



第7版：养生保健

上一版 < > 下一版

版面导航



第1版 今日要闻



第2版 综合新闻



第3版 视点

标题导航

- 平衡养生 健身益寿
- 唐汉钧:年轻十岁养生法
- 山楂蛋清消除老年斑
- 五味过量伤五脏
- 解读膏滋药——谈谈流行江南一带的膏方
- 七步洗手歌
- 健康谚语

本报首页 | 版面导航 | 标题导航
 ☞ 上一期 下一期 ☜

2009年12月21日 星期一

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

< 上一篇 下一篇 >

山楂蛋清消除老年斑

中医认为，老年斑是由于年老后气虚血瘀，不能上荣营养面部所形成。治宜益气养血、活血化痰。若经常以山楂蛋清敷面治疗，往往可获得满意效果。

方法：先用温水洗脸，擦干。将生山楂去核后捣碎，每次取10克，以鸡蛋清调成糊状，薄薄地敷于面部，保留1小时后洗净，每天早晚各敷1次。敷上药糊后，可轻轻按摩面部，以助药力渗透。1个月为1个疗程。

山楂味酸甘，入脾胃经和肝经，功擅活血通脉，其有效成分能扩张血管，消除局部瘀滞。蛋清中富含多种氨基酸，有滋润皮肤的作用，有助于消除皮肤色素斑。山楂与蛋清调和后敷面，既可调畅面部气血，又能润肤消斑，故对老年斑有较好的疗效。老年朋友不妨一试。（郭旭光）

< 上一篇 下一篇 > 放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

国内统一刊号：CN11-0153 邮发代号：1-140(国内) D-1138(国外)
 地址：中国北京市朝阳区北沙滩甲4号 邮编：100192 电话：64854537
 传真：64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线：64855366
 Copyright 本网站内容版权所有，未经许可禁止转载， All Rights Resened