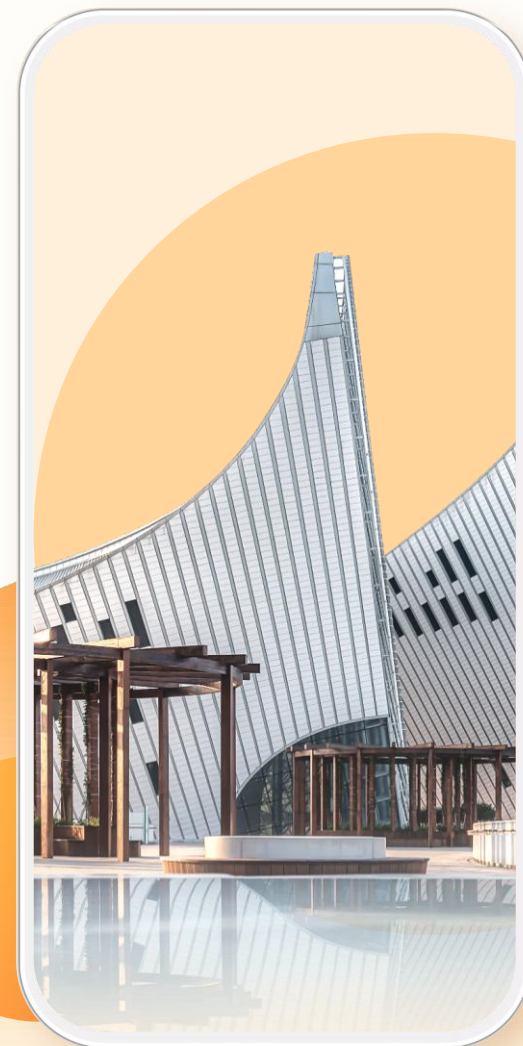


望闻问切

易道健康



【名称】望闻问切

【拼音】wàng wén wèn qiè 【解释】中医用语。望，指观气色；闻，指听声息；问；指询问症状；切；指摸脉象。合称四诊(four diagnostic methods)。

【出处】

最早应源于《难经》第六十一难

曰：经言，望而知之谓之神，闻而知之谓之圣，问而知之谓之工，切脉而知之谓之巧。何谓也？

然：望而知之者，望见其五色，以知其病。闻而知之者，闻其五音，以别其病。问而知之者，问其所欲五味，以知其病所起所在也。切脉而知之者，诊其寸口，视其虚实，以知其病，病在何脏腑也。经言，以外知之曰圣，以内知之曰神，此之谓也

最早使用四字联称，则应处于《古今医统》：“望闻问切四字，诚为医之纲领。”

【事例】~是中医必经的步骤。

中医诊断疾病的方法。望是观察病人的发育情况、面色、舌苔、表情等；闻是听病人的说话声音、咳嗽、喘息，并且嗅出病人的口臭、体臭等气味；问是询问病人自己所感到的症状，以前所患过的病等；切是用手诊脉或按腹部有没有痞块。叫做四诊。

【用法】作主语、宾语、定语；用于中医

中医用语

望，指观气色；闻，指听声息；问；指询问症状；切；指摸脉象。合称四诊。

望诊

望诊，是对病人的神、色、形、态、舌象等进行有目的的观察，以测知内脏病变，中医通过大量的医疗实践，逐渐认识到机体外部，特别是面部、舌质，舌苔与脏腑的关系非常密切。如果脏腑阴阳气血有了变化，就必然反映到体表。正如《灵枢·本脏篇》所说：“视其外应，以知其内脏，则知所病矣。”中医的望具体就是指看五官，目舌口鼻耳，看眼睛是否有神，眼白是否有异常，舌头是否过红，舌苔是否过厚，舌苔颜色是白还是黄，口腔是否有炎症，颜色是否过红或过白，鼻子是否有鼻炎，鼻涕是稀还是稠，颜色黄色还是白色，耳朵外形、性状，主要看耳轮耳轮肉厚的肾先天就比较好，然后有没有耳鸣或者耳炎。注：肝主目，心主舌，脾主口，肺主鼻，肾主耳。解释就是：眼睛的毛病就是肝有问题，舌头有问题就是心脏不好，口腔问题就是脾不好，鼻子的问题就是肺不好，耳朵有问题就是肾不好。但是在眼睛和舌头又有细分，在眼睛里面还具体分为瞳孔和眼白，瞳孔反映的是肝的问题，比如近视、眼神恍惚都是肝的问题，通过养肝是可以治好的，现在就很多通过养肝治好近视的（这在西医是基本不能治疗的）。眼白对应的是心肺，眼白如果红了，则说明心火热了，引起眼白的毛细血管发炎充血。舌头边沿反应的是心脏问题，舌头红了说明心火热，要降火和养心。舌苔则反映的是脾胃的问题，舌苔黄，脾胃火大，舌苔白了，说明脾胃寒了，要养胃养脾。

