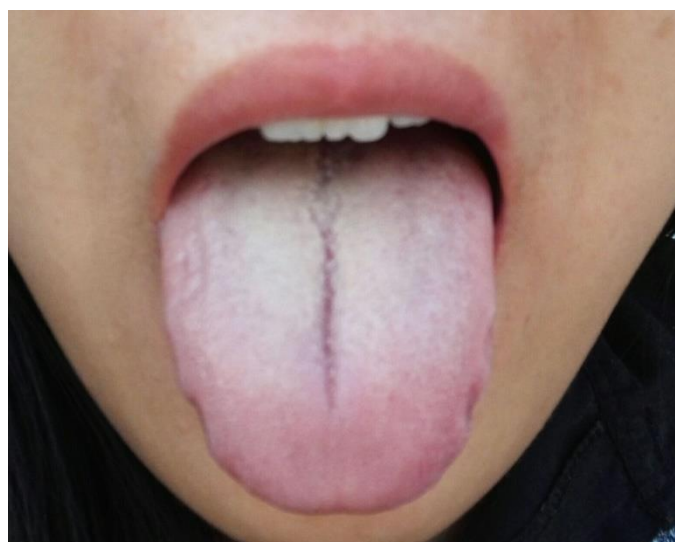
星夜大夫(1776752405) 20:02:29

好，再上一个妹子
先上她吃粉前的



星夜大夫(1776752405) 20:03:25

再上她吃粉后的





星夜大夫(1776752405) 20:03:38

大家来看看，并评论一下？此妹子吃粉不到半个月

笑闹(1204976321) 20:04:07

胃火好了很多

萌萌兔(2196868968) 20:04:12

淤血也少了

星夜大夫(1776752405) 20:04:34

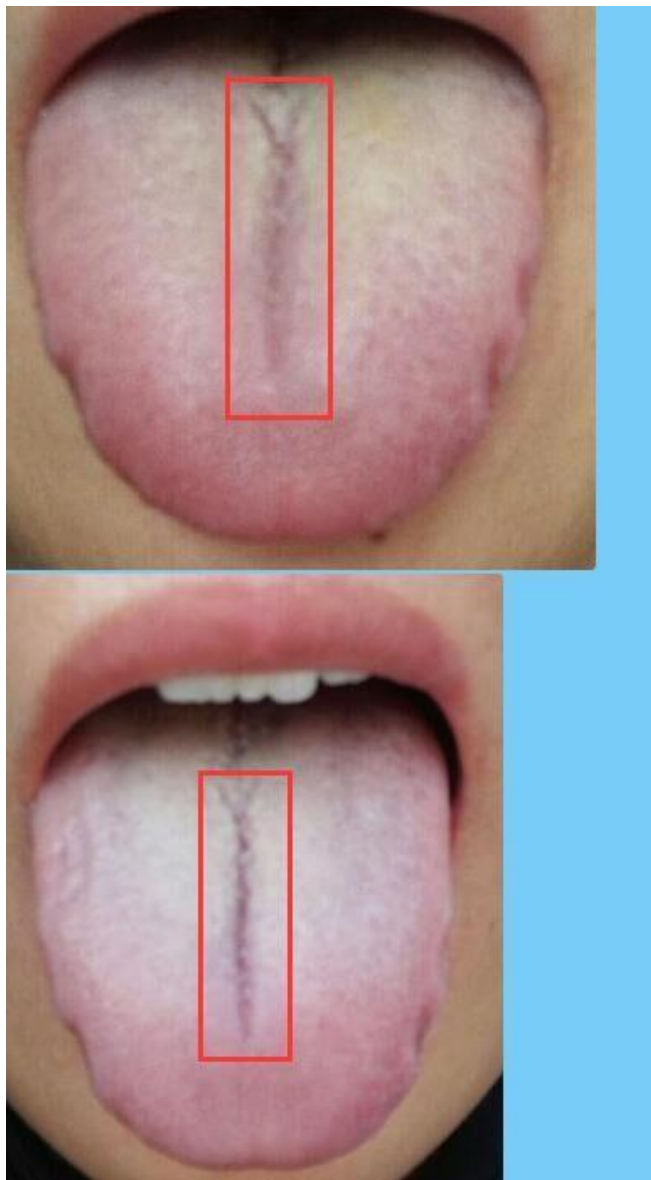
是的，约有一半左右的人效果明显



星夜大夫(1776752405) 20:05:39

对比一下前后，舌形小了些，是痰湿在减少

星夜大夫(1776752405) 20:06:09

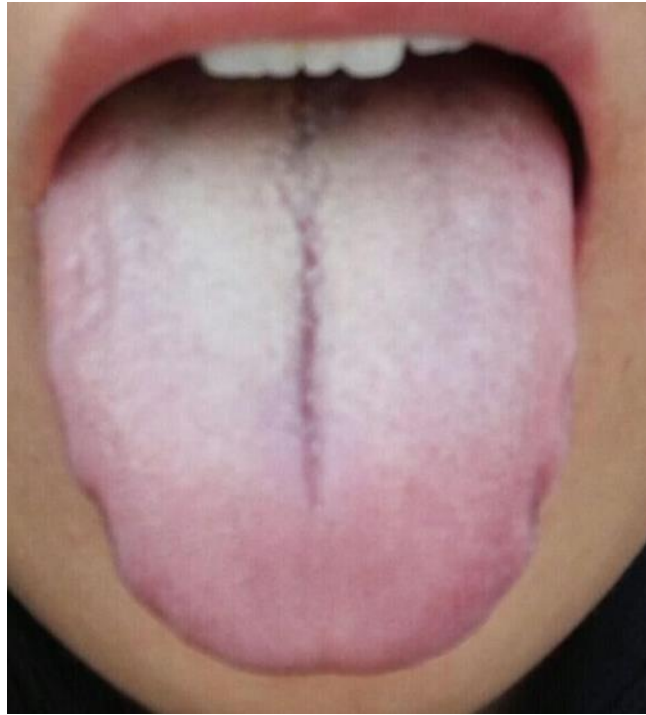


舌中裂纹在减少，是脾虚的调理见效，体内津液增加、内分泌改善



星夜大夫(1776752405) 20:06:55

舌底的血管内的垃圾也少了，反应出体内血管中的垃圾减少
我们再来分析一下她现在的舌相



其实舌苔比吃粉前的要厚一些。这是为啥呢？是她受寒了

这是很常见的，前几天舌苔还比较少，然后突然变厚白，一般是受寒了

星夜大夫(1776752405) 20:09:27



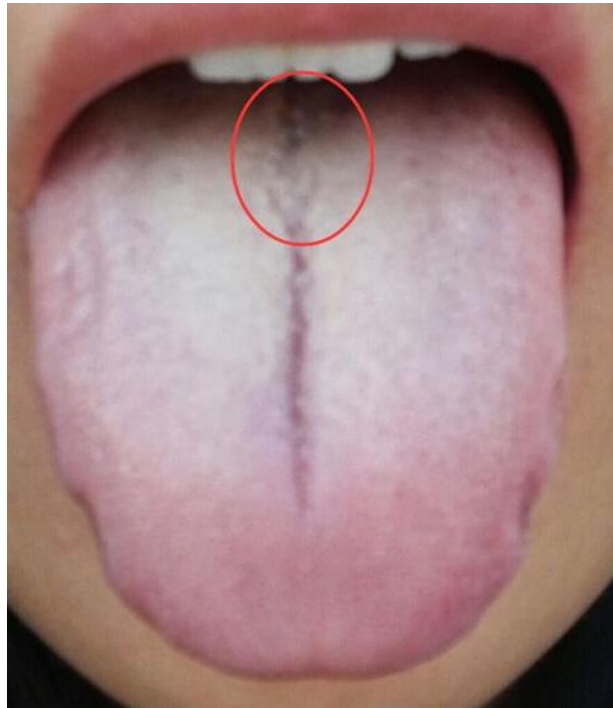
舌中裂纹，比下陷还要严重。下陷只是气分上的受损，而裂纹则是血色上的受损

这是中医的说法，气分是相对较轻，血分是较重

舌中裂纹，至后，对应的是脾、肾

也就是说，脾和肾受到津液的滋养较少，而且受的损伤比较深

星夜大夫(1776752405) 20:12:35



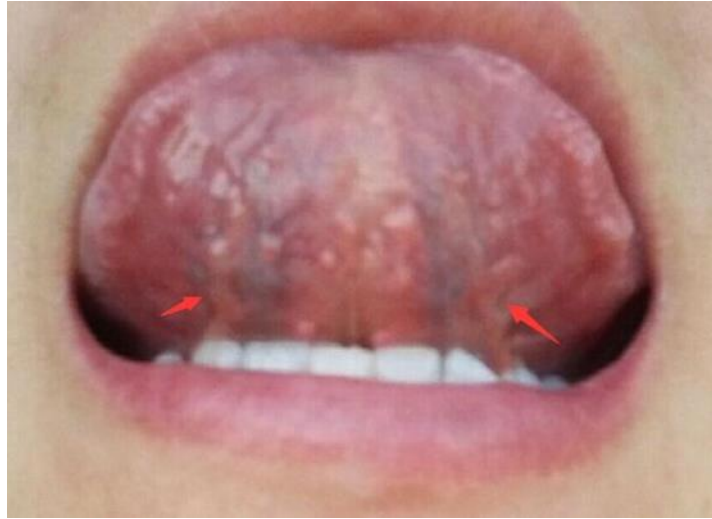
舌底的裂纹分叉了，说明肾受损的情况比脾更复杂一些
嗯，多是湿气，缺乏津液和血液的滋养
舌质较白，是血比较虚

星夜大夫(1776752405) 20:13:28

看舌底，血管是和舌底几乎平行的，不突出来，说明血是比较虚



看，中间的结节比较多，是思虑过度造成的脾的气结



这两条下方的突出，是经络上的堵塞，主要堵在下方同血管一样，这反应的也是全身的经络情况



这里，舌边缘的突出，是什么情况？大家说说
是肝气郁积

舌边缘，是舌面和舌底都能看到的

星夜大夫(1776752405) 20:17:10

好，再看一位



吃粉前

星夜大夫(1776752405) 20:19:16



吃粉后

星夜大夫(1776752405) 20:20:26

这位吃粉前体内寒湿较重，吃粉后的舌照反而有些暑气入侵了，呈现火气重的舌相
嗯，是受暑热了

星夜大夫(1776752405) 20:23:12

和受寒又是另一个特点



舌中、后，整体下陷，说明是脾、肾虚

而且有裂纹，是脾、肾的阴阳虚

星夜大夫(1776752405) 20:24:40



舌边缘肿大，是有肝气郁积。舌边缘同时还发红，那是有肝火了



舌前端肿大，是肺内积痰，再加上舌前端很红，说明肺内的湿热相当重



看嘴唇，是不是很乌，这是典型的脾不统血
嘴唇是脾之华
能从嘴唇看出脾的神来

星夜大夫(1776752405) 20:27:45



看他舌下血管

大家说一说是什么情况？

这情况，是虽然体内血管中的垃圾不是很多，但血管很硬

你看舌下静脉，看上去硬硬的

血管硬的人，高血压是很容易发作的

现在是静脉硬了，动脉硬还久吗？

他这样，就要靠肝胆 1 号的力量了

血管属筋，是归肝所主

超越自我(393107670) 20:33:55



大夫，如果黄圈部位有些细血管，是什么情况？

星夜大夫(1776752405) 20:34:45

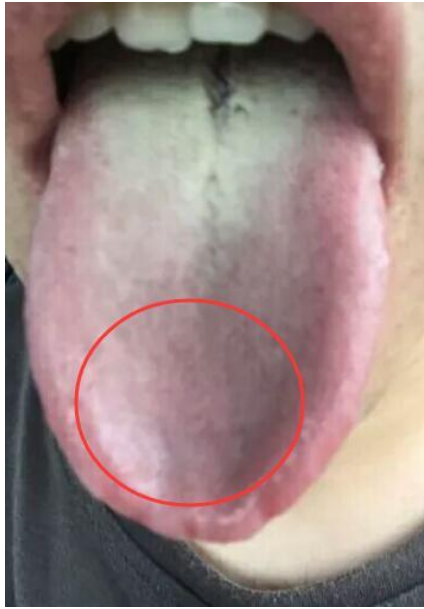
分叉越厉害，体内瘀积越重

若血管都能分叉到舌边缘了

这舌边缘对应的是肝，那肝的瘀积就是极重了，紫色是体内有瘀血了

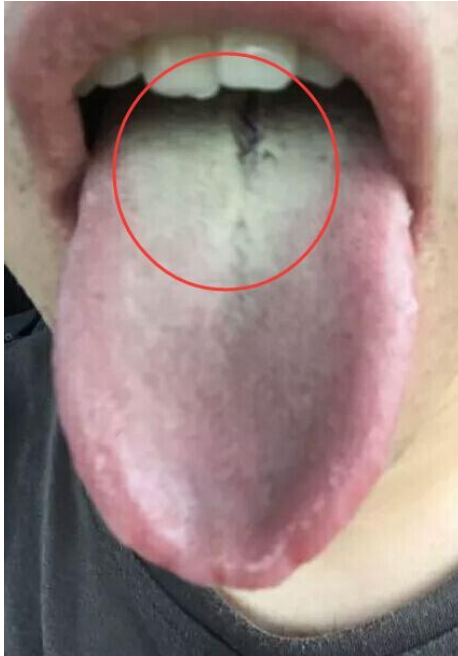
不要长期服用阿司匹林，阿司匹林不要长期吃，阿司匹林，带着溶解的信息，可以溶解一些血栓，溶解体内一些瘀结，但是呢，这个溶解，还会溶解身体别处的啊。

星夜大夫(1776752405) 20:53:03



舌前端下陷，大家说是什么情况？

延伸到了舌中，中气也有所不足，即是脾有虚了



再看舌根，也比较严重，是什么情况？

何以守静笃(531112642) 20:53:58

肾阳阴虚

枉败(1305506169) 20:54:05

肾寒气重

何以守静笃(531112642) 20:54:06

还有虚火

枉败(1305506169) 20:54:09

阴阳虚

枉败(1305506169) 20:54:16

火气也重

星夜大夫(1776752405) 20:54:23

对的，阴阳虚

还有吗？

坚强(514117348) 20:54:33

舌头边有齿痕，说明脾湿

枉败(1305506169) 20:54:36

阻塞

布鲁斯(342329963) 20:54:42

哈哈

__ * 小白妹(494597975) 20:54:42

有裂痕

何以守静笃(531112642) 20:54:44

肾水都快干了

星夜大夫(1776752405) 20:54:58

下身积寒很多啊

枉败(1305506169) 20:54:58

津液不能滋润

白术(2322370929) 20:55:03

舌苔厚，

星夜大夫(1776752405) 20:55:09

阳虚损阴了

这个舌相，用两种方案都可以

一种是男1号、脾胃1号、肝胆1号

一种是男1号、脾胃1号、清肺1号（现在叫养肺1号）

圆圆哒(16139182) 21:03:10

我一直想弄清楚阳虚和阴虚的先后

星夜大夫(1776752405) 21:03:34

现在一般先阳虚后阴虚

花容月貌@敌不过时光摧残(421396952) 20:55:58

大夫为啥我下半身胖……

星夜大夫(1776752405) 20:56:30

上热下寒的体质多，下面寒，就阴实严重，会下身胖

星夜大夫(1776752405) 21:03:08



寒湿体质的舌相



这里，是脾至肺的交界处，也称气海，在檀中
属于宗气不足，滋养身体不够
这样身体整体会处在一种营养不良的状态中



再看肺区，是不是比较肿大？是肺内积痰



肾区，又有厚苔又有大红点的，是肾阴阳虚

星夜大夫(1776752405) 21:07:01

怀孕晚期，那她的身体透支得厉害，产后身体会垮下来很多，各种杂症找上门来
在自然光下拍最好

舌头自然伸出不要用力

拍舌底，舌尖顶上牙

嘴要张开，要能看到舌根和舌底根处

星夜大夫(1776752405) 21:16:14

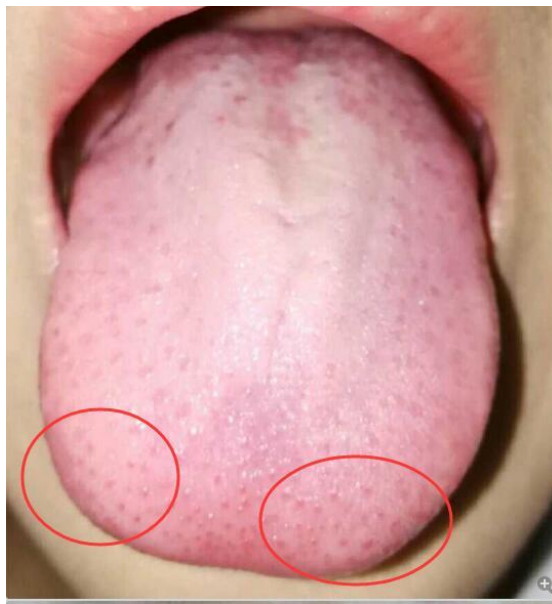


舌各右歪，大家说，这说明了啥？

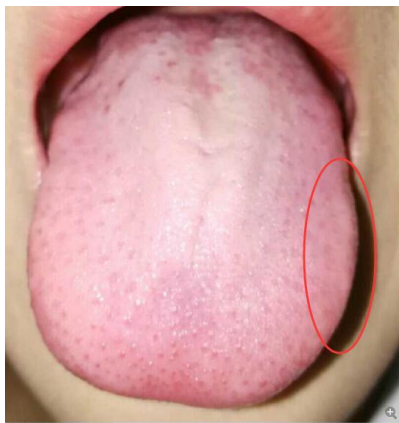
向右歪，说明左侧瘀积得比右侧严重，在瘀积的压迫下，会向右歪
舌中拱起，是脾内痰湿堆积过多



肾阴阳虚



肺部积痰



肝气郁积，舌歪的主要原因



舌下血管粗大，是体内血管中垃圾堆积严重，有心脑血管病的隐患
血管被一层痰湿脂肪糊着，是体内的脂肪也被痰湿脂肪糊着

星夜大夫(1776752405)

讲了三晚的舌诊，大家先仔细地感悟一下，再多去看别人的舌相
下次我给大家讲如何开方案啦

舌诊小课一

乱套



右肺积痰



胆功能不足 肝疏通泄不良



舌苔左边多，表示多侧水湿流动不畅，且肾阳温暖肝不足



肾区厚苔，肾阳虚

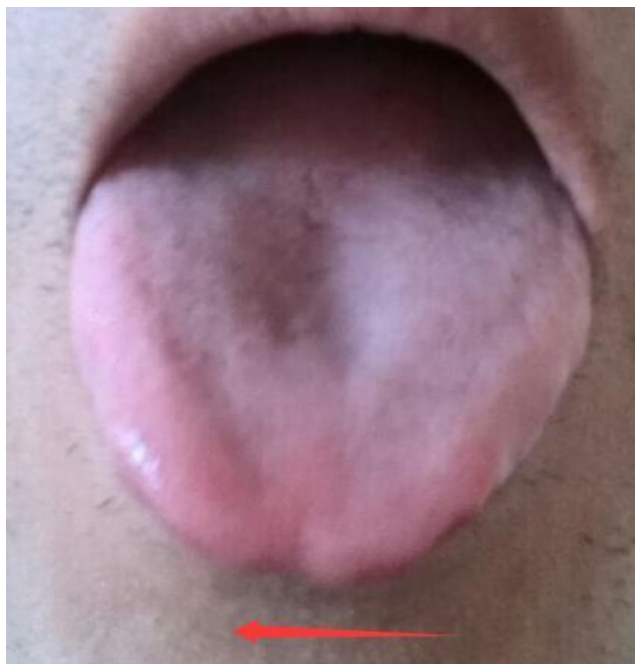


舌中下陷，典型的脾虚



脾虚 肾阳虚 肺气不足 血虚 津液不足

准确：肾是有阴阳虚 津液不足、气血两虚 舌边缘无苔、发红，肝的疏泄也无力



舌质显得嫩，是胃气不足。舌略向右侧歪，左侧较为瘀堵



舌中下陷，典型的脾虚



右肺积痰



左侧舌尖无积痰现象，但较突出，是肝气受阻，升发力度过强造成的



舌根显示肾阴阳虚



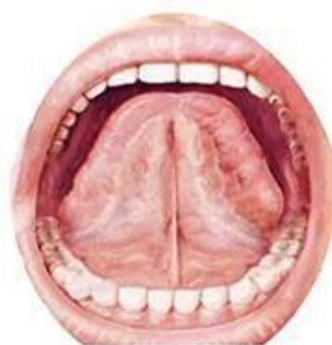
舌底血管粗大，是体内血管中有大量垃圾堆积。有心脑血管病的隐患



舌边缘突出，而且发白，是肝气郁积，肝血不足



正常舌头表面



舌底

这是正常正规舌相

附：



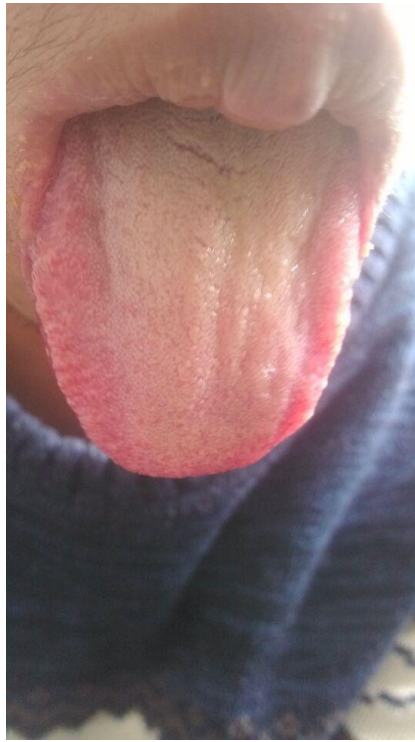
脾胃问题最突出，舌中裂纹、有苔，是脾阴阳虚



舌根有厚苔，是肾阳虚，但不重



舌边缘肿起，就是肝气郁积了



最初舌相的坑坑洼洼、胖大舌等 下陷是气不足，突出来是气受阻
微信号: starnight33

舌诊小课二



星夜大夫(1776752405) 17:05:38

好的，这里大家都在学舌诊
大家可不可以给他看一下舌相？

雨季不再来(2752257133) 17:06:17

我嗓子好干 不舒服 感觉像是感冒了

麻辣串-豫郑州(1079745014) 17:06:17

三焦不通

牙医龆(102719579) 17:06:31

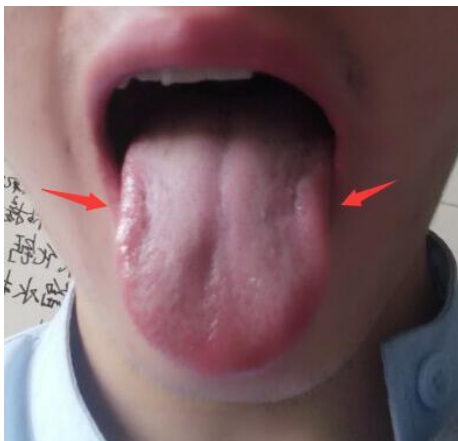
给我看看，身体虚，掉发白头

雨季不再来(2752257133) 17:07:17

舌前端下陷

涛_子翔(372881007) 17:07:24

舌淡，血虚，前端下陷，气虚
牙医👨(102719579) 17:07:49
血压偏低



看他的舌相，有个典型的特点，是舌边缘有肝郁积的肿大，但却向内缩，这是为何呢？
麻辣串-豫郑州(1079745014) 17:07:54

肝胆郁滞

星夜大夫(1776752405) 17:07:59

大家想想，这是为何呢？

鱼儿(361785059) 17:08:10

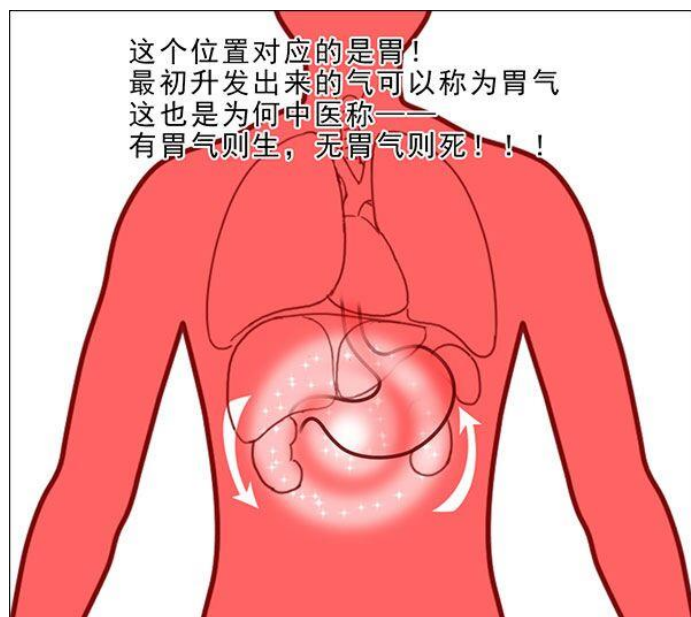
三焦不通，脾气虚，肾阳虚，肝郁，心血不足

麻辣串-豫郑州(1079745014) 17:08:26

肝气虚？

雨季不再来(2752257133) 17:08:37

肝气升发不足



大家再看这格漫画，我们用一气周流来解释

牙医👨(102719579) 17:08:51

术大家指点一下

牙医👨(102719579) 17:08:57

怎么调理

心随梦飞(634187879) 17:09:27

上升和沉降都不力

牙医👨(102719579) 17:09:31

性功能不好

涛__子翔(372881007) 17:09:32

@牙医👨 慢慢看，诊断着呢，自己也学习下

牙医👨(102719579) 17:09:34

早泄

牙医👨(102719579) 17:09:39

嗯嗯

涛__子翔(372881007) 17:10:35

脾胃气，不出来吗

牙医👨(102719579) 17:10:36

从17开始手淫 有两年比较频繁 现在戒了

心随梦飞(634187879) 17:11:11

肝胆虚？

牙医👨(102719579) 17:11:16

青春痘长了4年了

牙医👨(102719579) 17:11:20

一直有

雨季不再来(2752257133) 17:11:25

胃气升发??

