

看中医前别吃带色食物 PDF转换可能丢失图片或格式，建议  
阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/465/2021\\_2022\\_\\_E7\\_9C\\_8B\\_E4\\_B8\\_AD\\_E5\\_8C\\_BB\\_E5\\_c67\\_465888.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/465/2021_2022__E7_9C_8B_E4_B8_AD_E5_8C_BB_E5_c67_465888.htm) 正常的舌象应该是舌色淡红、鲜明，舌质滋润，舌体大小适中，柔软灵活，舌苔均匀薄白而润，简称为“淡红舌、薄白苔”。由于舌象与人体的气血津液、脏腑经络有着密切的关系，所以当人患病时，舌头会出现变化。1. 贫血病人的舌体多胖大、淡红、苔白而不润，这是由于人体的气血不足，血行减少而不充所致。2. 当老年人出现暗紫舌色较重时或夹杂有瘀斑（点）时，多是因为微循环障碍、血流缓慢，甚至伴有某个部位（脏器）有瘀血：如心脑血管疾病或肿瘤等。3. 舌苔色黄，一般多属热，而色白一般多属寒。风寒感冒舌苔多薄白，风热感冒舌苔多薄黄。而苔色白腻多为内有寒饮、寒痰，如夏秋之交的肠胃型的感冒，或见久咳吐清稀白痰的老慢支。而肝胆有湿热的肝胆急慢性炎症病人多见其舌苔黄腻象。4. 同为慢性胃炎，而浅表性胃炎舌质红、舌苔薄白而少；萎缩性胃炎则舌质淡红或绛红而无苔。治疗上前者要理气和胃，如用厚朴、陈皮、白芍、木香、佛手等。后者要滋阴凉血和血，如用生地、麦冬、丹皮、芍药等。但是，如果诊前喝过牛奶、豆浆，会使舌苔变得白腻；诊前刚吃过杨梅、橄榄会使舌苔变黑。而红茶及果汁会使舌质变红，所以看中医前，一定不要吃易染舌苔的食品，防止给舌诊带来假象。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)