



第5版：农村与社区      上一版 ◀ ▶ 下一版



2009年12月23日 星期三      本报首页 | 版面导航 | 标题导航  
 ◀ 上一期 下一期 ▶

◀ 上一篇      放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

## 祛黄褐斑验方

□ 郭旭光 山东莱州市慢性病防治院

黄褐斑是发生于面部的色素沉着性皮肤病，皮损为黄褐色或咖啡色的斑片，形状不同，大小不等，边界清晰，表面平滑，无自觉症状。常对称分布于两颊，形成蝴蝶样，故又称蝴蝶斑。中医称本病为黧黑斑，认为多因肝肾不足，不能滋养肌肤；或肝气郁结，日久化热，伤及阴血，颜面气血失和而发病；治宜疏肝解郁，养血健脾，滋补肝肾，消色除斑。现据临床实践推荐几则行之效佳的祛斑验方，供患者选用。

### 内服方

1. 菊花、白僵蚕、蚕蛹各15克，玉竹30克，薄荷12克。每日1剂，轻者当茶泡饮，重者煎服。
2. 生地、熟地、当归各12克，柴胡、香附、茯苓、川芎、白僵蚕、白术、白芷各9克，白藜皮15克，白附子、甘草各6克。水煎服，每日1剂，若制成水丸，每次6克，每日3次。
3. 丹皮、川芎、桃仁、红花、白僵蚕、白芷、郁金各12克，赤芍、白蒺藜各15克，柴胡6克。水煎服，每日1剂。

### 外洗方

1. 白芨、白附子、白芷各6克，白藜、白丁香各4.5克，密陀僧3克。上药共研细末，每次取少许药末放入鸡蛋清调成稀膏状，睡前先用温水洗面，然后将此膏涂于色斑处，晨起洗净，直至痊愈。
2. 紫草30克，茜草、白芷各10克，赤芍、苏木、红花、厚朴、丝瓜络、木通各15克。加水2000毫升，煮沸15分钟~20分钟，外洗湿敷。
3. 当归15克，香附、木贼草、桑叶各30克，加水1000毫升，煎取药汁500毫升左右，熏洗患处，每日2~3次。

### 注意事项

患者应保持心情舒畅，避免紧张和忧郁，避免强烈的阳光照射。在饮食方面，应少吃咸鱼、咸肉、火腿、香肠、虾皮、虾米等食品，少吃葱、姜、辣椒、胡椒及酒类等刺激性食品，多摄取新鲜的水果、蔬菜等。

◀ 上一篇      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 Reserved