-/(838776447) 17:11:28

多大年纪了

牙医👨(102719579) 17:11:31

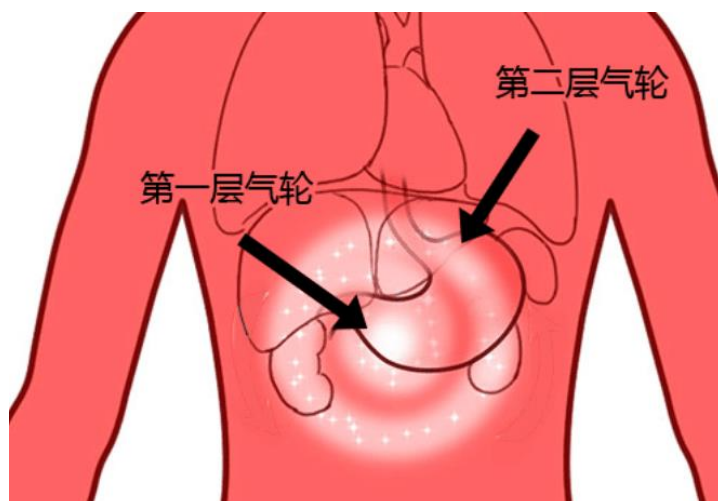
没完全消过

牙医👨(102719579) 17:11:34

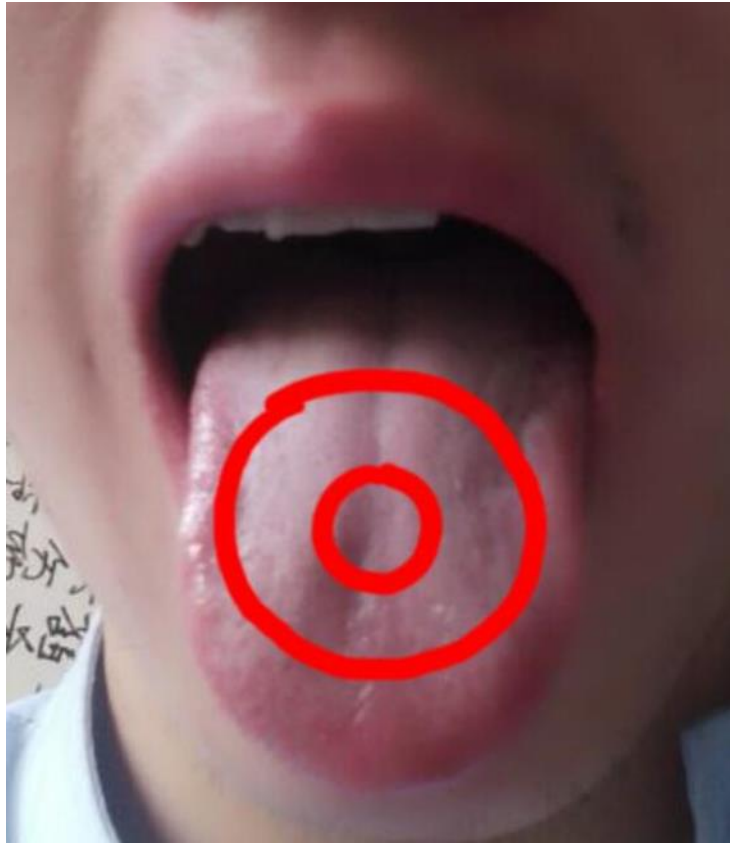
23

[pk, m:[LM (260825893) 17:11:46

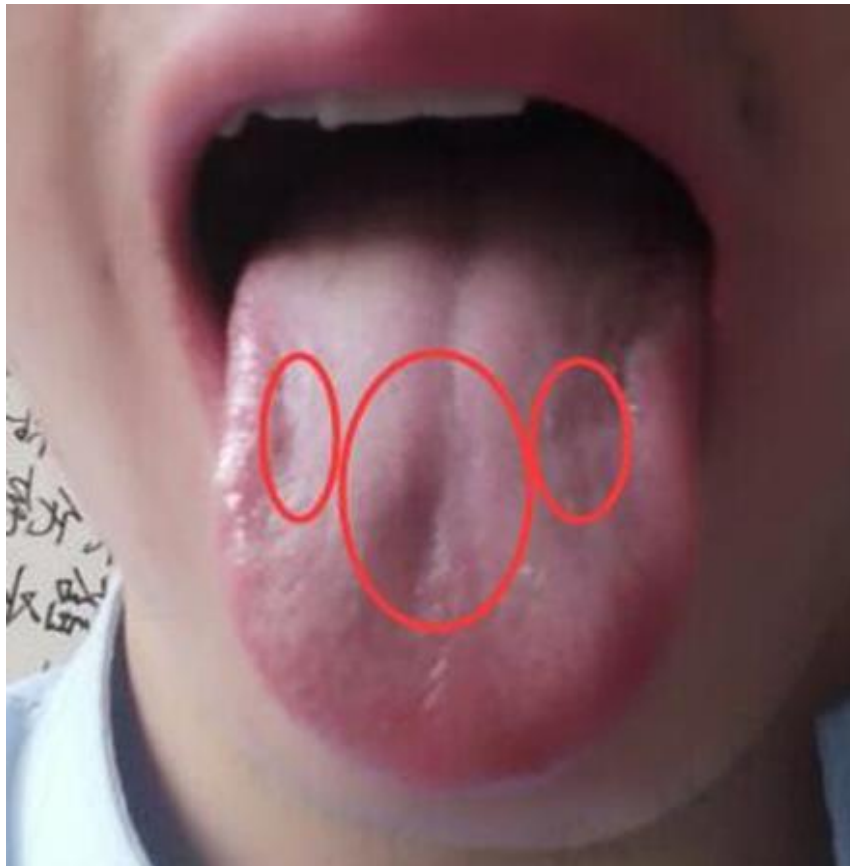
应该有三焦紊乱 脾虚 心火大？



再来看，我标示了一下



在舌面上，第一层气轮和第二层气轮对应关系
可以看出，他的第二层气轮应该气不足



中间是脾，两侧是胃，第二层气轮气不足，是第一层气轮产生的气就不足
所以你最主要的症状，是脾胃虚



舌面从前至后的沟，这个大家都知道，典型的三焦紊乱、内分泌失调



舌根部下陷，肾气有所不足



舌前端薄，也是第二层气轮不足



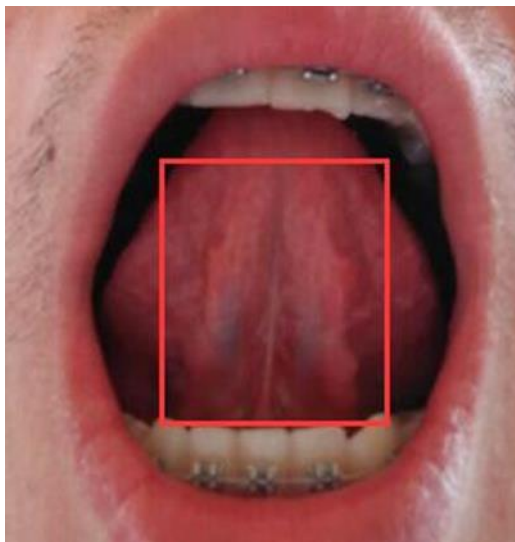
大家看，上下左右都有明显的下陷，这也说明了第二层气轮的气不足
根本原因是脾胃都虚

牙医👨🏻‍⚕️(102719579) 17:16:46

身体发热 尤其是身上 大冬天也是 吃不胖 瘦弱 血压低 蹲一会站起来就晕 手淫史 长
青春痘 没好过 早泄 白头发 掉发 颜色比较黄

星夜大夫(1776752405) 17:17:45

@牙医👨🏻‍⚕️ 身体发热，是阴虚内热



舌根底，是很典型的状况，大家判断一下吧

星夜大夫(1776752405) 17:18:55

@牙医👨🏻‍⚕️ 我这有中医食疗方，可以给你调理

心随梦飞(634187879) 17:18:58

脾胃 1 号+肝胆 1 号+男 1 号

星夜大夫(1776752405) 17:19:28

用增加气的办法，应是清肺 1 号、脾胃 1 号、男 1 号

心随梦飞(634187879) 17:19:29

大夫，我这样给他开可以不

星夜大夫(1776752405) 17:19:50

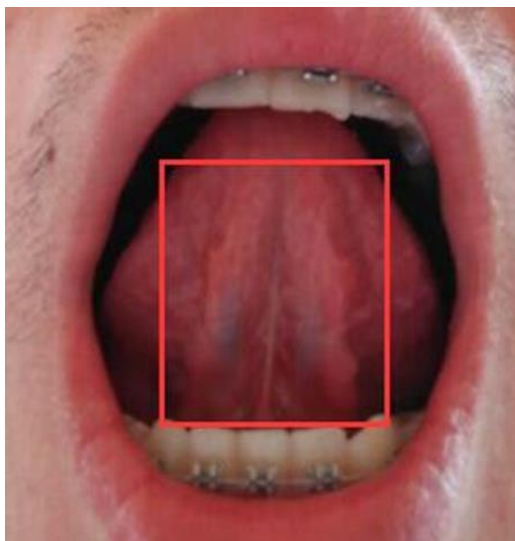
当然你开的也可以，但他的肝的问题不大严重，是气虚为主

心随梦飞(634187879) 17:20:04

噢，是的哈

心随梦飞(634187879) 17:20:33

没抓住主要矛盾



舌根底，血管被痰湿糊住，不过这个痰湿比较厚、浊，应叫痰浊
依从较清到浑浊，称为：

湿气——痰湿——痰浊

心随梦飞(634187879) 17:22:27

看着颜色还不错呀，痰湿的是一层白色的，这个是红色的，还严重呀

星夜大夫(1776752405) 17:23:00

嗯，快固化了

涛__子翔(372881007) 17:25:53

血管都看不见了，还好

星夜大夫(1776752405) 17:27:04

突起太多了

超越自我(393107670) 17:27:43

嗯，血管被旁边的突起掩盖的大部分

超越自我(393107670) 17:28:28

以前的多少都有些发白，这个全是红的，也不是正常的啊

萌萌兔(2196868968) 17:28:30

是通过凸起判断的？

超越自我(393107670) 17:29:11

这个长条突起没见过

星夜大夫(1776752405) 17:29:20

明显的粘连血管了

涛__子翔(372881007) 17:29:43

@萌萌兔 凸起覆盖了血管，肯定不好，血管都看不见了，更严重

萌萌兔(2196868968) 17:30:26

打开大图看着更明显

萌萌兔(2196868968) 17:31:02

而且居然舌头两边也会内缩

星夜大夫(1776752405) 17:31:33

大家学了舌诊，再结合一气周流来判断，会更准确，学会辩证

[pk, m:[LM (260825893) 17:34:18

星夜大夫 怎么看 肾阴虚 阳虚 还是气虚啊

星夜大夫(1776752405) 17:34:49

阳虚好办，就是舌根处有白苔

阴虚一般是阴虚严重了伴生

气虚，从整体来看

阴虚一般是阴虚严重了伴生

涛__子翔(372881007) 17:36:28

@心随梦飞 应该打错了 后一个应该是阳虚

心随梦飞(634187879) 17:36:31

这句话有点问题，是不是要说 阴虚是阳虚严重后伴生

星夜大夫(1776752405) 17:36:49

嗯，阳虚严重，阳虚损阴

如阳光(553506480) 17:38:45

只是阴虚，没有阳虚，这种情况不存在？

星夜大夫(1776752405) 17:40:38

不存在

阴阳互根

何以守静笃(531112642) 17:41:47

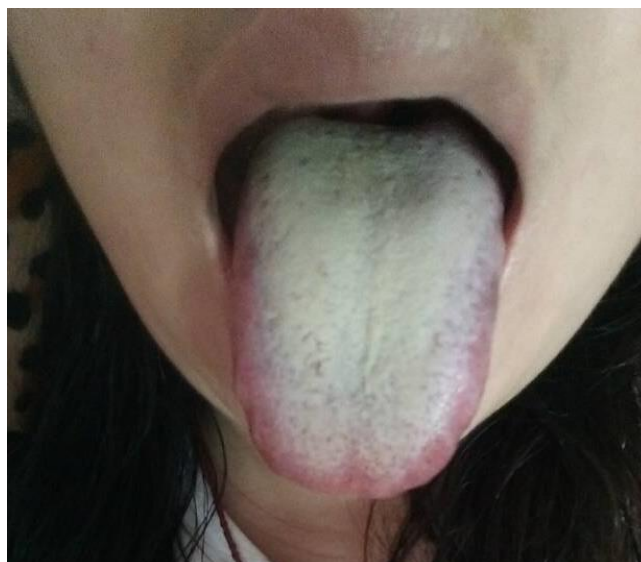
阴阳是一体的

何以守静笃(531112642) 17:41:58

不是割裂的

[pk, m:[LM (260825893) 17:42:25

就是只要虚了 就是双虚么？



星夜大夫(1776752405) 18:09:12

你如何看这个舌相？

这舌相，湿气相当重

[pk, m:[LM (260825893) 18:09:57

脾出了问题 脾主土 发黄？

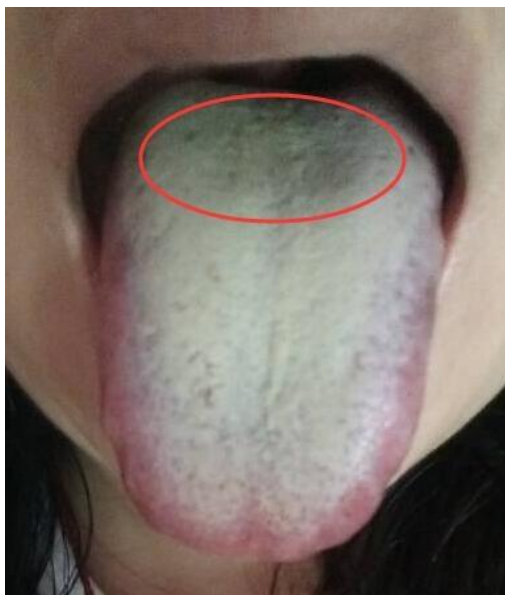
星夜大夫(1776752405) 18:10:44

典型的寒湿体质

而且寒湿很重

舌边缘无苔，是湿气进不去，进不去代表郁积了

舌尖无苔，是上热下寒，只有一点可怜的上热



严重的肾阳虚

那么肾阳虚了，身体缺乏燃料，脾的运化也没有能量，于是湿气更加堆积

伯骅(86876872) 18:13:03

大夫和那个群里的一个人说的一样。只有一点上热了

-/(838776447) 18:13:32

需要调理两年吗

萌萌兔(2196868968) 18:13:41

而且还是可怜的……

伯骅(86876872) 18:14:11

说是哪哪都不舒服，去医院检查不出问题

星夜大夫(1776752405) 18:14:24

中医看舌相，一看就有问题



星夜大夫(1776752405) 18:14:34

你看，阳虚寒湿这么重，哪会舒服嘛

-/(838776447) 18:14:39

看起来和我差不多白

星夜大夫(1776752405) 18:14:53

舌底较红，这样和舌面形成明显的对比，是阴阳不和



舌底血管粗大、突出、显得硬，对应着体内的血管中有血栓、痰浊等垃圾堆积，有心脑血管病、高血压、中风的隐患

伯骅(86876872) 18:15:54

舌底肾的位置



舌底根处不发白而发红，和舌面的舌根形成明显的对比，是阴阳不和
她是身体的能量 整体地低，不是有病菌、病灶等

星夜大夫(1776752405) 18:20:00

补肾阳

给她开：助阳 1 号、女 1 号、女 2 号，先将寒气驱散了再说



星夜大夫(1776752405) 18:20:33

大家给看下小生的舌相吧

他是什么状况？

[pk, m: [LM (260825893) 18:20:50

肾阳虚 肺气不足？

萌萌兔(2196868968) 18:21:05

上热下寒

星夜大夫(1776752405) 18:21:09

咋？

小生：明了(524595507) 18:21:10

舌胎白而细腻，肾区有裂痕

萌萌兔(2196868968) 18:21:32

肾阴阳虚

.....(1169945028) 18:21:48

他的牙好白

萌萌兔(2196868968) 18:22:02

看重点

小生：明了(524595507) 18:22:15

看舌头哦

萌萌兔(2196868968) 18:23:11

血管有淤积 中下焦有痰湿

老绅士(1017589829) 18:23:21

基础套餐走起

星夜大夫(1776752405) 18:23:24

他的舌相，也是很典型的一种状况



舌底，白苔是肾阳虚造成，红斑是肾阴虚造成
那既是有肾阴阳虚



舌体胖大，胖大知，是脾运化不力，产生的湿气在体内堆积
舌质有些发紫，典型的肝疏泄不力造成的瘀血



血管粗大，是肝气郁积，疏泄不力造成的体内血管中垃圾堆积

星夜大夫(1776752405) 18:26:19

的确，他的舌相，可以用男性基础套餐的三样：男1号、脾胃1号、肝胆1号
这个套餐，是千锤百炼出来的，哈哈

风景(849514591) 18:33:19

大夫人是先阴虚还是先阳虚生病??

夜之魔蛇(2720799588) 18:34:08

@老绅士 我怎么恐怖了

星夜大夫(1776752405) 18:34:21

现在的人，阳虚比较多，应是90%以上的人都是先阳虚

小生：明了(524595507) 18:34:36

大夫 阴阳虚是先补阳还是先补阴，



蓝色雨(276021539) 18:35:40

阴阳不分家，健康的人体内是阴阳平衡，那虚说明那个有不足。阴好比男人，阳好比女人
夜之魔蛇(2720799588) 18:35:44

可能是口水的原因吧

星夜大夫(1776752405) 18:35:49

这两张舌照就照得很好

大家看，他的舌面和舌底，水湿都很明显

说明体内湿气重，有痰湿，但痰浊不多

夜之魔蛇(2720799588) 18:36:24

这两张是在阳台上固定了借着夕阳照的

星夜大夫(1776752405) 18:36:43

痰浊多，就会堆积起来，湿气多，就会看上去水汪汪的

夜之魔蛇(2720799588) 18:36:54

嗯，同意大夫，是有湿气，我喜欢吃冷饮

星夜大夫(1776752405) 18:36:56

说到痰浊，他还是有的

涛_子翔(372881007) 18:37:03

@星夜大夫 大夫漫画是不是有问题，不是先入肺再入肾再入肝吗，怎么先入肝再入肾了



中焦有一些，下焦多一些

不是先入肝再入肾，是说入肝的气是从肾那里来的

夜之魔蛇(2720799588) 18:37:35

大夫看看肝肾的状况怎么样？

夜之魔蛇(2720799588) 18:37:46

我吃了粉粉有一周了





肾部还比较好，有一些肾阳不足。还有痰堆积



肝胆情况，胆气郁积比较重



星夜大夫(1776752405) 18:38:54

和你上次的舌相对比，是不是有明显的恢复？

你是恢复得比较快的

萌萌兔(2196868968) 18:39:14

对比很明显

星夜大夫(1776752405) 18:39:23

有些人几个月，才恢复一些

夜之魔蛇(2720799588) 18:39:27

那个上次牙齿其实没这么白 我是不好意思，把黄色过滤掉了

老绅士(1017589829) 18:39:27

恢复得好快

夜之魔蛇(2720799588) 18:39:35

我年轻，应该恢复快

夜之魔蛇(2720799588) 18:39:47

九毒日，我戒撸很坚定

星夜大夫(1776752405) 18:39:53

嗯，加油调理

老绅士(1017589829) 18:39:57

交流下经验

夜之魔蛇(2720799588) 18:40:05

就是早上天亮的早了容易醒，睡的不够

星夜大夫(1776752405) 18:40:31

睡之前做趟八段锦，或打坐一会，睡眠质量会高许多

夜之魔蛇(2720799588) 18:40:39

嗯嗯，我要学会八段锦

萌萌兔(2196868968) 18:41:08

睡前也可以做八段锦？

夜之魔蛇(2720799588) 18:41:20

我支持起床做

星夜大夫(1776752405) 18:41:27

可以，八段锦不会出汗的

萌萌兔(2196868968) 18:41:27

@何以守静笃 昨天偷牛去啦

何以守静笃(531112642) 18:42:16

最适合睡觉的是八段锦的那一式？

星夜大夫(1776752405) 18:42:30

第五、六式

玫瑰(807284716) 18:42:36

八段锦是什么

夜之魔蛇(2720799588) 18:42:40

八段锦适合整体做吧

星夜大夫(1776752405) 18:43:01

整体做最好

http://www.iqiyi.com/w_19rs8gru89.html

八段锦视频教学



星夜大夫(1776752405) 18:46:56

很好，大家来诊断一下？

@栾风沐雨 你拍的舌照，都要自己有保留一份哈

栾风沐雨(37387021) 18:47:35

好

..... (1169945028) 18:47:42

好像没问题！？

..... (1169945028) 18:47:57

我没看出来



舌质是典型的娇嫩舌，是中气不足、胃气差造成的
舌质，有些偏紫、偏淡白，是有瘀血，外加血虚



舌中下陷，舌根处也下陷，脾和肾都有阳虚



舌底血管粗大，身体内血管堆积垃圾多，而且显得硬，可能有血管硬化



肾部积寒



星夜大夫(1776752405) 18:56:56

还是有些暗



结合着这张来看吧

星夜大夫(1776752405) 18:57:04

舌质淡，发紫，是血虚加瘀血



舌面厚苔，寒湿比较重，舌中下陷且裂纹，脾虚较重



肾阳虚



是有肝气郁积

麻辣串-豫郑州(1079745014) 18:59:07

没有肾阴虚吗?

