

2011年中医助理医师：望肤色知饮食健康 PDF转换可能丢失  
图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/654/2021\\_2022\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4\\_E4\\_B8\\_AD\\_c22\\_654431.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/654/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c22_654431.htm) 人的肤色是由种族、遗传等先天因素决定的，与毛细血管的分布、色素的多少、皮下脂肪的薄厚密切相关。人的肤色是由种族、遗传等先天因素决定的，与毛细血管的分布、色素的多少、皮下脂肪的薄厚密切相关。正常人的肤色应是红润而有光泽的。除了贫血、肝炎等疾病之外，饮食不当也会影响人的肤色。

**潮红** 面部潮红多由饮酒引起。即使酒精浓度不高，饮量不大也会发生。除面部外，还可延至颈部、躯干和四肢，有时伴有风团和瘙痒，影响工作和休息，这是酒精引起的刺激和过敏现象。有这种反应的人要少饮酒或戒酒。可用醋、荸荠汤或罗汉果冲剂解酒，必要时可服用维生素B、B、C或扑尔敏等药物。

**绀红面色** 绀红可能是由于食用过量荔枝引起的。这是因为荔枝含糖很高，大量食用后，肝脏中的葡萄糖转化酶来不及将果糖转化为葡萄糖，使大量果糖积存于血液中而引起肤色变化，进而还会造成身体不适。应合理、科学、适量地食用荔枝，吃完荔枝后要多喝水以加快果糖的排泄，也可用月桂叶或菊苣根捣汁冲饮，缓解皮肤绀红。

**赤红肤色** 赤红可能是由于血液循环不好，特别是末梢部位血流不畅，蛋白质未充分消化就被吸收所致。为使蛋白质充分消化吸收，要多食用一些含维生素B和维生素C的食物，多晒太阳。经常沐寓按摩，可加快血液循环，减少皮肤赤红的现象。

**青红皮肤** 青红可能是由食物中的组胺引发的。由于虾、蟹、鳝鱼等动物死后，体内蛋白质迅速分解，产生大量的组胺。食用这些水产品，会使

人体血液中的组胺含量增加，食用不当或过敏者面部甚至周身肤色就会呈现青红色，周身不适，有时还伴有头痛和奇痒。如症状严重可用抗组胺类药物进行治疗。 妆红 妆红指双颊发红，多由摄取动物脂肪和蛋白质过多所致。在食用动物性脂肪和蛋白质较多时，要辅以含大量叶绿素的新鲜蔬菜。 橙黄 由饮食引起的肤色橙黄多发于手掌、脚掌，是叶红素引起。含叶红素较多的食品有柑橘、胡萝卜、番茄、黄花菜等，蛋黄及牛油中也含有少量叶红素。如果短期内食入过多高含量叶红素的食物，会使血液中叶红素含量骤增，并大量积存在皮肤内，致使手掌、足掌和面部出现橙黄色。停吃含叶红素的食品，多喝开水，促进叶红素的排泄，一段时间后，橙黄色即可消退。 黄黑 食盐过多肤色会出现黄黑。控制食盐摄入量，多饮水，勤洗澡，多出汗，都有助于排泄盐分。 油黑 肤色 油黑多由食用过多菜籽油、芝麻油等引起。应减少菜籽油等的摄取，多吃含叶绿素的新鲜蔬菜。 相关推荐：

#0000ff>诊断口诀：十问歌之问汗 #0000ff>2011年中医助理医师：证候诊断的要点 #0000ff>2011年诊断学辅导：苔质辨证 特别推荐： #0000ff>2011年中医助理医师考试大纲 #0000ff>考试时间 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](http://www.100test.com)