

2012年公卫执业医师：舌头与健康的6个秘密 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/656/2021\\_2022\\_2012\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_85\\_AC\\_c22\\_656090.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_656090.htm) 中医讲求整体观念，通过“望闻问切”来辨别疾病，其中望诊就包括舌诊，看舌苔、舌色。中医讲求整体观念，通过“望闻问切”来辨别疾病，其中望诊就包括舌诊，看舌苔、舌色。我们生活中往往发现自己或周围人舌头发紫、舌苔泛黑等异常情况，这些都说明身体不健康的表现。

**舌头的6种异常情况**

**舌头振颤** 对着镜子吐舌头，如果舌头微微颤动，很可能是精神紧张、体力衰退的征兆。日本医学专家在一项调查研究中发现，七成以上的人都不会在振颤初期意识到，等发现的时候，往往已经晚了。建议你尽快调整作息时间，不要熬夜，合理饮食，否则很快会面临神经衰弱的危险！

**舌头发紫** 当血液中含有大量废物、体内水分供应不足时，缺氧血和含氧血就会混在一起，使得血管变成紫色。如果除了舌头发紫，你还会感觉肩膀僵硬和腰痛，只能说明你体内的毒素已经沉积太多！不妨坚持一周清淡饮食，做做桑拿，保持规律、轻度的有氧运动，毒素很快就能排出。

**舌苔太厚** 舌头上的舌苔就像豆腐渣一样很容易被刮去，可能是肠胃功能不良或饮食过量。如果这样的舌苔一直都有，最好去消化科，让医生帮你降降胃火。

**舌苔太薄** 舌苔不明不白脱落，舌头表面颜色斑驳不均，医学上将这称为“地图舌”。韩国医学家专家指出，过敏体质的人最容易出现这种情况，尤其在春、秋两季比较常见。“地图舌”的出现预示你的抵抗力正在下降，建议你在这段时间内远离花粉、海鲜、小昆虫等过敏源，以免“中招”。

**舌苔泛黄** 舌苔泛

黄很可能是感冒病毒入侵的信号！一定要注意保暖，多吃南瓜、牛肉等温热食物，晚上临睡前冲杯热牛奶，它能在胃中形成一层蛋白膜，防止细菌入侵。舌苔泛黑 舌苔隐隐发黑，很可能是体温升高的缘故！体温升高不见得就是发烧，剧烈运动、怒火中烧都能让舌苔泛黑。洗个热水澡，做些舒缓运动，就能有效降低体温。相关推荐：[#0000ff>2012年公卫执业医师：超量补充维生素危害多](#) [#0000ff>2012年公卫执业医师：维生素提高免疫力](#) [#0000ff>2012年公卫执业医师：吸烟族应服用维生素E](#) 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)