星夜大夫(1776752405) 18:59:36

肯定有, 你看有红点



肾部积寒, 是阳虚比较重



血管内的垃圾是有，但不多



舌边能看到舌面的白，舌底较红，阴阳不和

不考北师不改网名(1137912599) 19:01:24

阴阳不和是因为阳虚吗

星夜大夫(1776752405) 19:01:39

嗯

何以守静笃(531112642) 19:03:20

阴阳不和属于一气周流的紊乱吗？

不考北师不改网名(1137912599) 19:03:38

大夫，我的身体除了肝郁以外没有明显表征，除了肝胆一号需要吃其他的吗
-/(838776447) 19:03:47

这几天群里好多人来给大夫诊断

星夜大夫(1776752405) 19:03:52

以肾阴和肾阳为身体阴阳的根本

麻辣串-豫郑州(1079745014) 19:04:02

他这需要男一号，脾胃一号，肝胆一号？

星夜大夫(1776752405) 19:04:26

嗯，男1号两份

不考北师不改网名(1137912599) 19:04:43

肝胆一号要吗

星夜大夫(1776752405) 19:04:50

要

不考北师不改网名(1137912599) 19:04:52

我这里有上次买的美颜茶

吃了会冲突吗

星夜大夫(1776752405) 19:05:04

美颜茶每天一包即可

不会冲突

星夜大夫(1776752405) 19:05:12

我们的产品都不互相冲突

不考北师不改网名(1137912599) 19:05:21

大夫，要脾胃吗

脾胃一号

星夜大夫(1776752405) 19:05:34

当然要，你的脾虚很明显

[https://item.taobao.com/item.htm?spm=alzl0.1-c.w5003-](https://item.taobao.com/item.htm?spm=alzl0.1-c.w5003-12311020623.1.0JoGrH&id=520156453490&scene=taobao_shop)

12311020623.1.0JoGrH&id=520156453490&scene=taobao_shop

男1号， 男性补肾， 阴阳双补， 增强精力、体力、生命力、免疫力， 早餐时一起吃

[https://item.taobao.com/item.htm?spm=alzl0.1-c.w5003-](https://item.taobao.com/item.htm?spm=alzl0.1-c.w5003-12311020623.5.0JoGrH&id=520157740033&scene=taobao_shop)

12311020623.5.0JoGrH&id=520157740033&scene=taobao_shop

脾胃1号， 健脾益胃， 补气养血， 补充人体合成气血需要的营养， 增强肌肉力量， 午饭前后吃

[https://item.taobao.com/item.htm?spm=alzl0.1-c.w5003-](https://item.taobao.com/item.htm?spm=alzl0.1-c.w5003-12311020623.4.0JoGrH&id=520158026226&scene=taobao_shop)

12311020623.4.0JoGrH&id=520158026226&scene=taobao_shop

肝胆1号， 养血生精， 对治肝火、肝郁积、酒精肝等， 修复肝损伤， 晚7-10点吃

星夜大夫(1776752405) 19:07:03

只是这一轮用双份男1号， 给身体一个动力

不考北师不改网名(1137912599) 19:07:25

双份是疗程还是一天两份

麻辣串-豫郑州(1079745014) 19:07:37

一天两份

星夜大夫(1776752405) 19:07:51

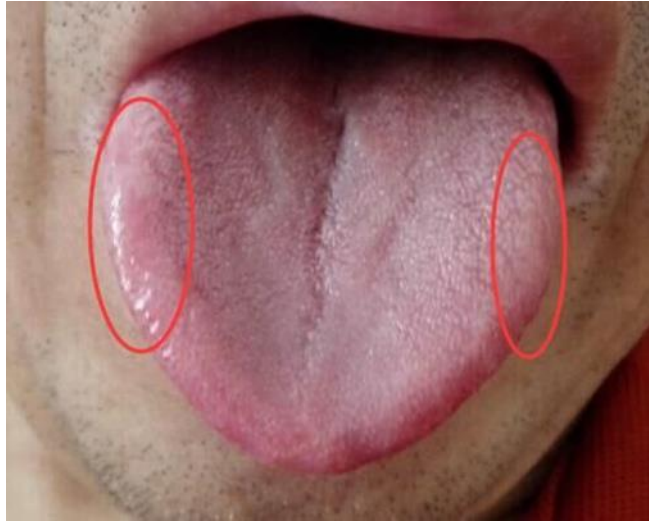
一天两份



这裂纹，表示三焦紊乱，其中下焦和中焦最明显



舌中 下陷，是中气不足，脾虚形成的。舌体较瘦薄，体内津液缺乏



舌边缘显示肝郁积有，但不重



舌底显示瘀血太多了
都有很多毛细血管能看出来，有瘀血斑



舌底主静脉，右侧瘀积较明显，左侧的是分叉太多
麻辣串-豫郑州(1079745014) 19:10:28

这说明什么？

星夜大夫(1776752405) 19:10:33

那他体内的瘀积，病程还比较浅，但来得比较猛



肾部还是有一些积寒

星夜大夫(1776752405) 19:11:40

基本是这些状况

麻辣串-豫郑州(1079745014) 19:11:46

他这要吃脾胃一号

星夜大夫(1776752405) 19:12:07

嗯，他也是男1号、脾胃1号、肝胆1号最好

若不愿意，脾胃1号要天天坚持

麻辣串-豫郑州(1079745014) 19:12:27

他体寒体质，怕冷，受冷容易拉肚子

麻辣串-豫郑州(1079745014) 19:12:39

做过肠镜没毛病

星夜大夫(1776752405) 19:12:44

他这是中气不足，身体整体基础差



舌中下陷，是中气不足，脾虚形成的。舌体较瘦薄，体内津液缺乏是这个状况引起的

麻辣串-豫郑州(1079745014) 19:13:31

他有白癜风

伯骅(86876872) 19:13:31

现代人的身体真是郁闷啊

麻辣串-豫郑州(1079745014) 19:13:48

感觉是活动期，

不考北师不改网名(1137912599) 19:14:12

大夫，那我先忙脾胃一号和男一号可以吗？我想先试试效果

麻辣串-豫郑州(1079745014) 19:14:24

大夫中医有什么办法吗？

何以守静笃(531112642) 19:14:53

我想说食疗就中医啊

星夜大夫(1776752405) 19:15:16

@理智薪 好吧

麻辣串-豫郑州(1079745014) 19:15:41

就是食疗用什么。

麻辣串-豫郑州(1079745014) 19:16:24

他白癜风和头发快白完了。

星夜大夫(1776752405) 21:37:51

行吧，大家来分析一下？



舌苔发腻，反应着体内的痰湿的情况

媛媛(794723259) 21:39:57

舌苔白黄

白术(2322370929) 21:40:09

脾虚，肾阴阳虚，肝气淤积兼有热，心血心神不足

星夜大夫(1776752405) 21:40:13

你舌苔有多腻，体内的痰湿就有多腻

荷叶(236400863) 21:40:28

苔藓

星夜大夫(1776752405) 21:40:42

腻苔，比较浑浊，应是偏向痰浊了，得用较大的力量来破结



舌中下陷，是脾虚



舌根处下陷，是肾虚，是肾阴阳虚



舌前端肿大，是肺内积痰



舌边缘肿大，肝气郁积



舌底不清楚，但能看见大量的痰湿堆积



血管较粗，是体内的血管内有垃圾堆积

星夜大夫(1776752405) 21:42:49

嗯，基本就是这些情况

白术(2322370929) 21:42:57

肝胆1号，脾胃1号，男1号？！

星夜大夫(1776752405) 21:43:01

@青春●祭 还在？

星夜大夫(1776752405) 21:43:09

嗯，可以用这三样

星夜大夫(1776752405) 21:44:43

@青春●祭 你的体质，是大量的痰湿堆积，而且有很多是浊气比较厚的痰浊

星夜大夫(1776752405) 21:44:47

需要破结

破痰湿的结

还有呢？

媛媛(794723259) 21:45:38

痰湿

青春●祭(444852194) 21:45:39

除湿伤阴也

星夜大夫(1776752405) 21:45:52

@青春●祭 我给你开三样方吧

青春●祭(444852194) 21:46:00

恩

白术(2322370929) 21:46:04

痰湿痰浊较重

星夜大夫(1776752405) 21:46:06

第一、二个月的，分别是调理脾胃、补肾、清湿

媛媛(794723259) 21:46:35

肝气升发不力

星夜大夫(1776752405) 21:47:23

[https://item.taobao.com/item.htm?spm=alzl0.1-c.w5003-](https://item.taobao.com/item.htm?spm=alzl0.1-c.w5003-12311020623.1.0JoGrH&id=520156453490&scene=taobao_shop)

[12311020623.1.0JoGrH&id=520156453490&scene=taobao_shop](https://item.taobao.com/item.htm?spm=alzl0.1-c.w5003-12311020623.5.0JoGrH&id=520157740033&scene=taobao_shop)

男1号， 男性补肾， 阴阳双补， 增强精力、 体力、 生命力、 免疫力， 早餐时一起吃

[https://item.taobao.com/item.htm?spm=alzl0.1-c.w5003-](https://item.taobao.com/item.htm?spm=alzl0.1-c.w5003-12311020623.5.0JoGrH&id=520157740033&scene=taobao_shop)

[12311020623.5.0JoGrH&id=520157740033&scene=taobao_shop](https://item.taobao.com/item.htm?spm=alzl0.1-c.w5003-11331570088.24.2C1NQt&id=520156521213&scene=taobao_shop)

脾胃1号, 健脾益胃, 补气养血, 补充人体合成气血需要的营养, 增强肌肉力量, 午饭前后吃

[https://item.taobao.com/item.htm?spm=alzl0.1-c.w5003-](https://item.taobao.com/item.htm?spm=alzl0.1-c.w5003-11331570088.24.2C1NQt&id=520156521213&scene=taobao_shop)

[11331570088.24.2C1NQt&id=520156521213&scene=taobao_shop](https://item.taobao.com/item.htm?spm=alzl0.1-c.w5003-11331570088.24.2C1NQt&id=520156521213&scene=taobao_shop)

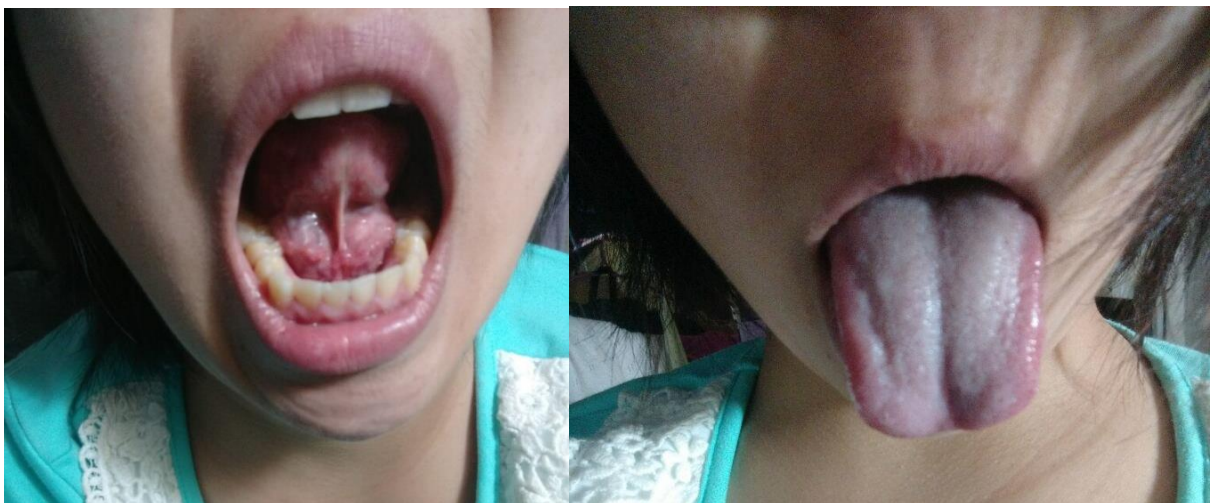
清爽1号, 清除体内湿热, 对治口中粘腻、 浑身乏力等湿气过重情况

星夜大夫(1776752405) 21:54:47

@青春●祭 脾胃运化能力差， 肾气不足

主要是看神

看神要经验的





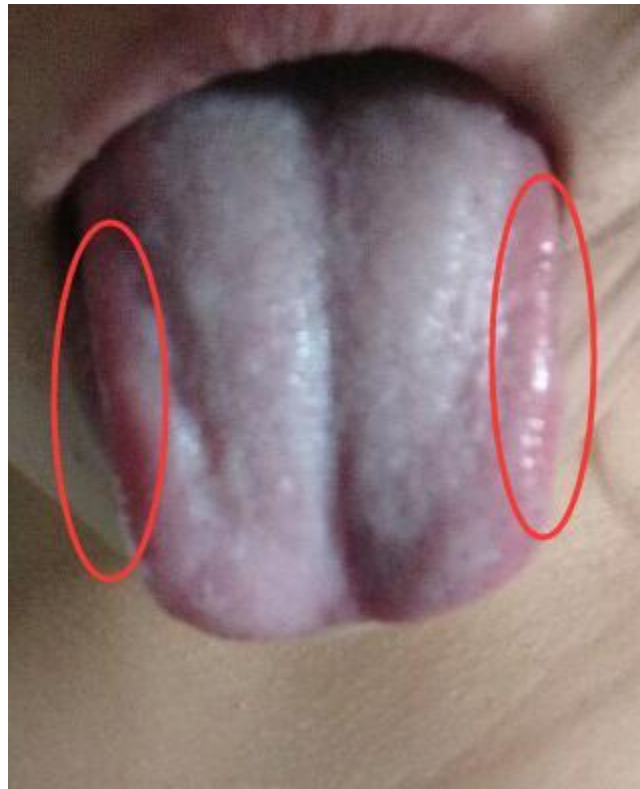
三焦紊乱、内分泌不调



舌尖回缩，心血不足，上行头部血不足，会影响发质、面色，甚至神志



胃幽门气不足



肝胆疏泄有些不良



下焦，痰浊堆积甚多



血管比较好



这是媛媛以前的舌照，无力，无气血，软粑粑的

星夜大夫(1776752405) 21:51:53

现在虽然也不大好，但感觉有弹性、有气有血

主要是看神

看神要经验的

气之所聚称为神

神最足的地方是眼

荷叶(236400863) 21:56:53

颜颜的色质暗暗的

-/(838776447) 21:57:15

大夫就说最多吃三种，我还打算多吃几种呢

星夜大夫(1776752405) 21:57:55

是一天内最多三种

星夜大夫(1776752405) 21:58:06

可以多买几种，隔着吃

狼人(2669292394) 21:58:40

眼也是肝的体现吗 大夫

眼中无神是指你所说的那个神吗 大夫

星夜大夫(1776752405) 21:59:15

嗯，眼是肝之窍

是的

鱼儿(361785059) 21:59:24

刚才拍打了膝盖后面的窝，果然很爽，很有成果，一片紫痧

星夜大夫(1776752405) 21:59:27

气越足，越有神

白术(2322370929) 21:59:32

五脏精气皆入目

荷叶(236400863) 21:59:43

眼睛无神咋办

幻空难空(249957795) 21:59:50

茶能补气对吧

狼人(2669292394) 21:59:57

补肝咯

狼人(2669292394) 22:00:09

@幻空难空 不能吧

耶利哥的玫瑰(1213301983) 22:00:17

我从小就眼白黄黄的，现在更黄，怎么办？

-/(838776447) 22:00:19

隔着吃会不会影响功效

狼人(2669292394) 22:00:36

大夫 要是肝好了 眼睛是不是会变亮 我可以这么理解吗

幻空难空(249957795) 22:00:42

我记得好像喝茶能补气

星夜大夫(1776752405) 22:01:23

嗯，肝好了，眼睛会更明亮

荷叶(236400863) 22:01:39

我要眼睛变亮

白术(2322370929) 22:01:44

近视的人，眼睛翻开看一下，基本都有紫锈锈斑血丝等

幻空难空(249957795) 22:01:50

泡茶同时黄芪、枸杞放一起泡

耶利哥的玫瑰(1213301983) 22:01:58

我就是

青春●祭(444852194) 22:02:10

@星夜大夫 我吃饭不错，而且一吃都胖

狼人(2669292394) 22:02:12

恩 肝胆一号就是这个恢复肝咯

耶利哥的玫瑰(1213301983) 22:02:21

可以改善红血丝吗

-/(838776447) 22:02:28

大夫的意思是要是买多款粉，粉粉就要交替着吃吧

狼人(2669292394) 22:02:37

我的就有血丝 我也感觉到眼睛不对

星夜大夫(1776752405) 22:02:53

一吃就胖，调理脾啦

耶利哥的玫瑰(1213301983) 22:03:31

百吃不胖呢？

-/(838776447) 22:03:46

也该调理脾胃

星夜大夫(1776752405) 22:03:46

百吃不胖，也不要吃太多了

狼人(2669292394) 22:03:56

要么就是脾胃有问题 要么就是脾胃太强

白术(2322370929) 22:04:17

目为精之窠，这是黄帝内经的话，很多人认为近视眼无所谓，其实，是五脏六腑都弱了，才会出现眼睛问题。精华，精髓，看这两个词，就知道精是好东西：能让人有华，华就是光泽。

青春●祭(444852194) 22:04:19

不能完全运化应该瘦，不吸收也

星晨大夫(971075911) 22:04:21

胃强脾虚

耶利哥的玫瑰(1213301983) 22:05:14

万一我的脾胃调理好了，会不会变胖啊

星夜大夫(1776752405) 22:09:06

眼内有小黑线，是飞蚊症，是眼内血管渗出来的血细胞

耶利哥的玫瑰(1213301983) 22:09:25

怎么解决黑线

星夜大夫(1776752405) 22:09:46

身体会消化掉这些死掉的细胞

好好补肝，明目的

___ *.小白妹(494597975) 22:09:54

眼白上有个小黑点呢

耶利哥的玫瑰(1213301983) 22:10:17

存在很久了还没有消失，还有变长的趋势

___ *.小白妹(494597975) 22:11:03

感觉红血丝不是睡眠不足，像是有淤积。



星夜大夫(1776752405) 22:11:53

痧拍出来，就会感觉舒服多了吧？

-/(838776447) 22:12:07

排了多久

耶利哥的玫瑰(1213301983) 22:12:07

我身上还有很多红色的小点和红色的痣

青春●祭(444852194) 22:12:24

@星夜大夫 肾气不足，是阴虚还是阳虚

狼人(2669292394) 22:12:30

膻窝是膝盖后面吗

狼人(2669292394) 22:12:55

阳虚吧

星夜大夫(1776752405) 22:13:00

肾气不足， 阳虚

荷叶(236400863) 22:13:41

这拍的也很暴力啊

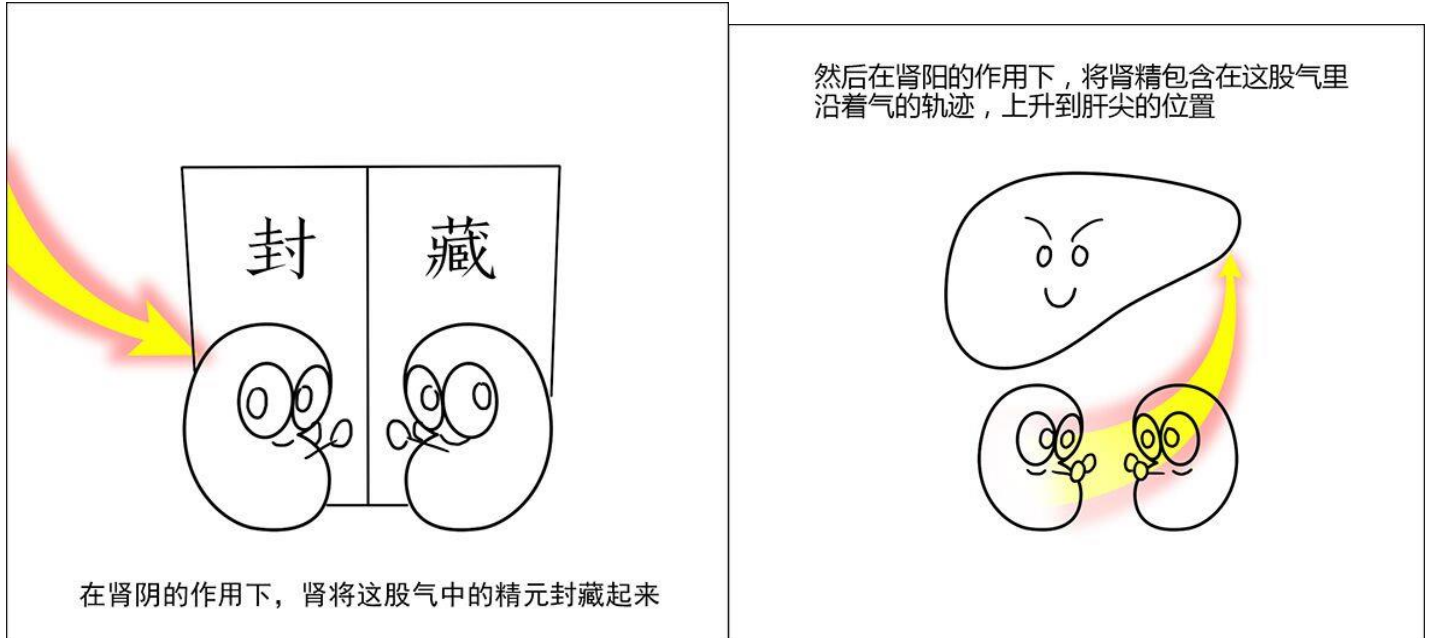
青春●祭(444852194) 22:13:44

阳虚应该是怕冷喜欢和热饮，可我喜冷东西

星夜大夫(1776752405) 22:14:51

你这是肾阳外浮

肾阴收敛不了肾阳



星夜大夫(1776752405) 22:15:26

这个过程，肾阴负责将肾精封藏起来

但你的肾阳虚损了肾阴，肾阳收不住

浮在体表，于是你感觉欲望大，但肾却没有多少肾精封藏

-/(838776447) 22:16:12

好像挺对的

青春●祭(444852194) 22:16:15

阴虚火旺

狼人(2669292394) 22:16:59

@-/+ 什么叫好像挺对的

相见不如怀念(786901276) 22:17:06

就像快灭的油灯

舌诊小课三

星夜大夫(1776752405) 13:43:05

现代人过胖一般是因为脾虚，

然后大家的减肥套路很销魂，

那就是把胃也饿虚了，

那样脾胃一块儿虚弱，

就抵消了，胖不起来了~~~

嗯，胖人是还能吸收，瘦人是吸收都吸收不了

这样嘛，脾胃都虚了，起码减寿十至二十年

星夜大夫(1776752405) 13:47:03

也是调理脾胃增肥

狼人(2669292394) 13:47:05

调理脾胃先

星夜大夫(1776752405) 13:47:17

大家知道吗？我家的粉粉最失败的就是瘦身粉了

星夜大夫(1776752405) 13:47:27

效果挺好，但大家的减肥观念不接受它

第一关：体重关，先增后减，很少有人接受

第二关：时间关，健康地减，一至两年，很少人坚持

萌萌兔(2196868968) 13:48:09

@星夜大夫 有吃瘦身粉瘦了的？

何以守静笃(531112642) 13:48:10

脾胃一号不是和减肥一号重叠吗？

星夜大夫(1776752405) 13:48:19

有啊



星夜大夫(1776752405) 13:48:41

我这还有不少反馈呢，但完全成功了人很少
坚持不下来。嗯，现在能坚持三个月的人多了一些了

狼人(2669292394) 13:50:10

表面是瘦@何以守静笃

何以守静笃(531112642) 13:50:26

还有吸毒减肥的

青春●祭(444852194) 13:50:34

减肥还是运动靠谱

萌萌兔(2196868968) 13:50:41

有个 200 多斤的娃 想推荐他吃粉减肥 但是成效慢啊……

青春●祭(444852194) 13:51:07

@萌萌兔 运动减肥效果最好

狼人(2669292394) 13:51:07

@青春●祭 年轻人运动减肥可以

星夜大夫(1776752405) 13:51:11

速度慢，但不反弹啊，是健康地减啊

星夜大夫(1776752405) 13:51:21

现在的各种减肥法，健康地减的方法几乎没有

萌萌兔(2196868968) 13:51:21

他爸妈现在报什么乱七八糟的班让他减 我看折腾得够呛

狼人(2669292394) 13:51:36

大夫的瘦身粉是调理内部脾胃运化的

青春●祭(444852194) 13:51:39

我同事一个月瘦了 30 斤

星夜大夫(1776752405) 13:52:00

用我的眼光看过去，基本是以损害健康的方法来减的，也无法保证不反弹



是一位大妈的舌照，大家分析一下？

莫回首(827735741) 14:22:09

血管脏东西多

踏雪无痕(40044127) 14:23:00

肝区郁积发黄

荷叶(236400863) 14:23:14

这舌头是目前看的最短的

一直、、、(2964726561) 14:23:22

阳虚，湿气大

狼人(2669292394) 14:23:39

右边比左边大

荷叶(236400863) 14:23:44

都伸不到下唇开外了

萌萌兔(2196868968) 14:23:52

胖大舌 舌尖内缩

墨(651701808) 14:24:07

头晕脑胀肩背酸痛疲惫乏力，左侧胸胀疼

墨(651701808) 14:24:57

好脾气的人

踏雪无痕(40044127) 14:25:18

唇乌，血虚

老绅士(1017589829) 14:25:37

肝气郁结，湿气太重，肺气虚，脾肯定虚，有心血管隐患

星夜大夫(1776752405) 14:25:25

好的，我来分析一下



她的舌头伸不大出来，只能伸这么短的距离。是心血、心神不足
舌是心之窍，是直接关联着心的



同样，舌尖内缩，舌前端钝、平，也显示出心血、心神的不足
舌神也不足，显得软软的
舌质上看，显得嫩，是胃气差



舌中线应是在这，那这是左小右大，右侧瘀堵得很厉害



胆气郁积很厉害，甚至影响到胃气的下行了

涛__子翔(372881007) 14:29:36

@星夜大夫 做过胆囊切除手术，会有多大影响

星夜大夫(1776752405) 14:30:05

会啊，胆囊切了，更影响胆气的运行



舌底静脉，大家都熟悉了
舌底一样能看出胆气郁积很严重



这一块，多出来很多

大泡沫 ° (399828253) 14:30:10

这个吃粉能吃好嘛 这么严重

何以守静笃(531112642) 14:30:46

她这还是缓症吧。吃粉估计得一两年



三焦紊乱，代谢失调

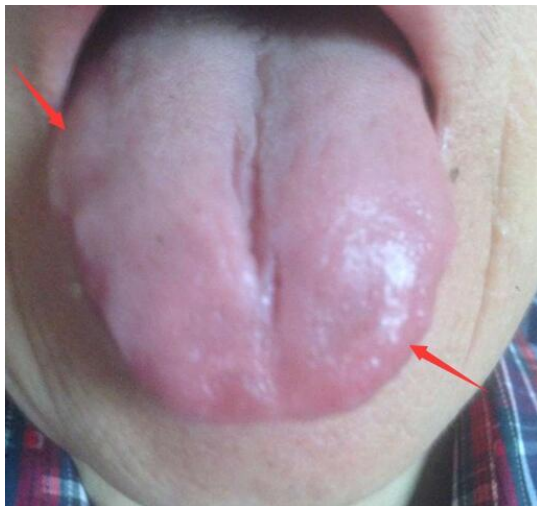


气是左升右降

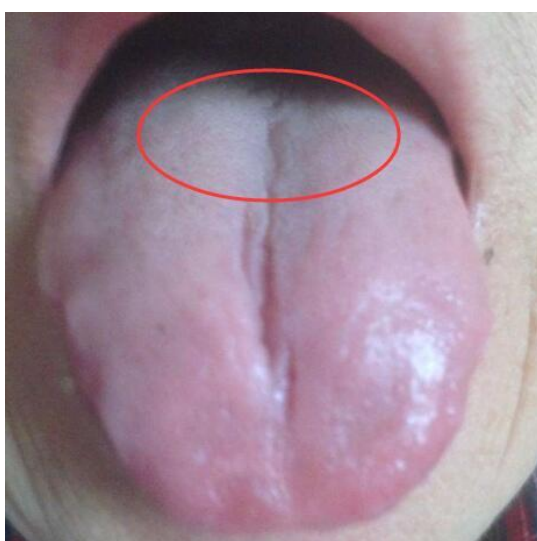


这两处裂纹，表示从脾胃中出来的气，所携带的后天之精严重不足
没有后天之精，就无法形成津液，无津液的滋养，就会裂纹，我在舌诊课也讲过
这样，全身都处于一种营养缺乏的状态中

