齿痕淡红舌薄白苔

专家指导：

规律起居，避免潮湿。

少食油腻、不易消化的食物。

适量运动。

处方：六君子汤

人参（9克） 白术（9克） 茯苓（9克） 炙甘草（6克） 陈皮（3克） 半夏（4.5克）

裂纹淡红舌白厚腻苔

专家指导：

早睡早起，避免熬夜。

少食油腻、不易消化的食物。

适量运动。

处方：平胃散

苍术12g，厚朴9g，陈皮6g，炙甘草3g

淡红舌苔白厚腻

专家指导：

规律起居，避免潮湿。

少食油腻、不易消化的食物。

适量运动。

处方：三仁汤

杏仁、半夏各15g，飞滑石、生薏苡仁各18g， 白通草、白蔻仁、竹叶、厚朴各6g

暗红瘀斑舌薄白少苔

专家指导：

早睡早起，避免着凉。

忌寒凉的食物。

适量运动。

保持情志舒畅。

处方：血府逐瘀汤

当归 生地各9克 桃仁12克 红花9克 枳壳 赤芍各6克 柴胡3克 甘草3克 桔梗4.5克 川芎4.5克 牛膝10克

正常舌

专家指导：

慎起居、避寒暑、节饮食、畅情志

处方：无