

2011年中医执业医师：中医辨脸色知健康 PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/653/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c22_653022.htm 中医辨脸色知健康:脸色、前额、太阳穴、眼睛周围、脸颊、嘴角、嘴唇、下颚！脸色不好
看象征着身体有问题，能够拥有光洁无瑕的脸蛋是很难的，
其实每个人的脸上多多少少都会有一些小小的瑕疵，而这些
不容易注意到的瑕疵，显示身体可能有些不理想，或是你的
饮食出了问题。(一)脸色 脸色过于苍白，显示饮食中缺乏叶
酸、铁质及维他命B12。绿叶蔬菜是叶酸很好的食物来源，动
物肝脏以及一些水果中也含有丰富的叶酸。(二)前额 前额出
现痘斑，是肝脏里含有过多的毒素所致，必须减少食用含糖
分过高的食物，更要避免用太多的酒精。肝脏排毒，需在熟
睡中进行。所以在这个时间段你应该熟睡，不要熬夜，因为
熬夜的话，你的肝脏就会很累，久而久之肯定会受损。并且
，我们在日常饮食中可以多食胡萝卜、大蒜、葡萄、无花果
等来帮助肝脏排毒。(三)太阳穴 太阳穴附近出现小粉刺，显
示你的饮食中包含了过多的加工食品，造成胆囊阻塞，需赶
紧行体内大扫除。此时你尤其要注意的是避免食用含油量高
的食物。(四)眼睛周围 眼睛周围干涩，或是出现像干燥地表
的裂纹，显示你有必要加强维他命B2及B6的摄取。这些维他
命你可以从以下食物中取得：豆类、各种核仁、芽菜、红萝
卜、多种水果蔬菜、紫菜、全麦粉、香蕉、提子干、花生、
小麦等。(五)脸颊 如果你抽烟，你的脸颊容易出现浮肿，并
出现清晰的微血管纹路，这是皮肤缺氧的讯号。最好的解决
方法就是戒烟。(六)嘴角 嘴角出现细微的皱纹，表示你要多

多补充铁质了。(七)嘴唇 冬天特别干冷，嘴唇出现干燥、脱皮，剥裂现象，身体告诉你缺乏维他命B群。(八)下颚 每个月在月经来潮前后下颚长出一颗颗痘子，这区域的皮肤变化与卵巢有直接关系，可以进行身体按摩或是淋巴引流改善。

小编推荐：[#0000ff>2011年中医执业医师：中医诊断学的基本原则](#) [#0000ff>2011年中医执业医师：证候诊断的综合运用](#) [#0000ff>2011年中医执业医师：证候诊断的方法](#) 特别推荐：[#0000ff>2011年中医执业医师考试时间](#) [#0000ff>考试大纲](#) 欢迎进入 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