所以她的舌质淡白，是血虚



舌边缘的突起位置，也和舌中的裂纹对应
可见一气周流的影响



舌底，有白苔、裂纹，是肾虚，这个很典型



这张能看出来，大量的寒湿堆积在下身 影响着肾



舌底血管分叉多，但细、隐没在舌体中，说明体内瘀堵有，但血虚
她应重点调理肝胆，再补肾、补气血
她应吃女2号、助阳1号、脾胃1号



肥波吃粉前的舌相，大家对比一下
他恢复地挺好，但恢复速度属于中等的



脾虚，湿气重，仍是主要状况



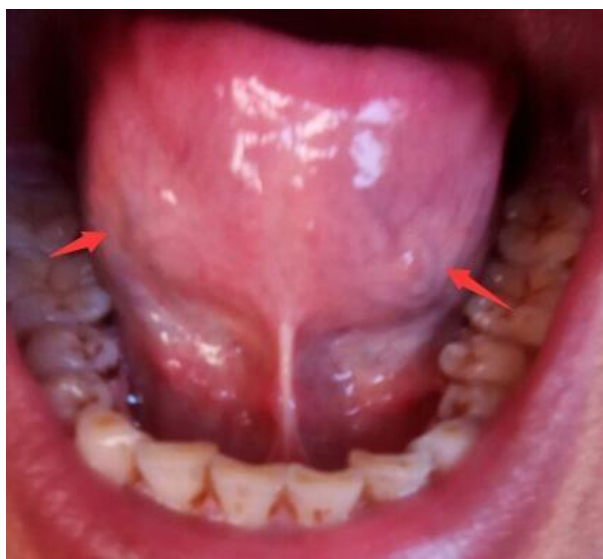
仍有中度的肾虚



上热、下寒，是脾运化不力造成



右侧比左侧瘀积更严重，是胆气郁积大于肝气，常熬夜的舌相



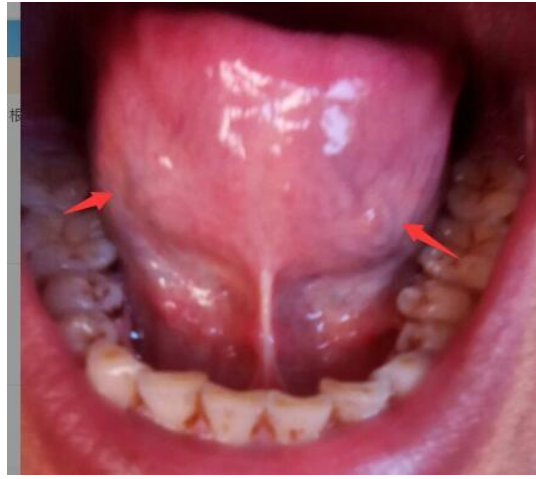
舌底主静脉很细，是血虚，但分叉多，是血管内瘀血的情况



肾区积寒，是肾阳虚的状况

肥波 男 1号、脾胃 1号、肝胆 1号，继续！

嗯，没有紫色血管，但分叉挺多的，这是血虚+瘀血



主静脉在箭头所指处

狼人(2669292394) 15:01:10

分叉多就是血虚?

星夜大夫(1776752405) 15:01:25

分叉明显是瘀血的情况

本来那些血管是隐在舌内或极细的

萌萌兔(2196868968) 15:01:51

那静脉很明显 也有很多分叉 是淤积很严重

踏雪无痕(40044127) 15:01:53

晒了二十多分钟, 开始出汗了

狼人(2669292394) 15:01:54

他这个没什么 痰湿 好像

星夜大夫(1776752405) 15:01:56

若能看见了, 说明体内的瘀血在小血管处

主静脉粗大, 那全身血管, 特别是大血管内垃圾就多了

肥波(2498075009) 15:02:26

大夫, 家有点五味子, 泡点水好吗

星夜大夫(1776752405) 15:02:45

给你开的方案, 男1号、脾胃1号、肝胆1号, 你要坚持吃哈

狼人(2669292394) 15:03:09

大夫 很多男同学都是吃这三样呀

踏雪无痕(40044127) 15:03:10

正在坚持

肥波(2498075009) 15:03:32

我都会八段锦

何以守静笃(531112642) 15:03:43

我也是这三样

踏雪无痕(40044127) 15:03:46

你给我开的是清肺和脾胃肝胆

测光方式(1824310759) 15:03:48

都虚

星夜大夫(1776752405) 15:03:59

是啊，现在人们生活、工作方式高度接近，失调的主要也是肾脾肝

狼人(2669292394) 15:04:01

我马上也要吃这三样

狼人(2669292394) 15:04:29

那也就是三焦紊乱代谢失调

-/(838776447) 15:04:34

我这边都没撕

狼人(2669292394) 15:04:37

可以这么理解吧

星夜大夫(1776752405) 15:04:58

也可以

结合着一气周流来理解最好

狼人(2669292394) 15:05:43

很多人都是脾胃不足引起一系列问题吧

星夜大夫(1776752405) 15:05:52

嗯，是的

脾胃差，也和饮食习惯有直接关系

狼人(2669292394) 15:06:04

所以都吃的差不多

星夜大夫(1776752405) 15:06:10

和我们吃的食物有直接关系

特别是吃肉，现在中国人吃肉超量三倍左右

狼人(2669292394) 15:07:16

尽量吃有生命的？

___ * 小白妹(494597975) 15:07:31

五谷杂粮

星夜大夫(1776752405) 15:07:33

嗯，植物种子有生命力

旋风(123384242) 15:08:06

@星夜大夫 你的粉粉中有减肥的么？

星夜大夫(1776752405) 15:08:14

有减肥的呀

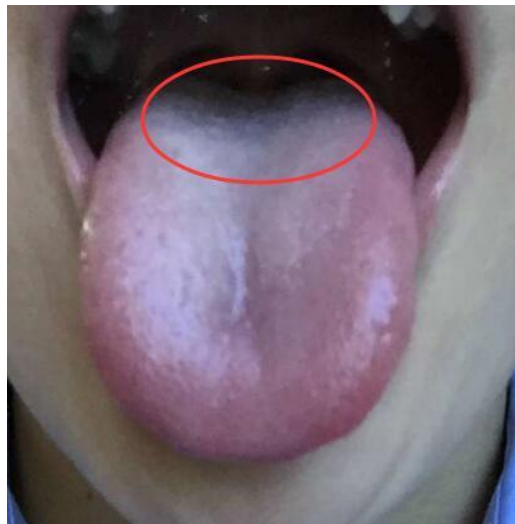
美体1号、美体2号，原来叫瘦身1号、瘦身2号

瘦身1号针对广大人群，它对较浊的痰湿有化解功效

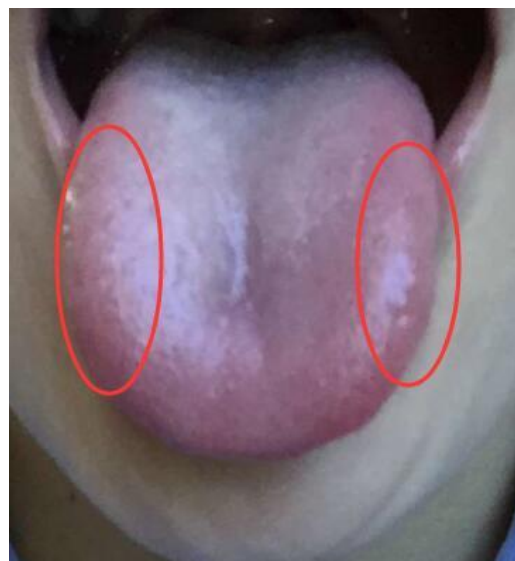
瘦身2号强调了排湿，对于湿气重，但浊气不大重的人，减肥速度甚至可以达到一天两斤



舌中下陷，是典型的脾虚



舌根处显示肾虚



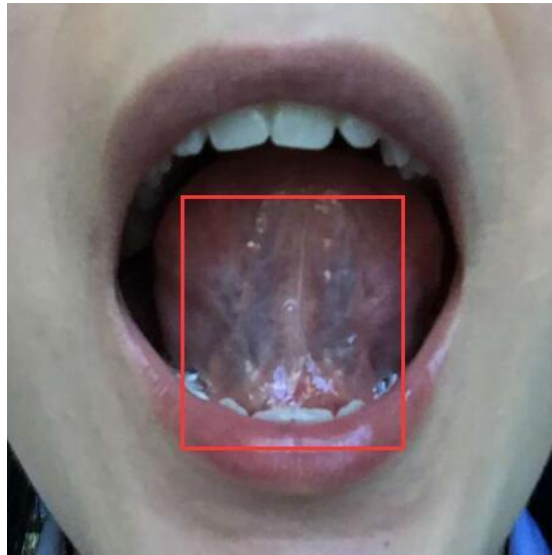
上次都还不明显的肝气郁积，现在明显了

预留的伏线 -% 14:22:31

那我最近身体怎么样

还有啥问题

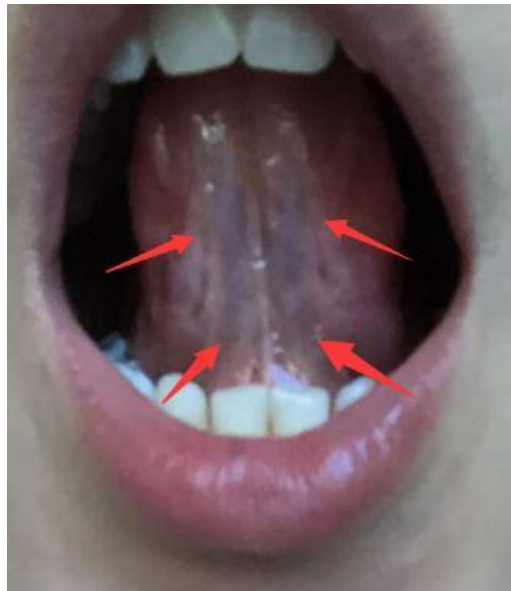
我昨天还拉肚子了，反正我是肠胃消化不是很好，会不会影响



舌底，非常地糟糕，舌底静脉粗大分叉、显示你体内血管中的情况也是如此，大量的垃圾堆积，而且瘀积得较重，有心脑血管病的隐患

预留的伏线 -% 14:23:37

我以前头发还挺多，这6年头发掉的，现在真的好少



白色部分显示的是体内的痰湿脂肪，很多，粘连内脏，影响生理代谢的基本是这些情况了

预留的伏线 -% (874644692) 15:15:29

大夫，还没说为啥我会腿酸疼哩

踏雪无痕(40044127) 15:15:30

果然是血行不畅

星夜大夫(1776752405) 15:15:45

你不要站久或运动久了

预留的伏线 -% (874644692) 15:15:58

喔喔，发现大家都会看了~

星夜大夫(1776752405) 15:16:04

另外，痰湿、瘀血，都会在身体内造成各种堵，会有很多诡异的症状出现
中医拿痰湿和瘀血最头痛了

预留的伏线 -% (874644692) 15:16:28

喔喔，这样呀，还以为是颈椎不好或者腰不好呢

何以守静笃(531112642) 15:17:05

西医也解决不了痰湿和淤血吧

菜刀(1712098046) 15:17:09

比如突然呼吸困难

星夜大夫(1776752405) 15:17:18

嗯，就是病情飘忽不定，或者互相矛盾

踏雪无痕(40044127) 15:17:20

还是现代医学好，哪有病切哪里

踏雪无痕(40044127) 15:18:09

堵到哪里哪里出问题

踏雪无痕(40044127) 15:18:21

所以飘乎不定

星夜大夫(1776752405) 15:22:58

饮食不是一定要清淡，要五味俱全，只是有些食物吃得太多了，要少吃

五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气

旋风(123384242) 15:35:57

@星夜大夫 减肥效果描述一下

星夜大夫(1776752405) 15:36:31

我这减肥，是先加后减

胖人一般体虚，我先给增补身体基础，特别是补气血，补到一定程度，再来减脂肪痰湿

补的阶段，应在三个月

Master Yi(1171602201) 15:37:05

我要增肥@星夜大夫

星夜大夫(1776752405) 15:37:15

然后，用一至两年，来减体内的痰湿脂肪

增肥，就是脾胃整体地调理，再增补气血

增肥对脾胃的调理力度要更大一些

有何不可(2278304154) 15:38:46

我就说脾胃不好，而且特别瘦

何以守静笃(531112642) 15:38:53

怎么会胃疼？

一心(36558175) 15:39:04

前3个月先是什么组合呢？后面1~2年是什么组合 ka ？

星夜大夫(1776752405) 15:39:15

前三个月一般是基础套餐

Z never(1549133187) 15:39:16

胃病

一心(36558175) 15:39:18

前3个月先是什么组合呢？后面1~2年是什么组合呀 ？

星夜大夫(1776752405) 15:41:29

前三个月一般是基础套餐

后面减肥的套餐

一般是：脾胃 1 号+瘦身 1 号（现在叫美体 1 号）+男 1 号

女生是：脾胃 1 号+瘦身 1 号（现在叫美体 1 号）+助阳 1 号

星夜大夫(1776752405) 15:42:01

这样减，安全、稳当、不反弹，无减肥病

何以守静笃(531112642) 15:42:17

哈哈，增肥减肥都要调理脾胃

星夜大夫(1776752405) 15:44:13

肝火旺，吃肝胆 1 号，有泄肝火的

朱佑樨(1303006288) 15:44:11

十人十脾虚

中医医话：脾阳不足之临床表现】通常，脾阳不足者易食欲缺乏，消化不良，湿浊不化而肥胖等。脾阳虚，也就是脾脏功能低下或者说脾脏功能受到影响的人，一方面表现为消化吸收功能低下、吃不下饭，比如有的人一吃饭就容易肚子胀闷不适，有的人能吃饭但却非常瘦，老百姓讲这种人是“白吃”，有的人爱拉肚子，吃什么拉什么，严重者吃的菜叶子，拉出来的还是菜叶子。另一方面，表现为脾脏代谢，排泄机体代谢性产物、垃圾的功能低下，导致代谢性产物以及机体垃圾不能及时排泄出去，从而堆积于体内，导致肥胖、痛风、身体酸痛不适等。由于消化、吸收不好，还会导致严重的广泛性的气血不足，进一步继发多脏腑供血不足的问题，发作为多脏腑功能退变。中医认为，脾为后天之本，是养生、治病、保健的关键。同时，脾为土，土生万物，脾阳虚会影响其他脏腑

天青月白(306260158) 15:46:17

大夫，我舌根处总溃疡是为什么呀

何以守静笃(531112642) 15:46:31

白术好像是一种中药

朱佑樨(1303006288) 15:46:52

是的

星夜大夫(1776752405) 15:47:20

@天青月白 脾主肉，而且脾主整个消化道，从口腔到肛门都是脾主管
代餐粉有啥配料

星夜大夫(1776752405) 16:06:42

小麦胚芽 南瓜子仁 荞麦

青稞米 红豆 玉米 糙米

红米 粳米 黄豆 高粱米

亚麻籽 糯米 豌豆 黑米

黑豆 小米 绿豆 葡萄籽

黑芝麻 白芝麻 燕麦胚芽

紫薯 山芋 枸杞 葡萄干

何以守静笃(531112642) 16:07:05

我都是把男一当稀饭喝

-/(838776447) 16:07:07

哇靠，这么多，味道应该不错

耶利哥的玫瑰(1213301983) 16:07:16

可以直接当早餐吃吗

星夜大夫(1776752405) 16:07:29

可以

-/(838776447) 16:07:33

可以吧，可能吃不饱而已

耶利哥的玫瑰(1213301983) 16:07:57

那再加个餐

潜入一片蓝(18817124) 16:08:01

代餐粉作用是啥

-/(838776447) 16:08:10

养生

何以守静笃(531112642) 16:08:21

全是种子

-/(838776447) 16:08:27

你看材料就知道了

何以守静笃(531112642) 16:08:58

好有朝气的感觉

星夜大夫

人不会津液太多的

只有津液少

舌诊小课四



一品兰花(2673494527) 13:42:02

我很瘦，怎么也吃不胖

爱吃肉肉 o(=ω•=)m(1341291503) 13:42:06

也是手术吧

踏雪无痕(40044127) 13:42:24

火旺

萌萌兔(2196868968) 13:42:47

舌头偏紫 有淤血 偏红 火旺

踏雪无痕(40044127) 13:42:47

舌尖下陷

莫回首(827735741) 13:43:05

舌短

星夜大夫(1776752405) 13:43:08

看舌头，像是胖大舌，但人却瘦，舌质偏红，为火旺，如何判断呢？

星夜大夫(1776752405) 13:43:21

这就要用到中医的辩证了

踏雪无痕(40044127) 13:43:25

肾区郁积发黄

墨(651701808) 13:43:36

内寒重

墨(651701808) 13:43:50

紫色瘀点

一品兰花(2673494527) 13:43:51

对我很怕冷

踏雪无痕(40044127) 13:43:58

肾区积寒

星夜大夫(1776752405) 13:43:58

中医认为，当脾阴虚到一定的程度，脾里的津液会脱离，从嘴里渗出来，或者将舌头泡大，或者变得爱吐口水

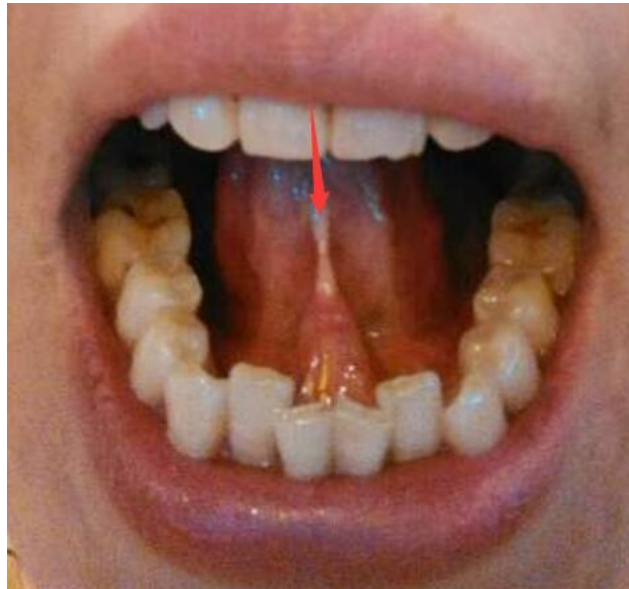
她的这情况，应属于脾阴虚，脾里的津液脱离



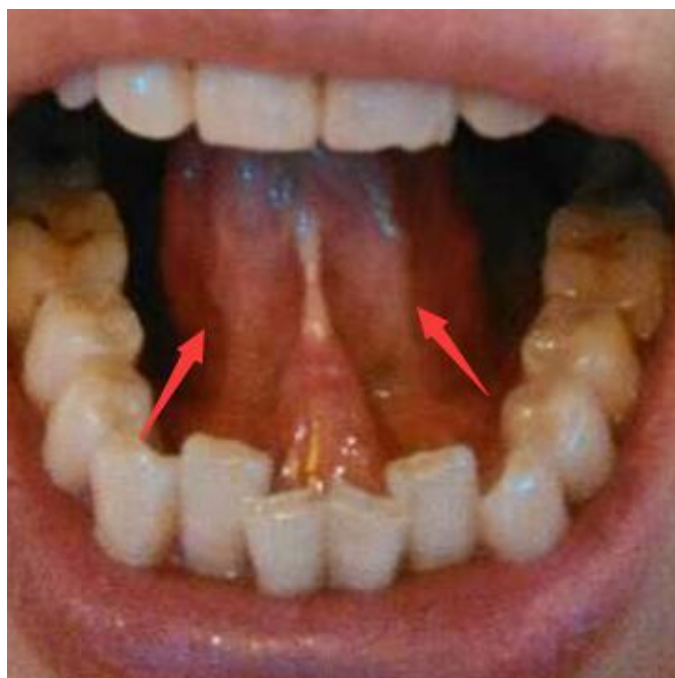
舌中下陷，脾虚，中气不足



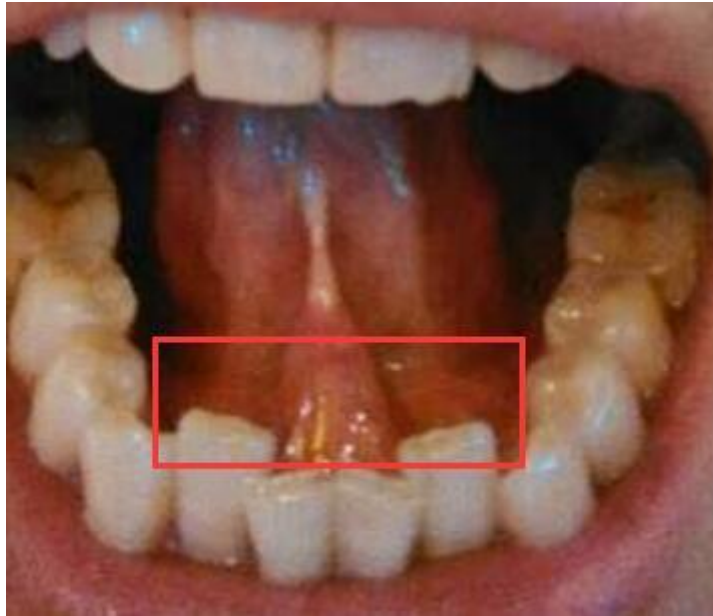
舌边缘肿大，发红更严重，这是肝气郁积，肝火也重



舌底，看这里，非常白，对应的也是身体正中的脾的位置，其中的津液、血液，都脱离了



这两处突起呢，是经络堵塞，为肝气郁积后造成的
牙没长齐，是肾气不足所致，不过可以去戴牙套纠正



肾区在这



再看嘴唇，发乌的，血色差，这是脾不统血
脾不统血，就是脾指挥血液在体内的运化能力差，血如同失去了统帅，容易产生瘀血等
三焦咋没问题呢？中气不足
三焦虽然流动起来没乱，但很弱
把脉我把得不多，舌诊得最多
把脉极考修身养性的功夫
把脉，不是练出来的，是修出来的功夫
你心浮气燥，练五十年都不会入门

@一品兰花

你的情况，应以调理脾胃、滋阴、泄肝郁积肝火为主



刚看到一个舌头，你们看看

何以守静笃(531112642) 13:54:23

三焦堵死，其他的没有滋养啊

何以守静笃(531112642) 13:55:44

. 问：《四圣心源》对实火虚火是如何认识的？用《四圣心源》的理论治疗实火和虚火有什么不同？

答：《四圣心源》中也没有明确的讲实火和虚火，我个人这么理解，什么是火呀？气郁而化火，气郁不行，郁得久了多了也就化火了。为何有实火虚或之分呢？实火是肾气不虚，只是火气不降，中土不运引起的火气不降，这叫实火。如果肾虚得比较厉害，本身一气无力下降，虚得厉害，整个气都飘在外面面，这个火叫虚火。实火与虚火的区分重点在于肾气虚不虚，肾气不虚，郁结不降的火气叫实火，肾气虚引起的一气不降导致上面的火气不降，叫虚火。治疗时，实火可以泄，虚火只能藏，只能收，这是他们的不同。

