

涓 杓漢兼姪緇 - 涓 涑鏃 工 逢 鑑 伴 栲 鏃 朵 簏 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 紺 愼 施 浜 ゆ 侯 吃芋头可以皮肤润泽

健康

浣涓

鎏賤贛浜庸緇2009/03/18 12:41

据《健康时报》报道，几年前，王先生常常因皮肤瘙痒而晚上睡不好觉，导致白天头晕、精神不佳、食欲不振等症状，用过很多外用药，效果都不明显。后来，他用一偏方治好了皮肤瘙痒的毛病。

现将这种方法介绍给大家：取鸡蛋大小的毛芋头2~3个，清洗干净，不削皮、不切断。取猪排骨100~150克，清洗干净后，在锅里加少许盐炒半熟，连同毛芋头放入容积1000毫升的锅中炖煮至猪排骨熟透，然后再放入12~15枚大枣煮熟。不吃毛芋头，只吃猪排骨，喝大枣汤。

中国中医科学院广安门医院张亚强主任医师点评：

从中医角度看，皮肤瘙痒是血脉流通不畅造成皮肤营养物质缺乏，干燥不润泽。因此，应该选择能够利湿、解毒、补血的药物。

芋头具有健脾、利湿、解毒、消痒的功效。能够合理运送营养物质，使皮肤润泽，同时提高机体的免疫力。

大枣具有健脾、益气、补血的功效，能够使血脉通畅，增加皮肤的营养。这两种食物搭配在一起，相得益彰。

排骨汤能够滋阴润燥，骨头中的骨胶原对营养皮肤也有一定的功效。其实，您也可以在汤中加入适量的枸杞，它有滋阴益肾的作用，而肾为先天之本，可以对皮肤从深层次进行调理。