闻诊

闻诊，包括听声音和嗅气味两个方面。主要是听患者语言气息的高低、强弱、清浊、缓急……等变化，以分辨病情的虚实寒热。

问诊

问诊，是通过询问患者或其陪诊者，以了解病情，有关疾病发生的时间、原因、经过、既往病史、患者的病痛所在，以及生活习惯、饮食爱好等与疾病有关的情况，均要通过问诊才能了解，故问诊是了解病情和病史的重要方法之一，在四诊中占有重要的位置。真正的中医只问大小二便（性状、次数等），不会问什么病，问什么病的基本只配做大夫（西医医生），不配叫中医。

张景岳创“十问歌”，提出问诊的要领颇具规范性，但临证不可刻板对待。应有目的地重点探问，围绕患者主诉，突出的主要症状、体征，深入查询其特点，及可能发生的兼症，了解病情发展及诊治经过，以提高判断的准确性。特别要理解中医问诊的目的，主要是为了辨证，不同于西医学的完全辨病。如问寒热，要问清是恶寒发热及寒热的轻重主次，还是但寒不热，但热不寒，或寒热往来，发热是壮热还是潮热、身热不扬等，以辨病位、病性。问疼痛要问清是胀痛、走窜痛、刺痛、固定痛、冷痛、灼痛、绞痛、隐痛、空痛及拒按、喜按等。以辨寒热气血虚实，从而为治疗提供重要的依据。

同时还须注重内外环境、气候、居住地区、生活及饮食嗜好、性格情绪、体质类型等与疾病的关系，针对妇女、小儿等不同对象，详察细辨。

在问诊时切忌给病人以暗示和误导，尤其与情志病人的交谈，“诈病”者的假诉，要有所识别取舍。

切诊

切诊，包括脉诊和按诊两部分，是医者运用指端之触觉，在病者的一定部位进行触、摸、按、压，以了解病情的方法。在中医主要是指把脉，把脉是必然是双手同时把脉，如果不是同时把脉的，绝对是假中医。

浮脉

脉搏呈现部位浅。轻取即得，重按反觉稍减。此脉多属外感表证，表明病位在表，浮紧为表寒，浮数为表热，浮而有力为表实，浮而无力为表虚。常见于伤风、感冒及多种传染病的初期。但也有久病体虚或阴虚阳无所依，浮阳外越而呈现浮而无力的虚脉。

沉脉（附伏脉）

脉搏显现部位深。轻取不显，重按始得。此脉主里证，沉而有力为里实，沉而无力为里虚，沉迟为里寒，沉数为里热，沉涩为气滞血瘀，常见于水肿、腹痛，久病及多种虚弱性疾病。

伏脉：比沉脉显现部位更深，重按推筋着骨始得。为邪气内闭或剧烈疼痛或厥证。

迟脉

脉搏次数少，一息不足四至（每分钟脉搏少于60次），主寒证，迟而有力为冷积（阳虚阴盛），迟而无力为虚寒证，常见于心气虚弱等病证。

数脉（附疾脉）

脉搏次数多，一息六至以上（每分钟脉搏多于90次）。主热证，浮数为表热，沉数为里热，洪数为实热，细数为虚热，弦数多为肝火旺，常见于热性病或甲状腺机能亢进，数而无力也可见于气虚证。