星夜大夫(1776752405) 13:55:46

这是三焦被严重堵塞

何以守静笃(531112642) 13:56:09

@星夜大夫 这还有救吗。。。按理说 三焦堵成这样。。。。

何以守静笃(531112642) 13:57:40

这一气周流还怎么维持

星夜大夫(1776752405) 13:57:43

有救，得用猛药

何以守静笃(531112642) 13:58:11

简直是快死的节奏

星夜大夫(1776752405) 13:58:16

用元胡等比较厉害的破结节的药来破，会让病人痛得打滚
破结的过程会让他痛不可当

何以守静笃(531112642) 13:58:48

一气周流一停，人就挂了



这哥们儿在别的群发了好几个舌头照，什么样的都有，说是阴性艾滋病。。。

@星夜大夫 大夫了解吗？

我怎么感觉是假的呢。



何以守静笃(531112642) 14:01:41

艾滋是外感病

星夜大夫(1776752405) 14:01:45

啥爱滋病呀，就是气虚火旺

踏雪无痕(40044127) 14:01:48

心火太旺

蓝色地平线(837290611) 14:01:51

哪有什么阴性艾滋病

伯骅(86876872) 14:01:53

这三个照片都是近期拍的。

差别很大，说是找了很多大师了也没治好。

星夜大夫(1776752405) 14:02:00

你看舌头变形程度很大，这说明舌头肉很松

肉松弛，一是脾虚，二是气虚

主，是坐管理的位置，还要下面的中层、基层啊

人体的所有事情，都不是一样脏器参加的
比如水的代谢，虽是肾所主，但脾、肺等都有参与

舌诊小课五

鱼儿(361785059) 9:40:56

一早上都在晒太阳，真是太舒服了，热乎乎的

鱼儿(361785059) 9:48:05

早上早点起来做做八段锦走走路，出一身汗，湿气就会少一点

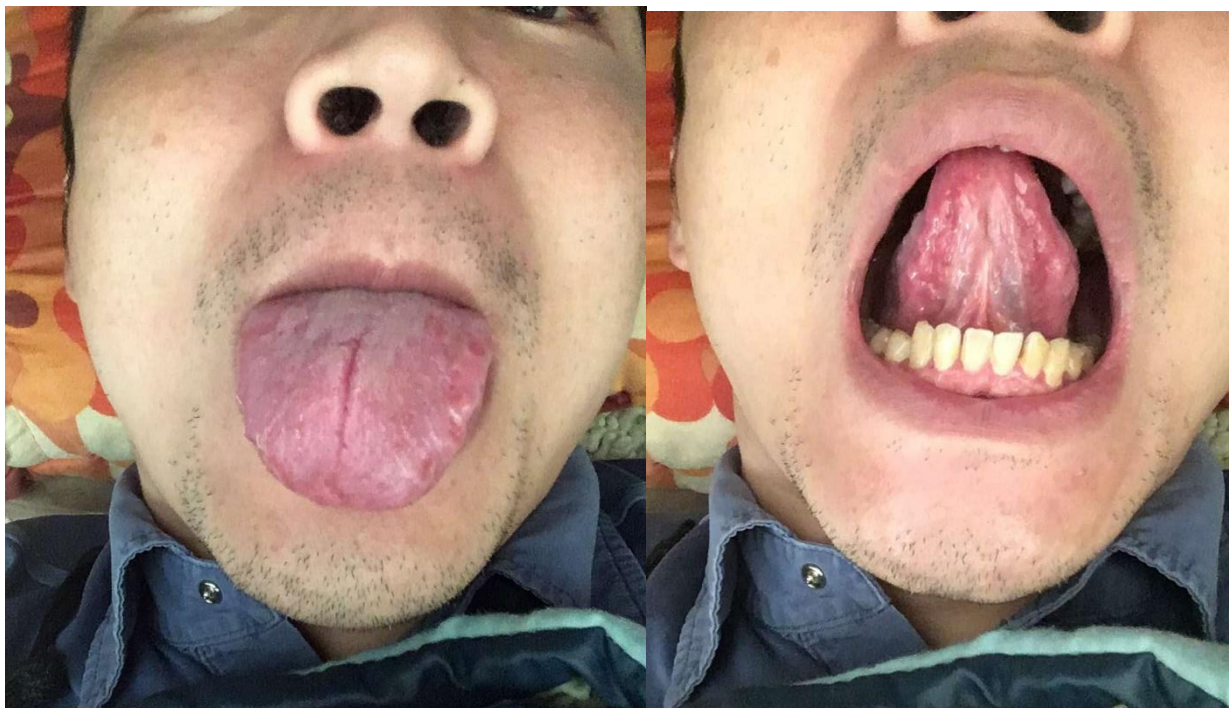
鱼儿(361785059) 9:48:24

夏季养生——多晒太阳多运动

除了饮食，在生活中也要注意。王新民医生提示，虽然中医理论认为夏天应该“夜卧早起”，这里的夜卧也不是指“熬夜”，能够9-10点睡觉最好。平时要少用空调，如果上班时不得不用空调，回到家就更应该避免用空调，觉得热可以开窗通风，或用电扇，如果一定要用空调，温度最好不要低于二十七摄氏度。

有条件的，早上还可练练八段锦、养生气功、养生桩，或用温水泡泡脚。多在户外走走，晒晒太阳，只要不晒伤、不中暑，出点汗不是坏事。《黄帝内经》中就提到，夏天养生要“无厌于日”，就是指不要讨厌太阳。万物生长靠太阳，人是自然的一分子，晒太阳能补养人体的阳气。做艾灸也好，服用一些壮阳的药物也好，其实都不如晒晒太阳这样来得自然，来得方便。

晒太阳的时候可以把头遮住，晒晒后背，这样可以鼓舞和振奋人体内的阳气，把自己体内阴寒的邪气驱除出去。所以，很多人晒太阳以后会打喷嚏，流出清水一样的鼻涕，有人还会流眼泪，其实这都是在排出阴寒凝滞的东西。还有人晒太阳会觉得腹内发热，肚子里咕咕响，这都是推动人体气血运行的结果。



星夜大夫(1776752405) 13:11:24

大家如何来诊断？

袁园♂♂(19702538) 13:12:38

瘀血，紫红的舌，有齿印，有湿，气虚，
无苔，阴虚

舌下静脉倒是没有

浆糊(762335778) 13:13:52

听着好像快要 over 了似得

袁园 ♂ ♂ (19702538) 13:14:23

裂纹，我不懂。从舌尖裂开

爱吃肉肉 o(=• ω • =)m(1341291503) 13:14:25

是剥苔

-/(838776447) 13:14:53

等大夫诊断



星夜大夫(1776752405) 13:15:47

大家注意，他舌面上最明显的特征：舌中隆起并有裂纹
来分析一下，隆起是因为什么原因？有裂纹是什么原因？

狼人(2669292394) 13:16:39

脾淤积？

不乖的笨蛋先生(475192886) 13:16:44

脾虚

不乖的笨蛋先生(475192886) 13:16:48

裂纹

荷叶(236400863) 13:16:48

堵塞了

星夜大夫(1776752405) 13:16:53

隆起，是脾虚产生的痰湿堆积
而裂纹呢，是缺乏津液

不乖的笨蛋先生(475192886) 13:17:09

津液不足

星夜大夫(1776752405) 13:17:18

再看裂纹的方向，纵向的，挺符合三焦紊乱的方向

狼人(2669292394) 13:17:30

正常健康的舌面是平的吗

星夜大夫(1776752405) 13:17:32

这是三焦内流动的津液很少，大部分是痰湿

这情况就得要大力调理脾胃了

萌萌兔(2196868968) 13:17:52

脾胃 2 份

狼人(2669292394) 13:18:06

加强版

星夜大夫(1776752405) 13:18:37

接着再看别处



为何舌边缘是有锐角边缘？为何舌上有放射状的舌苔？

这也是一个辩证思考题

不乖的笨蛋先生(475192886) 13:20:24

齿痕

狼人(2669292394) 13:20:25

肝和胆的问题？

萌萌兔(2196868968) 13:20:44

舌苔剥落了

萌萌兔(2196868968) 13:21:06

严重缺乏津液……

星夜大夫(1776752405) 13:21:15

嗯，舌边缘的锐角边缘其实和齿痕是一回事，但是因为一个原因而没出现锯齿状

爱吃肉肉 o(=ω•=)m(1341291503) 13:21:36

是因为太虚了，舌苔都挂不住

星夜大夫(1776752405) 13:21:38

就是和舌面上放射性的舌苔的成因共同造成

舌面上的舌苔其实不是从内至外放射的力量造成，而是向内收缩的力量造成

袁园 ♀ ♀ (19702538) 13:22:48

看的仔细



仍是脾胃过虚造成的体内津液少，甚至影响到三焦的代谢了，身体为了自保，将体外的津液向内收

星夜大夫(1776752405) 13:23:13

或者换个说法，中气不足，引起了内陷

内陷，大家记住这种状况

狼人(2669292394) 13:23:42

这不是突吗 大夫

星夜大夫(1776752405) 13:23:50

脾的状况，有下陷，也有内陷

突的，也是中间隆起，是体内的痰湿过多，津液过少

津液，是中气的一部分，中气指气血津精一体

中气不足造成的内陷

狼人(2669292394) 13:24:57

哦 突是被痰湿撑的

袁园♠♠(19702538) 13:24:57

舌哪里的内陷

中间是突出

星夜大夫(1776752405) 13:25:11

是体内的内陷造成的舌象

你不要看形状，要辩证来看

引起突出的是痰湿的增多

而中气是极不足的

狼人(2669292394) 13:25:38

太虚？

星夜大夫(1776752405) 13:25:41

是中气不足的内陷，不是痰湿的内陷

@袁园♠♠ 是中气不足的内陷，不是痰湿的内陷

这点要辩证好，OK？

鱼儿(361785059) 13:26:02

这是病得很厉害了吧

袁园♂♂(19702538) 13:26:09

我再看看

星夜大夫(1776752405) 13:26:38



再看舌底，中间这一片白白的

说明中焦这一带全是痰湿，缺乏气血

于是身体自保，将体表的津液等向内收

舌底静脉粗大，糊满了痰湿脂肪，说明体内内脏被痰湿脂肪粘连，影响三焦代谢的

袁园♂♂(19702538) 13:27:40

门牙和其他牙齿不一样长度。。。

星夜大夫(1776752405) 13:28:18

@浆糊 在听吗？

袁园♂♂(19702538) 13:28:18

舌底静脉我倒是没看出很粗大

星夜大夫(1776752405) 13:28:31

表面的痰湿祛除了，就会显露出来

浆糊(762335778) 13:28:31

一直在看

萌萌兔(2196868968) 13:28:32

终于看到什么叫糊满痰湿脂肪……………

浆糊(762335778) 13:28:36

不插嘴

星夜大夫(1776752405) 13:30:15

@浆糊 你的情况，我给你开三样方调理吧

浆糊(762335778) 13:30:32

愿闻其详

星夜大夫(1776752405) 13:30:54

@浆糊

我这有专业级的中医食疗方，功效等同于中药，味道没中药那么苦，还有滋补身体的营养，是用淘宝发货的，可以给你开调理身体的方案

男1号，脾胃1号订双份，吃双份

哈，你们可以去化验

除了页面上写的原料外，没别的

萌萌兔(2196868968) 14:26:49

@月之海 爆舌照……

星夜大夫(1776752405) 14:27:04

对了，别家的粉粉你们也可以化验，记得首先化验二氧化硅

月之海(12027343) 14:27:15

过段时间

星夜大夫(1776752405) 14:27:21

很多粉粉在磨粉时都掺了二氧化硅，也就是滑石粉

我们的没有加

这样可以磨得很细，冲泡时口感细腻

我们的没加，喝到后面会有粗颗粒

萌萌兔(2196868968) 14:28:33

@月之海 \ (/ _ \) / 单纯爆爆照也行啊

星夜大夫(1776752405) 14:28:53

最雷的是，有些麦片之类要补铁，还加进了铁粉



星夜大夫(1776752405) 15:17:48

大家先来看看，如何诊断？

不乖的笨蛋先生(475192886) 15:17:54

顺便我也跟着巩固学习学习

月之海(12027343) 15:17:56

怕人

. (253733311) 15:18:21

齿痕多

不乖的笨蛋先生(475192886) 15:18:25

我觉得 那个裂痕 是心肺功能不足

相见不如怀念(786901276) 15:18:40

舌头湿湿的感觉

星夜大夫(1776752405) 15:18:43

那个裂纹处在气海的位置

月之海(12027343) 15:19:02

主要是周边那一圈

星夜大夫(1776752405) 15:20:30

好吧，我来说一说

心随梦飞(634187879) 15:21:02

肝郁结，脾虚



星夜大夫(1776752405) 15:21:10

舌中间整体下陷好大一片，这个叫中气不足

中气非常差，脾胃下陷

是脾虚带来的

心随梦飞(634187879) 15:21:26

上热下寒

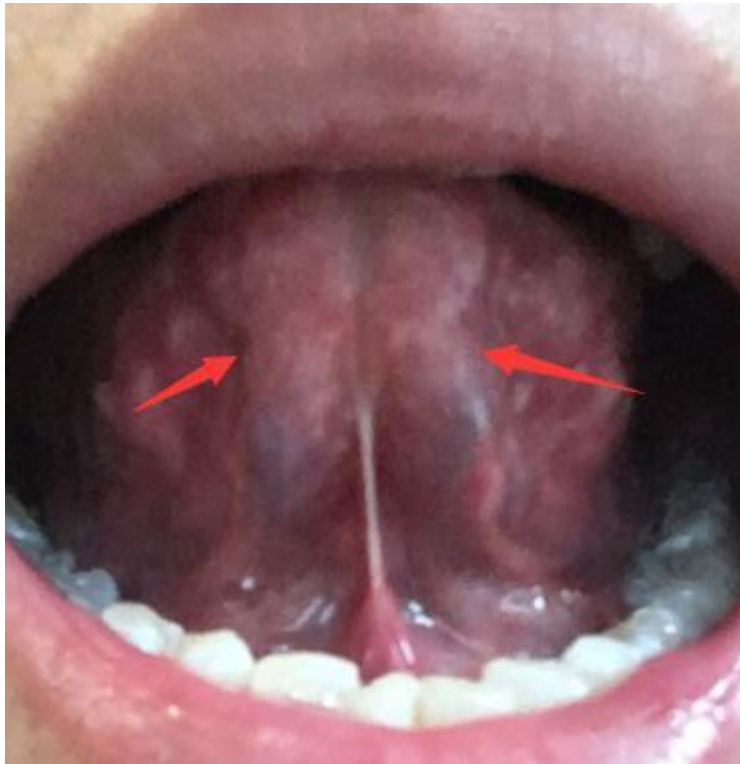
星夜大夫(1776752405) 15:21:32

体内的气血精津非常缺乏

带来的，是体内的湿气比津液多，你看舌边缘的齿痕，是湿气流动不力造成的，这齿痕越严重，流动越慢



这个裂纹，对应的是胸口膻中一带的气海，脾产生的后天之精化成宗气太少，不能滋养身体略有肾虚，略有苔



舌底，血管倒不粗大，就是脾虚产生的痰浊凝聚，是痰浊，是比痰湿更浑浊的痰浊
嘴唇乌，是脾不统血，嘴唇发白，是血虚

不乖的笨蛋先生(475192886) 15:24:13

第一次听到痰浊

星夜大夫(1776752405) 15:24:24

情况倒不复杂，主要是这些状况，脾胃的功能非常地差

刘亚波(690788430) 15:24:41

@星夜大夫 大夫，扁平疣有什么好的办法吗？是孩子身上有。

不乖的笨蛋先生(475192886) 15:24:46

嗯 这朋友之前有胃病似乎是

星夜大夫(1776752405) 15:24:46

嗯，依浑浊的程度，分别叫：湿气、痰浊、痰浊
心随梦飞(634187879) 15:25:01
也是一个爱熬夜的，估计
不乖的笨蛋先生(475192886) 15:25:06
不熬夜
不乖的笨蛋先生(475192886) 15:25:15
头发特别好
清吟(2841918767) 15:25:15
痰浊怎么办？
星夜大夫(1776752405) 15:25:30
扁平疣，身体免疫功能差，气血不足造成的病菌入侵式感染
@不乖的笨蛋先生 给他吃粉调理吧
他吃脾胃 1 号、脾胃 2 号、男 1 号
不乖的笨蛋先生(475192886) 15:26:04
哇 第一次遇到脾胃 2 号
星夜大夫(1776752405) 15:26:06
他的不叫头发好，是身体精华外散
刘亚波(690788430) 15:26:11
@星夜大夫 有什么办法医治呢？
星夜大夫(1776752405) 15:26:22
散到皮肤表面，头发得到不少外散的身体精华
不乖的笨蛋先生(475192886) 15:26:25
是肾不藏精的原因吗
星夜大夫(1776752405) 15:26:40
@刘亚波 几岁，男孩女孩？
不乖的笨蛋先生(475192886) 15:26:46
人就是比较瘦
星夜大夫(1776752405) 15:26:54
是的，肾不藏精
星夜大夫(1776752405) 15:26:59
他的方案就是上面三种，坚持吃
刘亚波(690788430) 15:27:03
1 岁半，男孩
不乖的笨蛋先生(475192886) 15:27:11
好 谢谢大夫
-/(838776447) 15:27:37
肾不藏精头发就会比较好吗？
星夜大夫(1776752405) 15:28:04
是肾精外散而头发得到不少外散的身体精华
刘亚波(690788430) 15:28:06
@星夜大夫 比如？

月之海(12027343) 15:28:11

我去找连接线

-/(838776447) 15:28:41

头发乌黑是不是比较好?

星夜大夫(1776752405) 15:29:19

头发好, 要身体也好才是真正好

-/(838776447) 15:29:57

我头发就好黑

月之海(12027343) 15:30:06

连不上,, r

如果(724615223) 15:31:09

大夫, 有个痘痘抠破了一直不好, 现在形成增生了怎么办啊

星夜大夫(1776752405) 15:31:27

别去抠, 另外, 痘痘是能好的

月之海(12027343) 15:32:12

其实想问下, 为啥不能扣啊

星夜大夫(1776752405) 15:32:32

抠了易感染

如果(724615223) 15:32:41

但是现在形成了一个苞, 红红的, 不疼不痒, 没有白头在里面了

雨季不再来(2752257133) 15:32:54

抠了好的快啊

如果(724615223) 15:33:03

我扣过一次, 以为里面东西挤出来就好啦, 结果一直在那了

雨季不再来(2752257133) 15:33:31

我觉得挤干净就好了

如果(724615223) 15:33:59

可是现在里面就肉肉的没东西可挤了

. (253733311) 15:34:09

@ 如果 就是肿起来, 下不去, 硬结了

如果(724615223) 15:34:52

嗯嗯

星夜大夫(1776752405) 20:27:36

大家随便说说

袁园♠♠(19702538) 20:27:58

@星夜大夫 我觉得我感兴趣的是中医经方怎样辨证使用, 有医案更好

萌萌兔(2196868968) 20:28:39

就从粉粉开始讲起嘛

袁园♠♠(19702538) 20:28:47

@星夜大夫 具体到您这里, 就是如何用粉粉调理痊愈的案例

星夜大夫(1776752405) 20:29:18

行的

星夜大夫(1776752405) 20:29:25

我们群里太多案例了

大家可以报名

群里的舌诊，我都在辩证呀

鱼儿(361785059) 20:30:12

@星夜大夫 我想听六经辩证

星夜大夫(1776752405) 20:30:17

今天也辩证了一例

萌萌兔(2196868968) 20:30:59

辩证还得慢慢累积 我觉得现在这种方法很好

星夜大夫(1776752405) 20:31:46

其实，用五行相生相克的方法和一气周流结合，用粉粉调理，容错度是相当高的

甚至你弄错了，开错了方，也能用五脏传变（五行生克）的方式来间接调理

这是建议在粉粉性平的基础上

若是中药，则不行

狼人(2669292394) 20:32:39

就想听听粉粉的疗效故事

萌萌兔(2196868968) 20:32:51

所以说粉粉很神奇啊

星夜大夫(1776752405) 20:32:58

好，有恢复效果的同学请报名

狼人(2669292394) 20:33:07

你们说的好难懂

星夜大夫(1776752405) 20:33:11

是啊，看我的漫画，有讲粉粉诞生的故事

狼人(2669292394) 20:33:34

我们的粉粉都是身边的食物吗 大夫

星夜大夫(1776752405) 20:33:58

嗯，食材，和国家规定的药食同源的原料

狼人(2669292394) 20:34:14

药食同源我喜欢

狼人(2669292394) 20:34:38

不同的组合吗？

星夜大夫(1776752405) 20:34:39

国家若不规定了，把某样划成药了，我们就会用替代品

星夜大夫(1776752405) 20:35:10

比如，规定刚刚改过。将制首乌划成药材，而不是药食同源了

狼人(2669292394) 20:35:12

不是单纯的掺杂在一起吧 大夫

制首乌？

星夜大夫(1776752405) 20:35:36

我们就改了下，用桑葚来代替

萌萌兔(2196868968) 20:35:40

大夫 调理的过程中排除不良生活方式的因素 会出现调理效果倒退的现象吗？

狼人(2669292394) 20:36:03

不会吧 老兔子

星夜大夫(1776752405) 20:36:17

不会，因为粉粉是在人体内建议起平和体质的气场

狼人(2669292394) 20:36:31

自身也能维持的

星夜大夫(1776752405) 20:36:35

你混乱的体内气场内，建立起一个平和体质的气场

萌萌兔(2196868968) 20:36:48

@狼人 我觉得可能有啊 身体会习惯它 效果就回变？

狼人(2669292394) 20:36:52

只是粉粉帮助身体更好运行吧

除了粉粉还要其他的锻炼相辅相成的

星夜大夫(1776752405) 20:37:17

这个气场促使人体自愈

狼人(2669292394) 20:37:22

不是单靠粉粉吧 老兔子

照你这么说我们离不开粉粉了

莫回首(827735741) 20:37:44

一般来说 气场都是比较稳定的

狼人(2669292394) 20:38:05

一般是比较稳的

星夜大夫(1776752405) 20:38:38

有一格漫画挺像我说的情况



病人服用人参后
其干净的气场
能在人体内建立
一个圆形的无邪气
让人体气机顺利
运行的空间

这样快速地整理
好病人的混乱气场
也是人参滋养身体
也能吊命的原因

星夜大夫(1776752405) 20:38:52

这格

粉粉也是相同的道理

☺(° • ' ε ' • ☺) (344210068) 20:39:43

桑葚跟制首乌是相同功效吗?

萌萌兔(2196868968) 20:38:31

嗯 就单说粉粉的作用 我是想到耐药性了 呵呵 胡思乱想

-/(838776447) 20:40:03

耐药性。。粉粉不会吧

狼人(2669292394) 20:40:08

不会

星夜大夫(1776752405) 20:40:14

粉粉哪来的耐药性呀

狼人(2669292394) 20:40:16

老兔子扯呢

萌萌兔(2196868968) 20:40:32

都说胡思乱想啦.....

