

涓 杓漢兼姤邕 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 栲 鏃 朵 龔 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 绀 惧 施 浜 ゆ 侯 生姜蜂蜜水抑制老年斑

健康

浣漏

鎏賤龔浜庸細2008/04/27 18:07

取适量鲜姜片放入水杯中，用200～300毫升开水浸泡5～10分钟后，加入少许蜂蜜搅匀当水饮。

成都中医药大学副研究员蒲昭和点评：

老年斑是由脂褐质素在皮肤细胞中沉积而引起，其形成过程与人体内氧自由基过度活跃相关。中医认为它与肺气虚衰、气血运行失畅有一定关系。

生姜辛温发散，能通畅血脉促进气血运行。生姜中的“姜辣素”具有很强清除自由基作用，可抑制体内过氧化脂质的产生（老年斑沉积）；蜂蜜性甘，有补脾润燥之功，有助维持气血正常运行。蜂蜜所含维生素C、E及黄酮类，能有效清除体内自由基。上方对抑制老年斑产生有一定作用。但希望服用上方彻底治愈老年斑，则不太现实。

值得注意的是，生姜片每次用量宜10～15克，加蜂蜜时水温别过高，每天1杯，可长期服。但内火过盛、体虚自汗者，不宜服用。