疾脉：一息七、八至（每分钟120次左右），多属阳气极盛，阴气欲竭，或元气将脱的重证。

望诊分类

简单来说，望诊包括一般望诊和舌诊两部分内容，一般望诊又包括望神 察色，望形态 望五官等，舌诊包括望舌质 望舌苔。

望诊首先是**望神**，神是人体生命活动的体现，如神志清楚，语言清晰，目光明亮，反应灵敏，称为有神，是健康或病情轻浅的表现。如精神萎靡，表情淡漠，目光晦暗，反应迟钝，甚至神志不清，称为无神，表示病情较重。通过望神可以对病人的病情和预后，做一个估计，做到心中有数。

察色主要观察面部的颜色和光泽，根据不同的色泽可以看出气血盛衰和疾病发展变化。正常中国人面色微黄，红润光泽，若出现异常色泽称为病色，常见的有：白色，主虚主寒 主失血；黄色，主虚主湿；青色，主寒主瘀主痛，主小儿惊风；红色，主热；黑色，主肾虚。

望形态是指望形体和动态，如形肥食少为脾虚有痰。形瘦善饥，为胃中有火。踞卧喜静，多属寒证。烦躁喜动，多属热证。张口抬肩，喘息不能平卧是喘症，项背强急，角弓反张是痉病；久病循衣摸床，撮空理线是危重证候。

中医经验认为五脏开窍於五官，五官内应於五脏，通过望五官可以了解一定的内脏病变，如目赤红肿，多为肝火或风热，两目上窜，直视或斜视为肝风内动，耳轮干枯焦黑为肾精亏耗，鼻翼煽动为邪热蕴肺，牙龈肿或兼出血属胃热亢盛。

望舌诊病是中医长期实践积累的独特察病手段，主要观察舌质和舌苔，舌质是舌的肌肉部分，舌苔是舌面附着的苔状物，舌质可以反映五脏的虚实，舌苔可以察外邪侵入人体的深浅，正常人是淡红舌，薄白苔。若舌质淡白主虚，主寒，舌质红主热，紫舌主瘀血，白苔主表证寒证，黄苔主黑证热证，黄而厚腻是湿热或痰热，苔薄病情轻，苔厚病情重，舌苔由薄增厚，表示病进，由厚变薄表示病退。临床上通常把舌质和舌苔变化联系起来，综合判断，中医经验，一般是急性病重舌，慢性病重脉，因为舌象能比较准确及时反映机体生理病理状况。熟练运用望诊，对疾病的诊断既快又准，所以中医说“望而知之谓之神”。

如何调理五脏

- 1、养肝最好的食物：生吃绿色食品，特别是绿豆汤（把绿豆放水里煮，当水开了以后再煮7~8分钟，然后喝水，不是我们习惯的吧绿豆煮烂，绿豆煮烂后会失去养肝的功效，切记）晚上吃为好。
- 2、养心最好的食物：红色食品，特别是红豆，可以是红豆沙包、红豆粥、红豆豆浆。早上吃好。
- 3、养脾最好的食物：黄色食品，特别是黄豆，可以是豆浆、豆腐、豆腐干，都是上等的养脾佳品，在西方的医学界吧黄豆列为劣等蛋白，认为黄豆的蛋白质很难吸收，这个观点只适合西方，对中国人来说，黄豆是非常优质的蛋白质，原因是西方很少吃大米，而中国人是以大米为主食的，当黄豆的蛋白质和米饭一起，就是绝佳的蛋白质。什么时候吃都好。
- 4、养肺最好的食物：白色食品，特别是大白萝卜，白萝卜只有生吃才能养肺，切记。什么时候吃都好。
- 5、养肾最好的食物：黑色食品，特别是黑豆，黑芝麻，晚上吃为好。

【味道和五脏的关系】

- 1、酸养肝，但是过酸则伤肝。如醋酸，每天吃点酸作料就好，不要多吃。
- 2、苦养心，苦味的食物可以泄心火，特别是苦瓜。
- 3、甘养脾，甜味的食品养脾，比如各式各样的水果。
- 4、辛伤肺，辛辣的食品少吃，如果离不开辣椒，则需要控制在每天最多只能吃一次。
- 5、咸养肾，盐是养肾的，但是过咸则伤肾，每天吃盐控制在6g以内就好。

感谢你的观看

易道健康