狼人(2669292394) 20:40:40

他居然信了

-/(838776447) 20:40:49

兔子大叔你不行啊

狼人(2669292394) 20:40:56

你看你

莫回首(827735741) 20:40:59

女人都会思绪比较乱 哈哈

狼人(2669292394) 20:40:59

误导

莫回首(827735741) 20:41:13

粉粉不是药

狼人(2669292394) 20:41:26

它只是粉

狼人(2669292394) 20:41:34

单纯的粉粉

星夜大夫(1776752405) 20:41:35

这种方法，在中医里，比用药更高明

萌萌兔(2196868968) 20:41:43

不是还有大夫随时解惑答疑嘛



这是性子比较烈的中药

食疗在最本质上来说，属于用一种能量去平衡混乱



这是食疗



舌诊小课六

爱吃肉肉 o(=•ω•=)m(1341291503) 12:40:50

@星夜大夫 大夫，打鼾怎么治？

星夜大夫(1776752405) 12:40:56

人间烟火本来就有浊气了，再来些人造物质……

爱吃肉肉 o(=•ω•=)m(1341291503) 12:41:25

我爸爸打鼾很严重 ⊙___⊙

星夜大夫(1776752405) 12:41:29

打呼，是睡眠时脾对肌肉的控制松弛了，肌肉松下来压迫呼吸道

脾主肉，是肉松了

或者是肥肉压迫

那就是肥肉压迫呼吸道，再加上胖人本就有脾虚，睡着时肌肉松下来

吃肉多的人，四十过后，肠镜检查，肠道壁基本是各种突起、疙瘩、油网，乱糟糟的
而吃素的人，肠道壁干干净净

彻底的办法还调理脾胃

何以守静笃(531112642) 12:46:36

我现在都减少吃肉了

星夜大夫(1776752405) 12:48:04

这还是我看一个美国记录片

讲肉食者和素食者的不同



星夜大夫(1776752405) 13:18:18

大家来诊断一下？

@笑闹 看她的牙，爱吃瓜子等零食？

朝闻夕辞(351611958) 13:19:41

大舌头，有瘀血

爱吃肉肉 o(=•ω•=)m(1341291503) 13:19:54

@袁园 † † 从小就养成习惯不错

袁园 † † (19702538) 13:19:56

这是小孩子的舌？好红，缺乏津液

笑闹(1204976321) 13:20:05

我去问一下@星夜大夫

爱吃肉肉 o(=•ω•=)m(1341291503) 13:21:07

肯定是爱吃坚果类

流星(1123259079) 13:21:28

看起来不错

流星(1123259079) 13:21:33

像个美女

笑闹(1204976321) 13:21:43

她说月经7天，前3~4天有，之后就一点点
脾虚

流星(1123259079) 13:22:46

我以为来大姨妈就两三天

朝闻夕辞(351611958) 13:23:32

我的不吃坚果之类的也是一样，应该是肾气不足牙齿长歪了

笑闹(1204976321) 13:23:54

三焦也有问题

爱吃肉肉 o(=• ω •=)m(1341291503) 13:23:56

看她的门牙

对称的两个凹痕

星夜大夫(1776752405) 13:24:21

跟大家说件事

要听不

笑闹(1204976321) 13:24:29

还有痰湿

笑闹(1204976321) 13:24:33

听

因为有你(541946801) 13:24:34

从营养学的角度应该知道她的饮食喜欢和饮食结构

爱吃肉肉 o(=• ω •=)m(1341291503) 13:24:36

当然了

星夜大夫(1776752405) 13:24:53

我有个任务，就是去聚集几十万的粉丝

现在初步完成了将这个群装满了

加上别处，有两千多，距几十万还差得远

所以，我要花时间去完成这个任务

一是会写出大量的文章，让大家分享

二是这里的课程会增加一些，但平时会少露面一些

呵，要将事业做大呀

大家也可以帮忙

笑闹(1204976321) 13:29:45

嗯，一定

爱吃肉肉 o(=• ω •=)m(1341291503) 13:30:10

扩大宣传应该一步步来，不能急功近利

星夜大夫(1776752405) 13:30:39

是的，要好好地布局

笑闹(1204976321) 13:30:40

一点点辐射出去吧

星夜大夫(1776752405) 13:31:00

接下来我会教大家如何辩证和开粉粉调理

很简单的

在舌诊的基础上

这样，大家都会成小中医

从底层哲学架构来看

中国文化是讲究天人合一

而西方则是主体、客体，二元对待

现在中国人接受的也是主客体二元对待的教育

涛__子翔(372881007) 14:08:59

确实，核心思维不一样，白帽子兔就讲，各个地方的思维方式为什么不一样，语言有什么不同

星夜大夫(1776752405) 14:09:02

@涛__子翔

只是读，而不在哲学上进行教育，人的意识只会将它们例为一种读物

涛__子翔(372881007) 14:10:27

先读，培养兴趣，然后再引导。几岁的小屁孩，直接教育，那没用的

要给他氛围，当然，还有自我要做好，成为孩子的榜样

星夜大夫(1776752405) 14:12:37

我发现大家对优质的内容很渴望啊

媒体上尽是乱七八糟的

何以守静笃(531112642) 14:14:20

恩

一泄汎尘(726696650) 14:15:01

不良媒体太多了

涛__子翔(372881007) 14:15:16

现在的媒体，感觉就是快餐文化，快尽快出，不考虑质量，只要噱头。其实感觉这是在做死自己

何以守静笃(531112642) 14:17:30

标题党特别多

星夜大夫(1776752405) 16:46:40

@小胖

我给你看下舌相，以确诊你的体质。

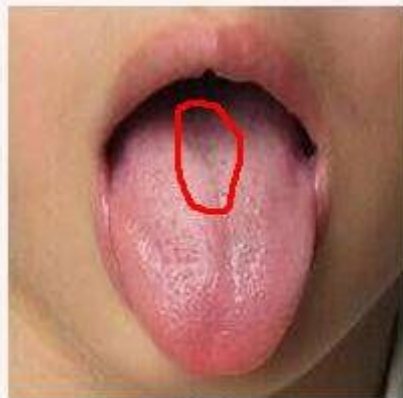


正常舌头表面



舌底

你参考这两张图，拍几张舌照。嘴要张开看到舌根，舌头自然伸出，不要用力，最好多拍几张
月之海(12027343) 16:47:37



正常舌头表面

我手机连接不上，在这个位置有个神坑，潮湿潮湿的，





星夜大夫(1776752405) 17:27:30

大家来诊断一下?

月之海(12027343) 17:28:35

胸部以下 大腿以上 全部有问题 反正是该有的都有了 结石啊 虚啊 等等吧。。

星夜大夫(1776752405) 17:29:12

舌体瘦小，是缺乏津液，为脾的脾的问题



上热下寒，肾虚，心火重



中焦有气滞、积痰



肾部痰浊

星夜大夫(1776752405) 17:33:04

别的，因为照得不清晰，就基本分析到这里



星夜大夫(1776752405) 21:13:16

你老公抽烟喝酒不

我想太简单了(1519880836) 21:13:38

抽烟，喝酒

我想太简单了(1519880836) 21:13:56

你看他的牙

星夜大夫(1776752405) 21:14:16

操劳的人，血流量大，将静脉撑大的，简单地这样理解吧

我想太简单了(1519880836) 21:14:26

还喝浓茶

笑闹(1204976321) 21:14:33

胃火

星夜大夫(1776752405) 21:14:37

那舌苔的黄应是烟和茶染黄的

舌体较胖大，同样是有湿气堆积



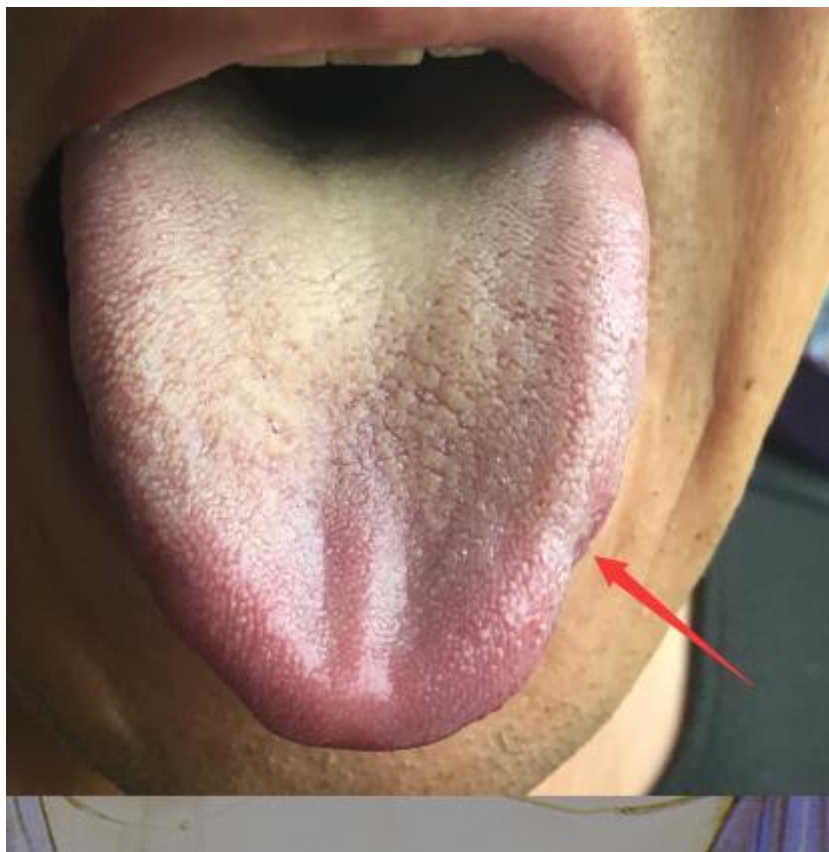
下身湿气堆积得较多，是肾阳虚的体质



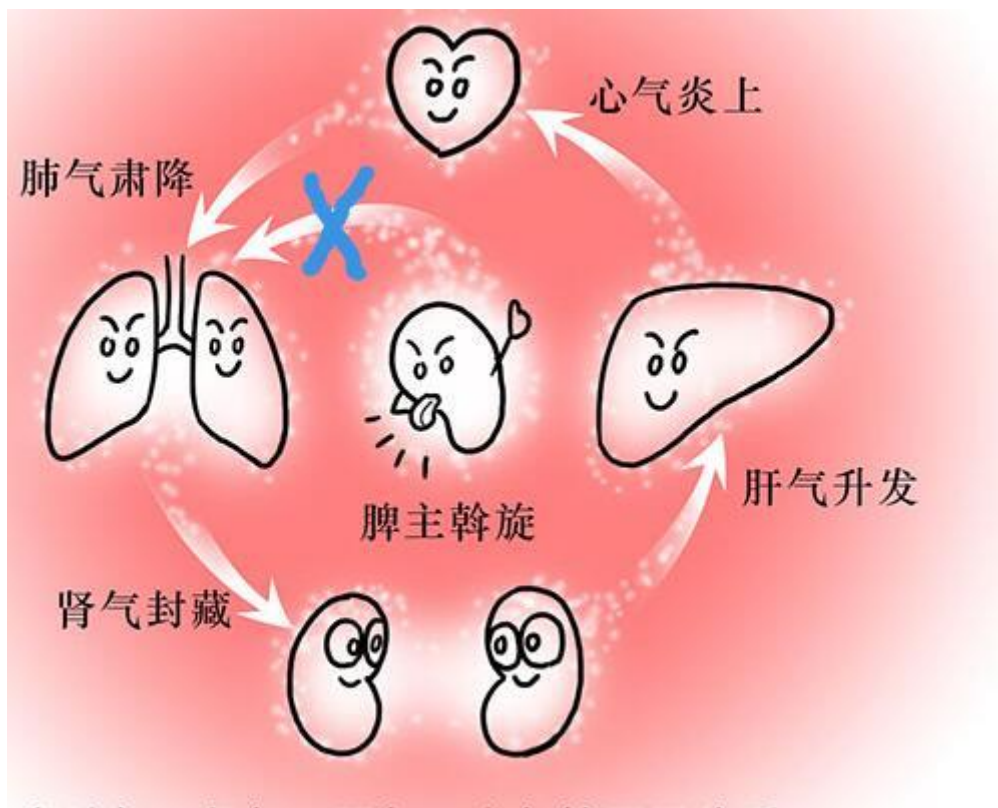
舌中间整体下陷，是中气不足，为脾虚导致



这两处下陷是肺气不足

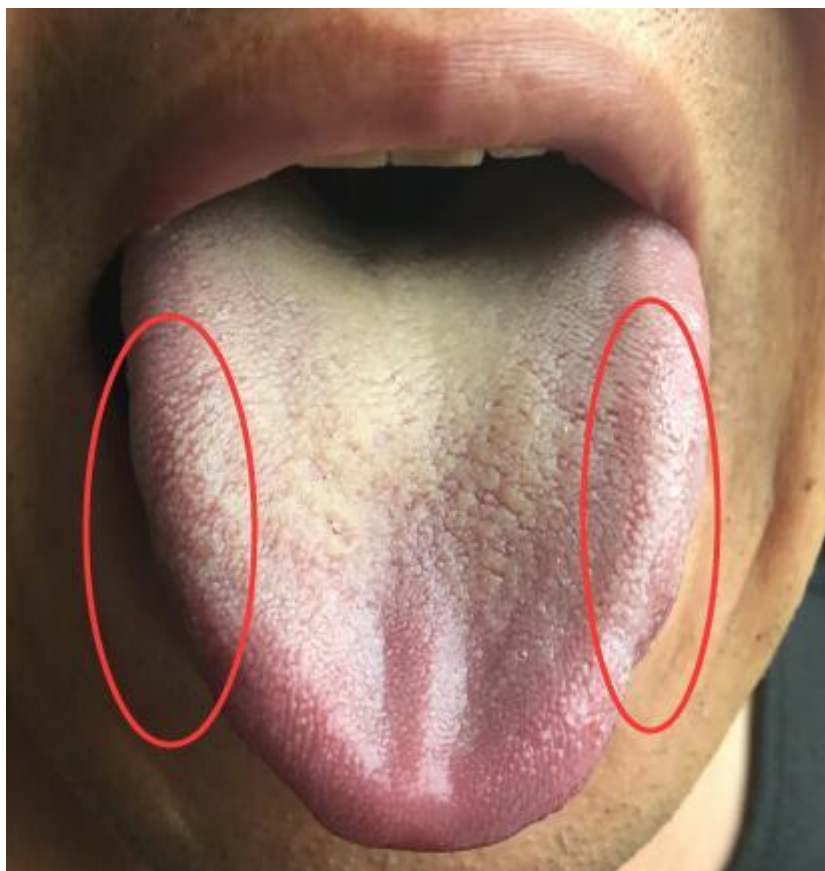


这个缺一块呢，参考这

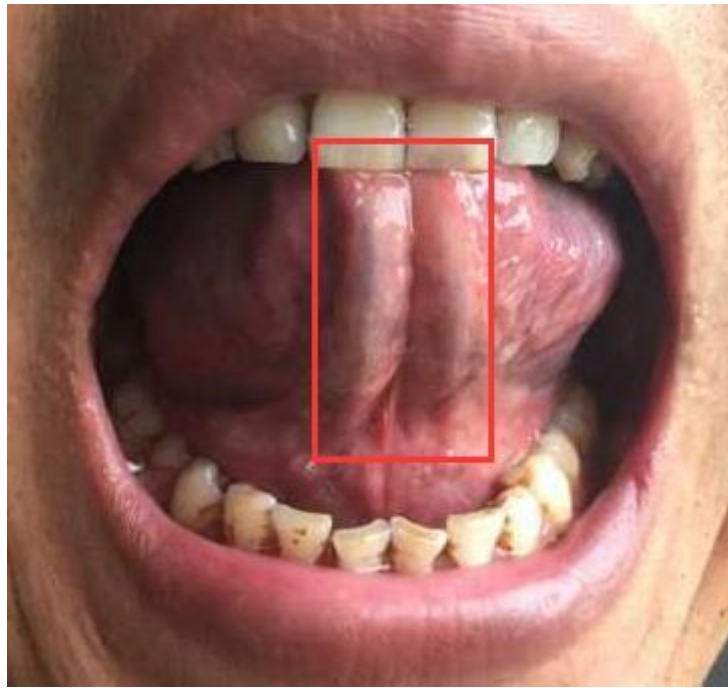


星夜大夫(1776752405) 21:17:58

脾至肺的气传递不力



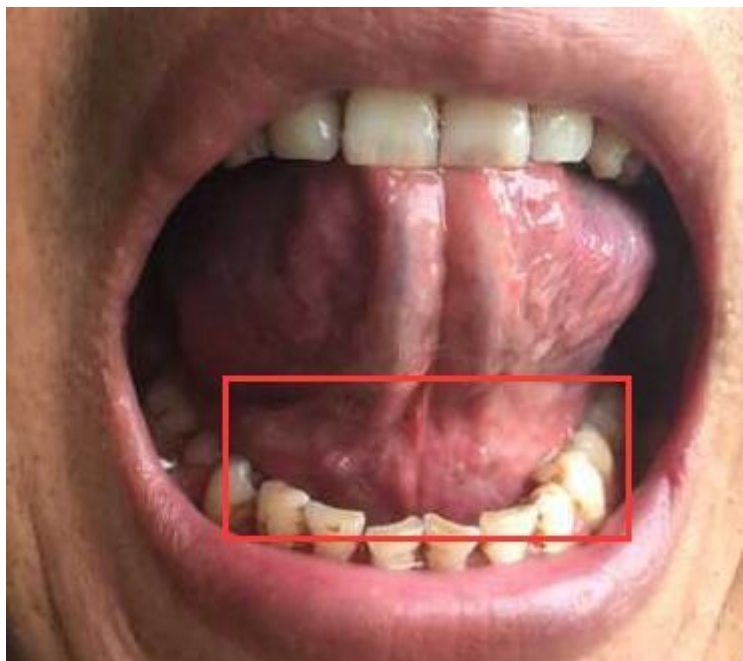
舌边缘肿大，肝气郁积，很多人都有，喝酒会加剧的



舌底血管都堵得紧挨在一起了，粗大又糊满了痰湿脂肪。是体内的血管中有大量垃圾堆积。内脏被痰湿脂肪粘连影响生理代谢

星夜大夫(1776752405) 21:19:43

嗯，大多数的病症和脾运化不力有关



下焦大量积痰浊，是比痰湿还浑浊的痰浊，影响到肾的
基本就是这些情况了

我想太简单了(1519880836) 21:21:19

严重不？他连喝一周酒了，嘴唇发黑，脸又黑又黄，可吓人了。

Master Yi(1171602201) 21:21:29

夏天要是太冷了不是会嘴唇发乌吗？...

星夜大夫(1776752405) 21:21:33

嘴唇发乌，是脾不统血

-/(838776447) 21:21:55

不是啦，我是说那位舌头主人嘴唇黑

星夜大夫(1776752405) 21:21:56

脸黑黄，是血液上行头部不足，加上面部代谢物不能很好的排走，跟肝血不足也有关

我想太简单了(1519880836) 21:22:29

他一喝酒就黄的厉害

星夜大夫(1776752405) 21:23:00

酒精，对于人体来说完全不能容纳，必须尽快排出去，所以对于人体来说，酒精是一种彻底的浊气

@我想太简单了 给他开粉粉吃吧

大家说他应吃啥粉粉？

Master Yi(1171602201) 21:24:33

男性基础

星夜大夫(1776752405) 21:24:43

是的，就是针对肾脾肝的三样

Master Yi(1171602201) 21:24:49

大夫……我突然也有问题

星夜大夫(1776752405) 21:25:33

是的。

男1号，脾胃1号 肝胆1号，

星夜大夫(1776752405) 21:25:33

女生的手要柴，露出血管反而比较好

男人手要肥

肥、大、绵、软

附加

踏雪无痕(40044127) 18:22:48

请教个问题。那小伙伴吃牛黄解毒片头晕

萌萌兔(2196868968) 18:22:54

豆过敏是什么

踏雪无痕(40044127) 18:22:56

吃了三片

萌萌兔(2196868968) 18:23:09

中毒了

红莲业火(2846123802) 18:23:13

我感觉身体在排毒，处长些小痘痘

___ *.小白妹(494597975) 18:23:15

大夫我也觉得豆豆吃多点 不太好。

还有豆浆。

-/(838776447) 18:23:32

不易消化吗

-/(838776447) 18:23:57

@萌萌兔 对豆类过敏？

涛__子翔(372881007) 18:24:20

@星夜大夫 我的好几个客户都说，小孩不能豆类，连酱油都不能吃

星夜大夫(1776752405) 18:25:57

应是三岁前折腾坏了

以前的小孩多皮实

萌萌兔(2196868968) 18:26:06

蛋白质不耐受……

星夜大夫(1776752405) 18:26:20

使劲给吃牛奶、水果

白术(2322370929) 18:27:16

好东西

喝牛奶，长个子。

涛__子翔(372881007) 18:28:12

@星夜大夫 那这么说，是牛奶，水果等寒性物质吃多了，才造成对豆类过敏

星夜大夫(1776752405) 18:28:21

营养全面都长个子，不是喝牛奶

豆类，属于能量比较集中的食物

过敏，有一种方式就是对较高的能量运化不了

荷叶(236400863) 18:28:58

那长的比较高说明营养全面哈

星夜大夫(1776752405) 18:29:01

结果那些能量就集中在较小区域爆发了

涛__子翔(372881007) 18:29:32

哦哦

星夜大夫(1776752405) 18:29:43

舌面的红点，也是类似

能量运化不了，结果在较小区域形成了虚火

笑闹(1204976321) 18:29:55

有些人不能吃蚕豆

笑闹(1204976321) 18:30:00

怎么说

星夜大夫(1776752405) 18:30:01

表现在舌相上，就是一粒一粒的红点

过敏的另一种原因，是信息上的不兼容

__ * 小白妹(494597975) 18:30:45

我以前最怕鱼 还有鸡蛋。

星夜大夫(1776752405) 18:30:57

这个就复杂了，现代医学无法解释，中医的解释则是从神上来说

气之所聚，为神之所在

神，即心神，也是魂魄的表现作用，包含巨大的信息洪流

若让你给你同事解释是魂魄出现了信息碎片，而导致的过敏，不知他会不会蒙圈
鱼儿(361785059) 18:34:39

我都蒙

笑闹(1204976321) 18:35:19

老师，你这样说，我有点蒙

星夜大夫(1776752405) 18:35:28

魂魄的信息中，处理这些食物的信息片段成了乱码……

一般人不会从这句话去理解过敏

摘录：三魂七魄

三魂

一名胎光，太清阳和之气，属于天；二名爽灵，阴气之变，属于五行；三名幽精，阴气之杂，属于地。胎光主生命，久居人身则可使人神清气爽，益寿延年；源于母体。爽灵主财禄，能使明气制阳，使人机谋万物，劳役百神，生祸若害；决定智慧、能力，源于父。幽精主灾衰，使人好色嗜欲，溺于秽乱之思，耗损精华，神气缺少，肾气不足，脾胃五脉不通，旦夕形若尸卧。控制人体性腺，性取向。因此，养生修道务在制御幽精，保养阳和之气。如在黎明时分或夜间入睡前，叩齿并呼三魂，反复三次，即可神气常坚，精华不散，疾病不侵，鬼神畏惧。三魂呈红色，人形。

三魂与识神、元神、欲神关系

爽灵与识神掌管均为人的聪明、智慧，应为同一物。幽精掌管与性爱有关的一切，为欲神。

七魄

七魄名尸狗、伏矢、雀阴、吞贼、非毒、除秽、臭肺，指喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲，生存于物质中，所以人身去世，七魄也消失。之后再随新的肉身产生“肉体及魄”则属于“阳世的物质世界”。

七魄为人身的血，第一就是眼睛的血，眼睛的血是涩的，第二就是耳朵的血，耳朵的血是冷的且不容易凝固，第三就是鼻子的血，鼻子的血是咸的，第四就是舌头的血，舌头的血是甜的，第五就是身体的血，身体的血是热的比较容易凝固，前五项为五根的血，分别是眼、耳、鼻、舌、身等五根，五根以外就是脏腑内脏之血，我们的脏腑分成红内脏和白内脏，红内脏就是心脏、肺和肝等，白内脏就是胃、大肠和小肠等，红内脏的血是腥的，白内脏的血是臭的。

功能

三魂七魄

一个普遍观点：神是阳性的，是伸张的。神在白天伸张，在晚上大部分是需要休息的，到晚上休息的那部分神，叫：魂；晚上还有很多脏器要工作，还具备一定的生理和心理功能，主宰这部分功能的神叫：魄。

也是一个最普遍的定义，神，表示神经系统，而魂与魄，则是主管我们身体休息的重要部门

三魂

最主要的一个魂名为胎光，是主神。中医判断一个人死亡就是胎光丢了，胎光丢了的人，则命不久矣。

第二魂叫爽灵，灵，就是人和天地沟通的本领，人机敏的反应程度，爽灵代表的是智力，反应能力，侦查力，判断力，逻辑能力等等，所谓一些弱智症患者，多半是爽灵出了问题，另外，还有一些人身体没有痛感，无法感知疼痛，与爽灵也有一定的关系

第三魂叫幽精，决定一个人的性取向，决定着生育能力，故有些人是“精神性阳痿”，别笑话他们，他们的幽精出问题了，同时幽精也会引导你爱上什么样的人，有些喜欢高大威猛，有些喜欢阴柔细腻，多为幽精主导。

七魄

一魄：吞贼，（就是现在所说的免疫功能），会在晚上会消灭虚邪贼风，异己（细菌微生物），消除身体内的有害

物质。

二魄：尸狗，狗是看家护院的，很警觉。人即使睡着了，也会对周围环境有感知，这也就是身体在睡眠之中的预警能力，有些人睡一半能感觉到有人要拿刀杀他，那这个人的尸狗就很灵敏

三魄：除秽，秽，内秽，身体代谢产生的废物，顾名思义，就是去除我们身体之中新陈代谢的废物变成大便，于清晨排除体外

四魄：臭肺，人休息睡着了还要呼吸，休是人的肉身躺倒；息，即是呼吸之间的停顿，息越长，肺活量就越好，吐纳功能完善，人活得越长。有人认为人一生的呼吸次数是有定数的，故我们说人死了叫气数已尽。

五魄：雀阴，爱情鸟飞来的影像。在晚上控制生殖功能的恢复，例如晨勃.....常甚至外邪入侵，就会形成性生活后难以恢复，造成遗精，女性会出现白带多。

六魄：非毒，毒，凝聚，把气和神聚集到一点，叫做毒。就是把寒毒，热毒等驱散，扩散掉，防止癌症肿瘤等等，故你看看那些积劳成疾的，多半是睡不好的，睡不好真的对身体危害很大，更可悲的是我们明明知道，却摆脱不了。

七魄：伏矢；命魂，管七魄，主意识。

http://baike.baidu.com/link?url=APXqPk2vFp9pxqeBEfSL8p3ATesxBmebwmbFy20K_WB1JlUtKDbFfUuzXxqSgaTNHyvEYU6zvnDjs7RXyUqw_K&qq-pf-to=pcqq.group

星夜大夫(1776752405) 18:37:24

人体是个小宇宙，包含这个宇宙中的全部信息

白术(2322370929) 18:37:39

选择性障碍。。。

萌萌兔(2196868968) 18:37:41

那不是没办法好了？

星夜大夫(1776752405) 18:37:51

这些信息，是存在魂魄里，DNA 只是一种可执行程度，EXE 文件

包含着各种食物的处理方式

好吧，我这样解释

这样也能明白为何人造深加工食物对健康不好了

特立独行(775335890) 18:38:48

大夫帮我看下我一朋友有什么毛病



星夜大夫(1776752405) 18:39:13

大家来看一下这位的舌相

-/(838776447) 18:39:16

这舌底。。

特立独行(775335890) 18:39:19

女的

星夜大夫(1776752405) 18:39:31

如何理解？

如何理解这位的舌相？

涛__子翔(372881007) 18:39:39

胖大舌

-/(838776447) 18:39:39

两条透明带

流星(1123259079) 18:39:42

不知道

涛__子翔(372881007) 18:39:53

三焦不畅

-/(838776447) 18:39:54

小中医们快出来

☆楚水纤纤☆(973922006) 18:40:00

有裂纹

涛__子翔(372881007) 18:40:13

肝瘀

星夜大夫(1776752405) 18:40:23

舌面的水光很明显，如何理解？

☆楚水纤纤☆(973922006) 18:40:28

舌底湿痰糊住了

踏雪无痕(40044127) 18:40:36

下焦发黄

朝闻夕辞(351611958) 18:40:46

中间下陷脾虚

涛__子翔(372881007) 18:40:57

就是光滑这记不住了

..... (1169945028) 18:40:58

中毒了

___ * 小白妹(494597975) 18:41:12

肾阴阳虚

笑闹(1204976321) 18:41:13

所以有七轮之说@星夜大夫

☆楚水纤纤☆(973922006) 18:41:14

脾胃下陷

___ * 小白妹(494597975) 18:41:16

脾虚，津液不足

星夜大夫(1776752405) 18:41:22

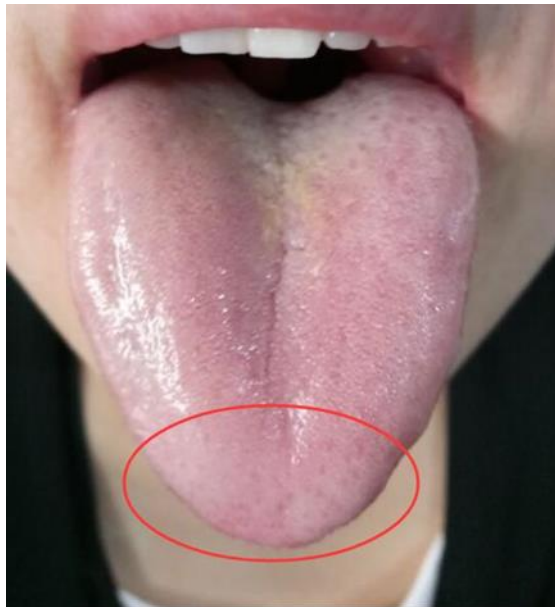
舌质很淡，是不是缺乏气血？

踏雪无痕(40044127) 18:41:31

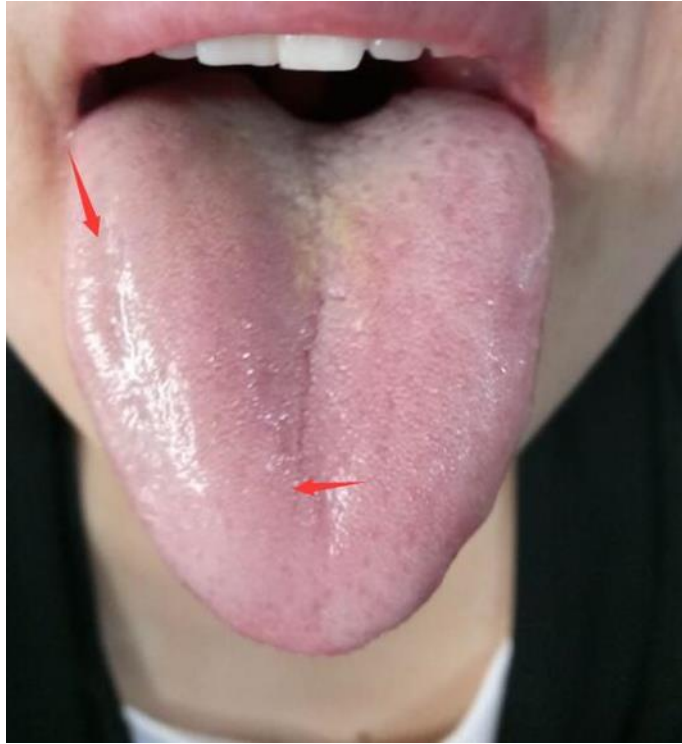
右侧肾区下陷

涛__子翔(372881007) 18:41:45

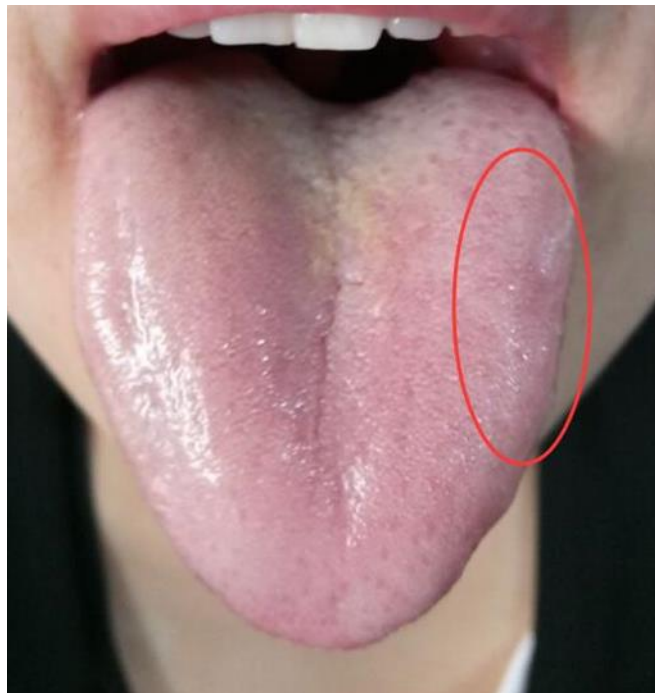
血管瘀堵，痰浊



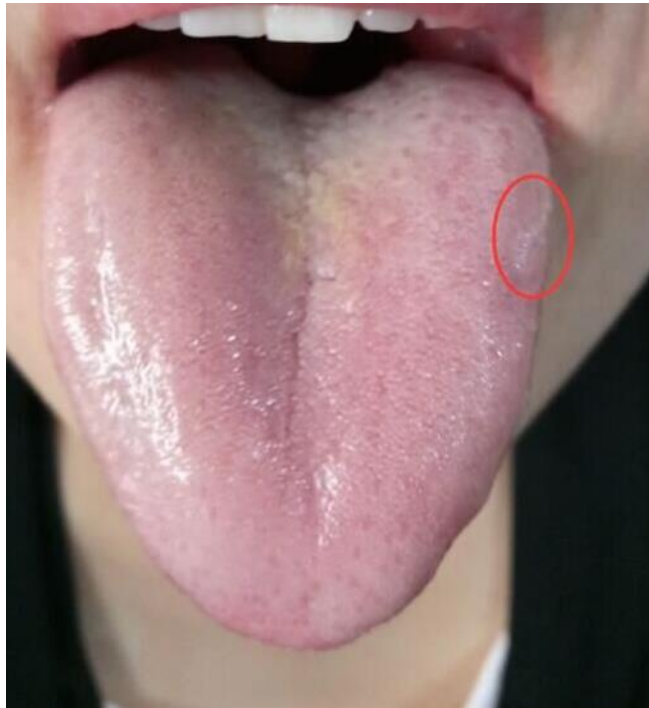
舌尖瘦小，苔滑腻滑腻的，说明心肺功能差，而且被痰湿侵袭



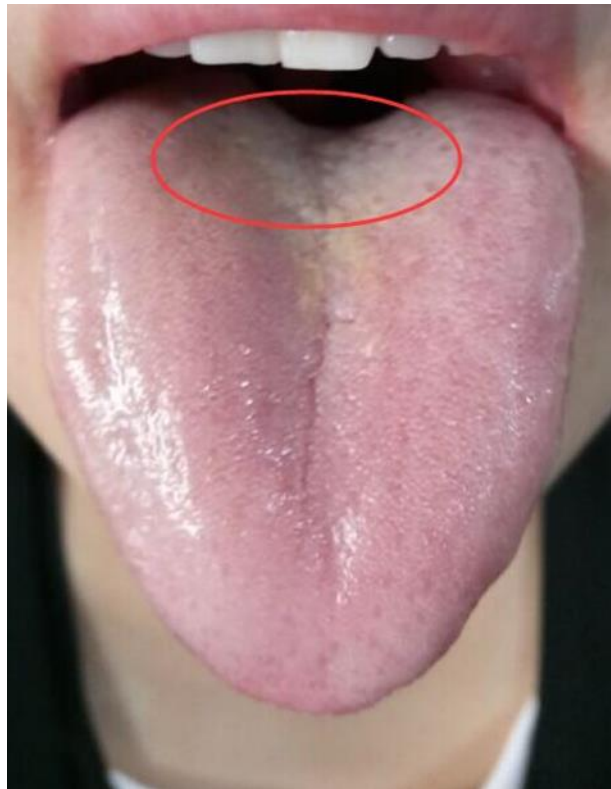
舌中裂纹向右歪，舌右侧边缘有下陷，说明右侧虚而左侧实



左侧实就是肝郁积很严重，是痰湿堵在肝里



看这一片水泡，不是随便出现的



舌根就不必说了，肾阴阳虚。黄色的苔，是和红点一样的性质：郁出来的内火



舌底血管，倒是不粗大，就是好大一片糊满了痰湿，说明体内的内脏、血管，都被痰湿糊满了，大量脂肪粘连内脏



看舌边缘，显示舌面较白，舌底较红。舌面是阳面，舌底是阴面，说明阴阳不和。

星夜大夫(1776752405) 18:45:58

阴阳不和吃啥粉？

吃女1号，平衡阴阳的

再来两份脾胃1号，增强身体运化、对治痰湿根源

是两份脾胃1号

再来一份女2号，给补补气血

先就这样吃着吧，给身体底子补一下，有所好转再改方案

女1号、女2号、脾胃1号 X2

舌底谈亚健康

星夜大夫(1776752405) 20:05:18

在我看来，包括此群的各位，绝大多数是这种样子的



星夜大夫(1776752405) 20:05:51

绝大多数的人群，应该说是 90%以上的成年人处在这种感觉自己身体压力山大的状态中。现在我们将这种身体状态称为——亚健康。

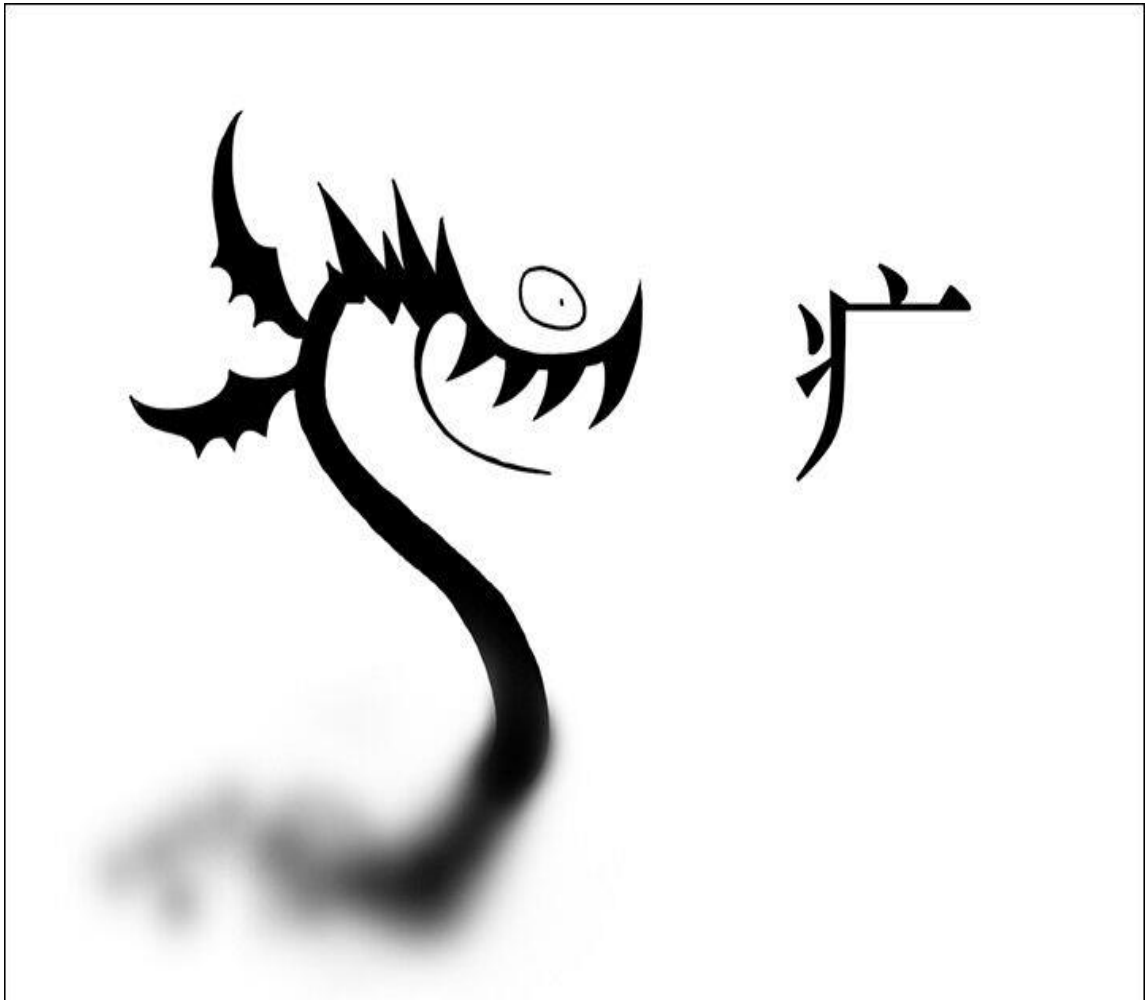
比如有：精力不济、身体隐痛、脾胃各种失调的问题、各种皮肤问题、头发各种脱掉差、各种失眠睡眠差、各种湿气重、大小便各种不爽等……

基本是自己各种不舒服，又没严重到一定要上医院的状况。

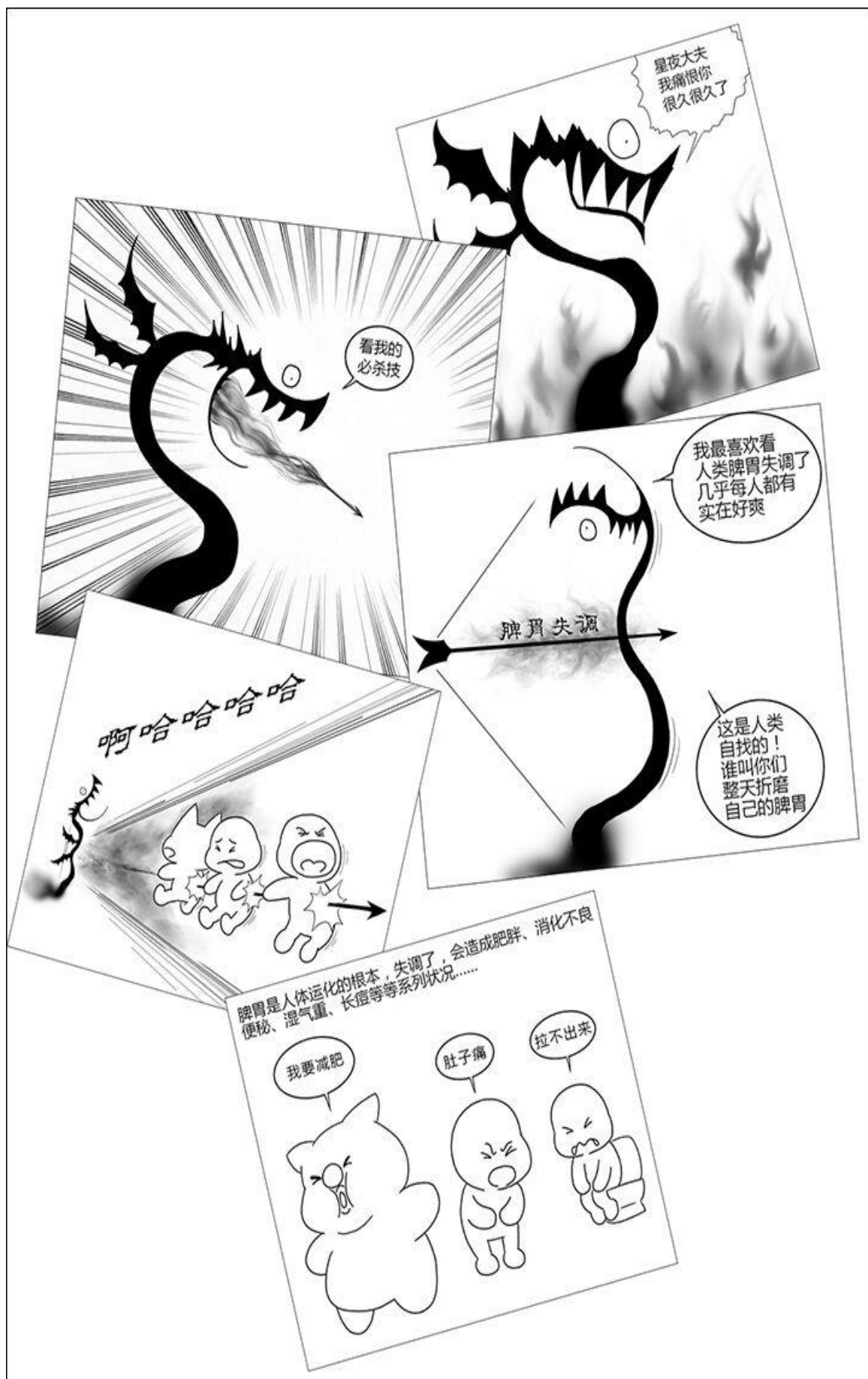
嘿嘿，躺枪了没？

90%以上成年人有这些亚健康的状况，可是我给无数人诊治过后的统计数据，其实是一个保守的数据，我本是想说 99%左右的。

这是经常出现在我的漫画中的恶妖怪，是参考汉字的病字头“疒“创作出来的坏东西。



它再配把箭，也就是“矢”，就成了“疾”。大家的各种亚健康，就是这些令人不舒服的“疾”。怎么样，恶疾怪果然是个坏东西吧？大家快讨厌它！



大道至简，中医当然也可以简单说。

现在的亚健康问题，嗯，跟中医几千年历史相比，是个新课题。是随着这几十年来人们生活、工作方式的改变而产生的。普遍是：心理上的压抑与焦虑、饮食上的过度与不安全、熬夜晚睡与用眼过度等原因造成。

古人则很少或几乎没有这些问题，所以亚健康问题是新鲜的事儿。

但疾病变来变去，仍然是在中医基础理论可以理解并解释的范围内。和以前古时的疾病相比只是换了件马甲而已。中医要对治它们，也换个方式即可，就好像把箭头换成了子弹头一样可以消灭敌人。

在下是师承，师门很早就注意到亚健康问题了，对于中医来说，是挑战更是责任。

当然，注意到中医对治亚健康的同行们也很多，大家都在努力。

这几年下来，我自己呢，也算经历了千锤百炼了，诊治了无数被亚健康折腾的人，其实中以年轻人居多。很欣慰，现在的人们，对中医接受程度最高的是年轻人。他们对包括中医的中国的传统文化等的喜爱、接受程度，非常地高。古老的中医和最新潮的年轻人之间的对话，顺畅地让人吃惊。

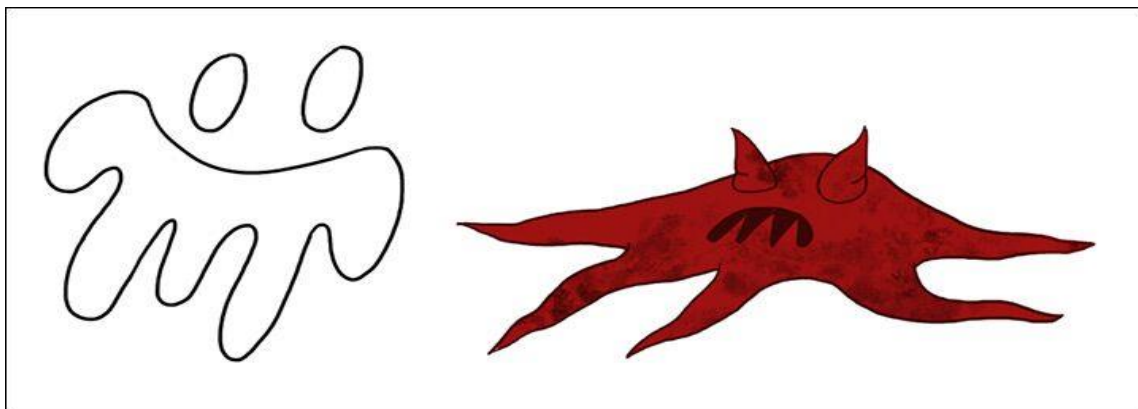
亲身经历：我，或者别的中医工作者，只需要将中医的道理讲得让年轻人们明白，他们就马上接受，并且爆发出极大的热情来喜爱、学习、传播着中医。给年轻人们点赞！

接下来，这一系列课程要讲的所有内容，都是我亲历并实践后总结出来的，有经验有干货，还有希望能多帮助到大家。

嗯，根据这几年积累下来的调理经验，大家的调理第一步，是清体内的垃圾。

人体内的垃圾主要分两类：痰湿、瘀血。这也是中医最头疼的两类人体内的垃圾，它们恶劣的特性，就是在体内到处堵塞，堵出各种奇奇怪怪的症状来。

好，我来把痰湿和瘀血这两个垃圾绘制成漫画形象。



大家记住这两个坏东西，可以开始讨厌它们了。

后面再来说它们是如何地坏，现在先告诉大家如何判断自己体内有多少痰湿和瘀血堆积。

方法很简单：看舌底。

这是中医舌诊的方法，舌面是看五脏的状况的，舌底则可以看体内的垃圾堆积情况。

这张图是健康人的舌底，清爽、干净，可以看见两根舌底静脉血管，直径不超过 2 毫米，无明显分叉。

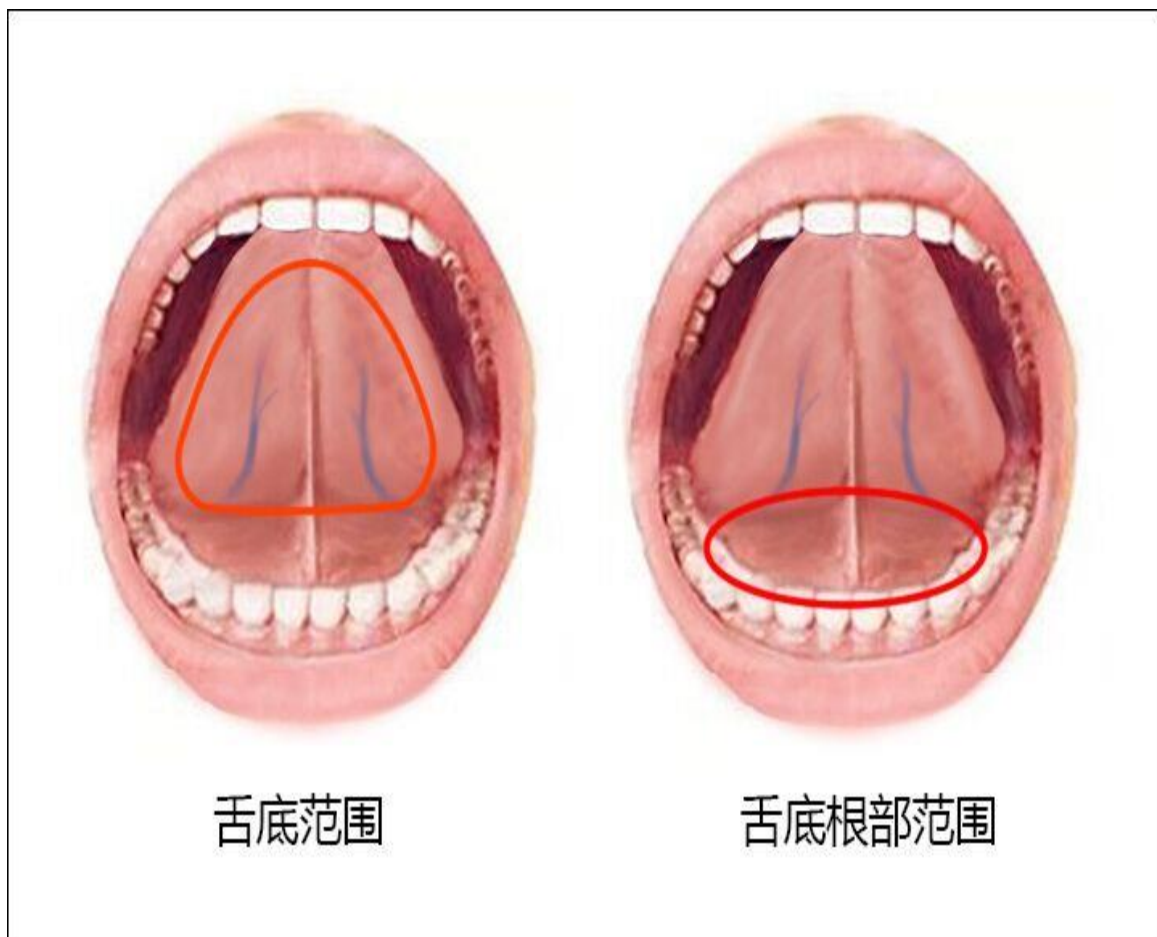


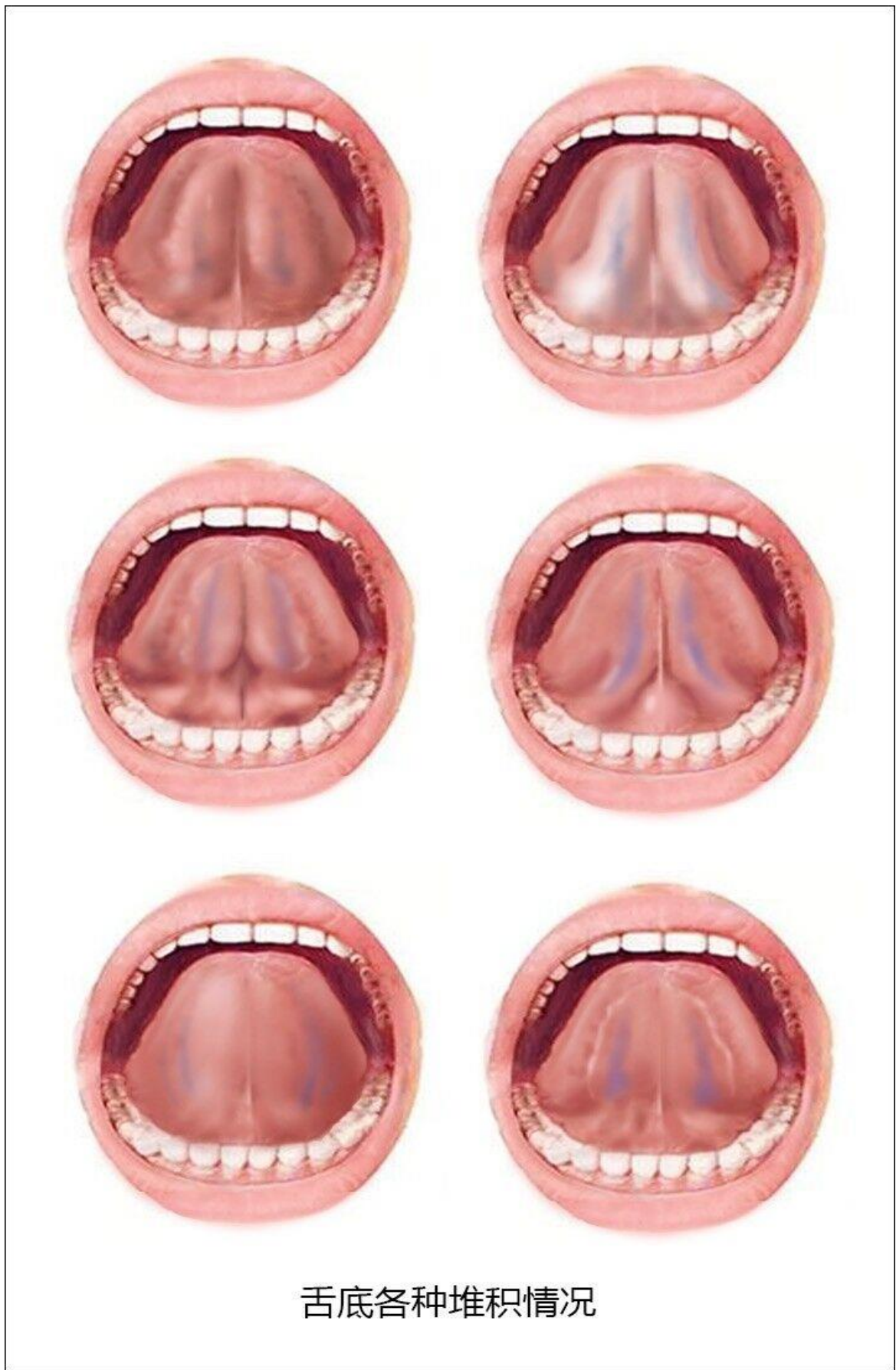
当身体内(不是皮下)出现大量的痰湿的堆积时，舌底能如实地反应出来，一般有三类情况。

第一类：舌底隆起。

舌底的隆起有很多种状况，有整体隆起的；有痰湿包裹着舌底血管隆起的；有看不出有隆起但看舌底系带被淹没了一大半……

这些各种舌底的隆起，并不要求大家都去辨明是每一种形态怎么回事。我们就整体地来理解：只要舌底有痰湿堆积产生的隆起，那就是体内有大量的痰湿在堆积了。





这些舌底全是我自己画的，呼，画得好累。

根据大家的舌照画的，哈哈

第二类：舌底根部堆积

舌底根部在哪里？先来看看健康人的舌底，舌体和下颌间有一道分界线。这一片就是舌底根部了，舌系带就扎根在这里。

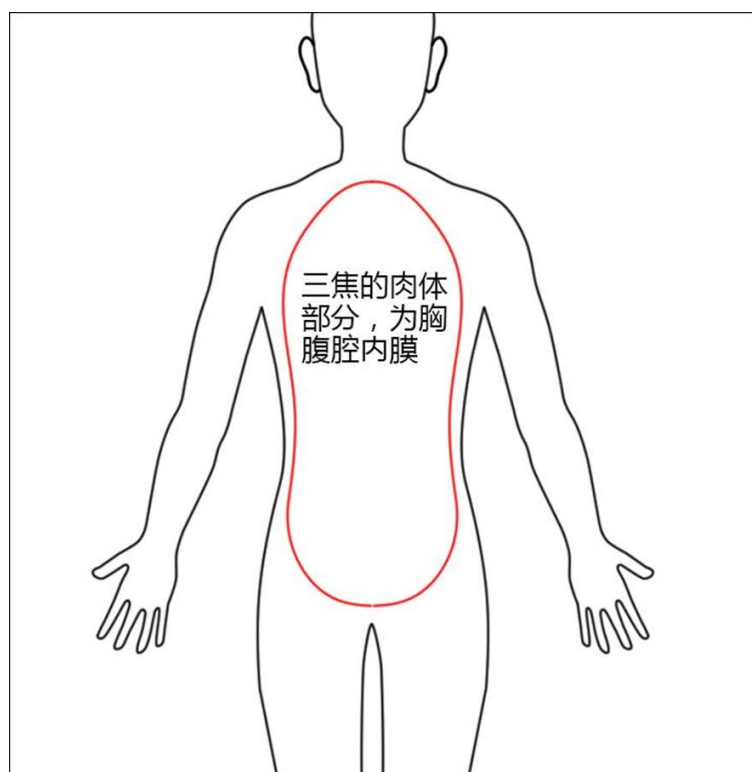
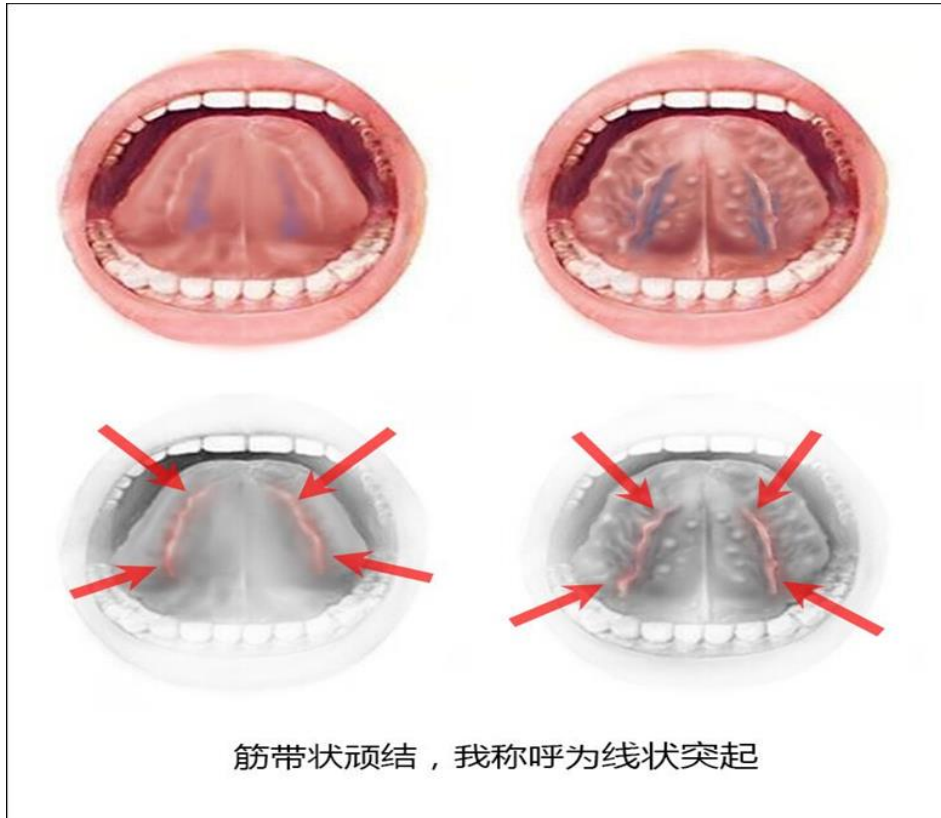
这一片，对应的是人体内的下焦，也就是可以看到肚脐以下的盆腔内的痰湿堆积情况。

一般可能有这几种堆积。

如果说身体中上部堆积的痰湿还相对干净些，那下身堆积的痰湿，那可是混杂了各种向下沉积的污浊之物，痰湿、脂肪、浊气、瘀血等混杂在一起，类似于——烂泥状。它们会侵袭人体下身重要的脏器，如肾、肠、生殖系统等，对人体危害性十分明显，建议应尽快清除。

第三类：线状突起

主要出现在舌底血管并行的位置，也称筋带状顽结，我比较喜欢给大家说“线状突起”，容易让大家理解嘛。



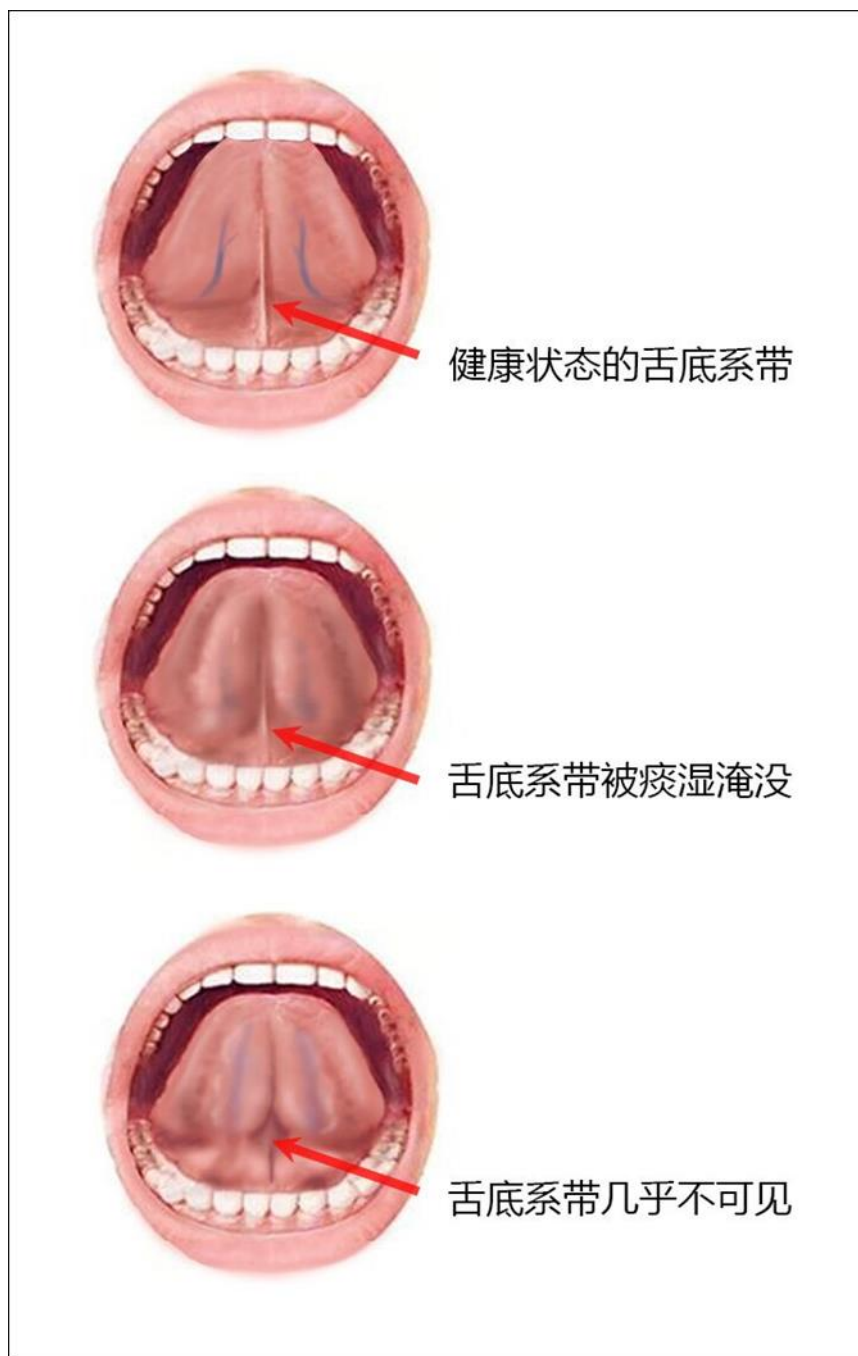
它对应的是三焦的肉体部分，也就是胸腹腔壁的那层膜。这是人体水代谢的重要通道，也是经络的底层。

它是人体内的物流大通道，非常地繁忙。你看，若它被痰湿堵住，也会堵得特别厉害，在舌底显示，都突出来了。这种情况下，胸腹腔壁那层膜就不是一张干净的膜了，而是一张油网，严重阻碍人体的生理代谢。

好啦，除了这三种情况外，舌底还有一个参照物，那就是舌底系带。

舌底系带本来的样子，如图所示，若能全部看到，是很修长的。

它在舌底的位置，是不会变化的，不会自己缩短、增长，也不会多出来或缩回去。我形容舌底系带是人舌底的“水位标尺”，若是舌底产生了痰湿堆积，是会将它给淹没了的。如果舌底的水位过高，也就是体内堆积的痰湿多反应在舌底，一般会将舌底系带给淹没一部分，甚至全部淹没。



同理，我给大家调理体质清痰湿，复诊时也很注意看舌底系带。和上次的舌底照对比一下，很多时候会欣喜地发现，舌底系带显露出来更多了，这就是体内的痰湿得到了，很不错呢。

接下来，我们来谈瘀血。

办法很简单，看舌底血管。

大部分的人是不看不知道，一看吓一跳。

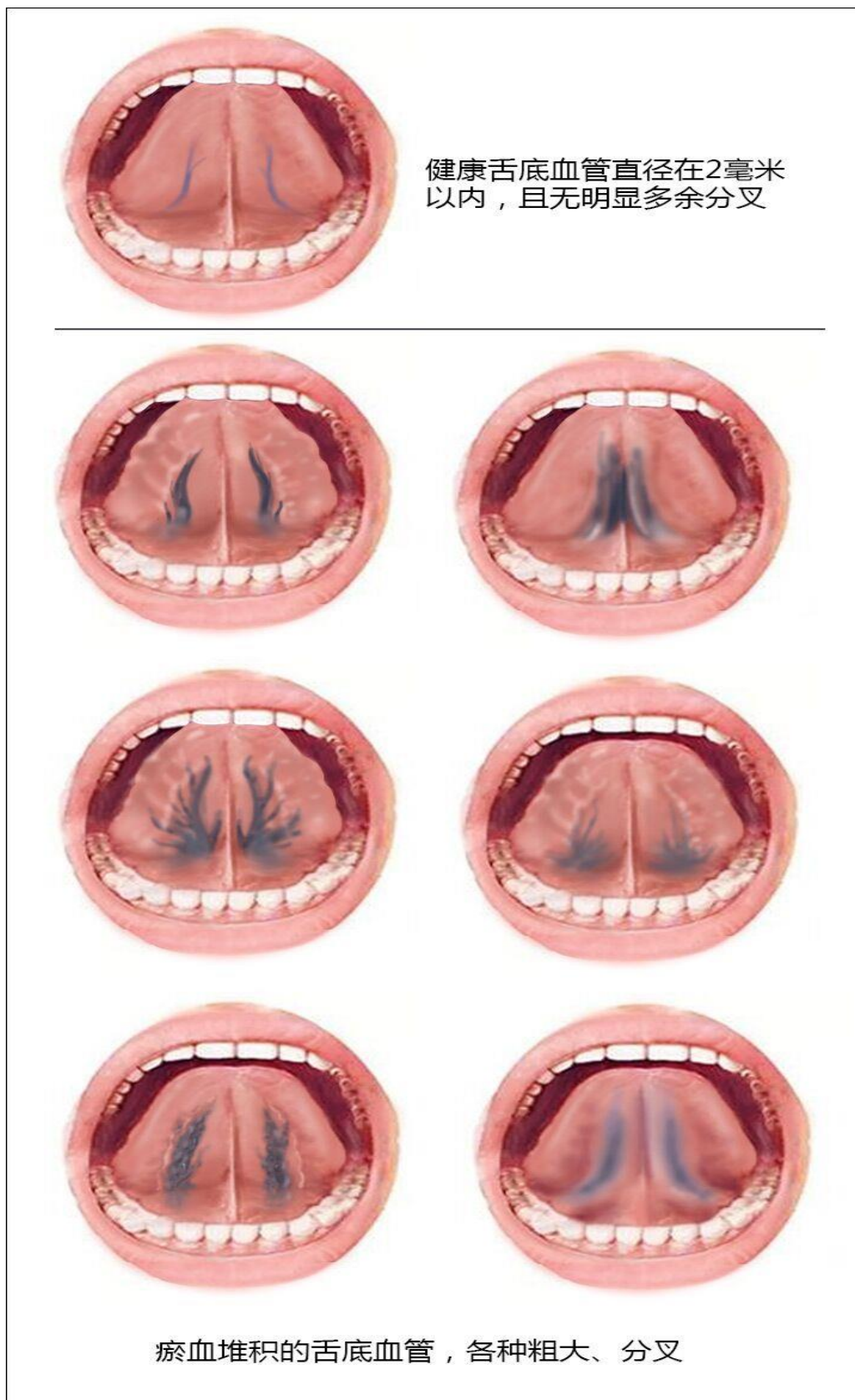
健康状态的舌底血管，是两条直径在 2 毫米以内的静脉，无明显分叉。

但这只是理想中的状态，现实中大多数人的舌底血管，是各种粗大、分叉，说明了体内血管中堆积了相当多的瘀血。

我没说错，是大多数人，都出现了体内瘀血堆积的情况。

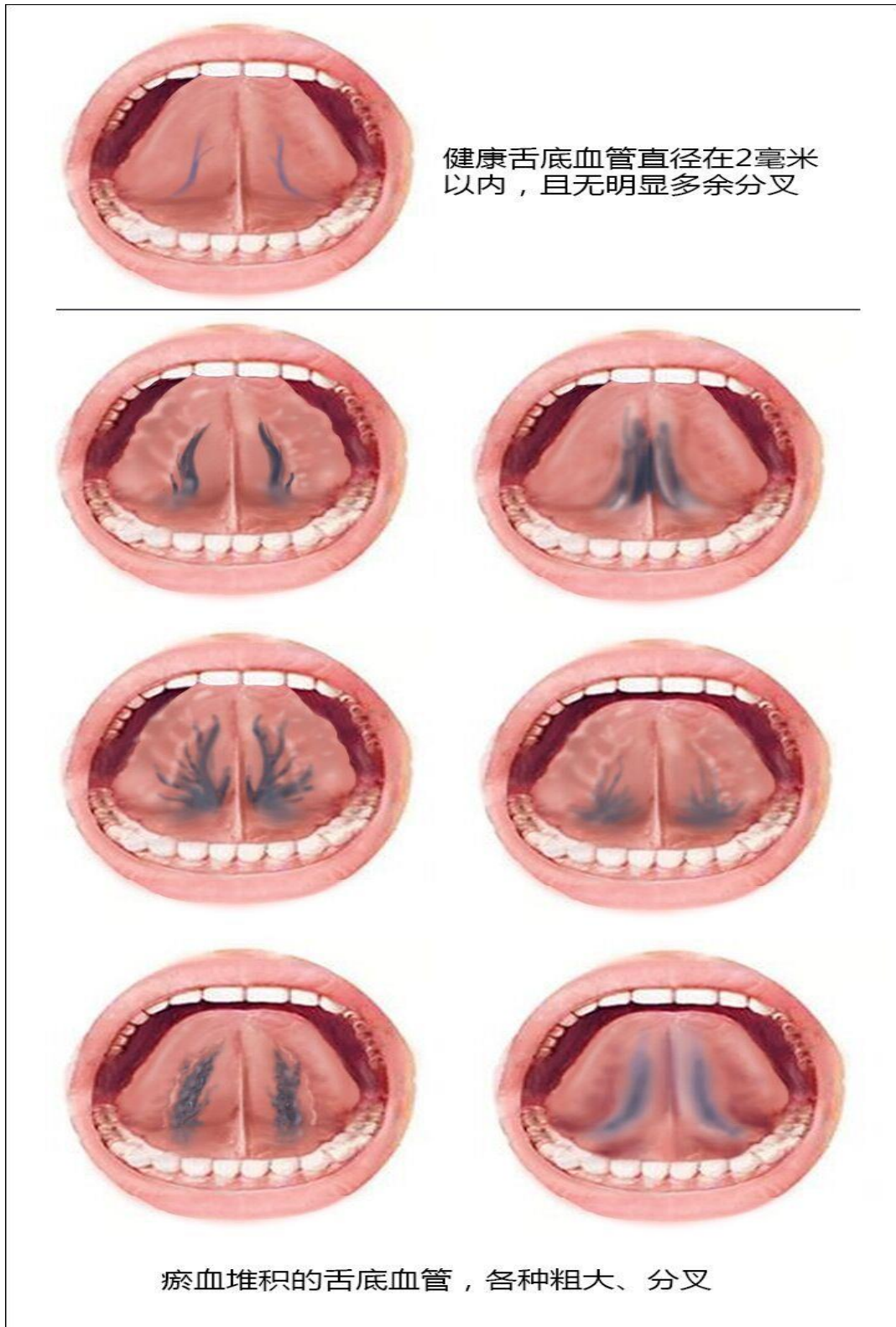
瘀血形成的原因，我去年曾做过两篇内容，这里先不发出来，要不会打乱此帖的节奏的。

如图所示，现在的人们，舌底血管各种粗、各种分叉，主要会出现这几种状况。



我没说错，是大多数人，都出现了体内瘀血堆积的情况。

瘀血形成的原因，我去年曾做过两篇内容，这里先不发出来，要不会打乱此帖的节奏的。如图所示，现在的人们，舌底血管各种粗、各种分叉，主要会出现这几种状况。



大家不必去管舌底血管粗成什么样，或分叉成什么形状，只需要判断一点：舌底血管中的瘀血多不多。

只需要判断多、还是少，即可。

全身的血管是相通的，舌底血管能忠实地反应出体内血管中瘀血堆积情况。只要舌底血管有粗大、分叉的情况，那瘀血一定会不同程度地进入心脏、大脑的血管中，形成心脑血管病。心脑血管病的危害，我想很多人都知道吧？严重时，会造成心梗、中风，甚至猝死。

还有种情况，就是舌底血管会被舌底堆积的痰湿给遮挡，一时无法具体地判断。当我给他们调理身体，并清除了相当一部分痰湿后，复诊时，往往发现舌底血管更多地显露出来了。很多人最初时看不完全舌底血管的状况，一清除体内的痰湿之后，看到的舌底血管往往粗大分叉，显示体内血管中瘀血堆积到了非清不可的程度了。

好的，从舌底判断自己体内堆积的情况，就是这么简单。

依我的经验，90%以上的人体内存在多余的痰湿和瘀血的堆积。它们会在人体内到处堵塞，严重阻碍气血、经络的通行；妨碍人体生理代谢，堵着堵着就堵出很多杂症来。

那我们调理亚健康的第一步，就是要清理痰湿和瘀血这两类人体多出来的东西。

那亚健康的人体内有没有缺乏的东西呢？

有，我们下次讲。

好的，这节课就讲到这里啦，希望大家喜欢！