



2010年1月21日 星期四

本报首页 | 版面导航 | 标题导航
[☰ 上一期](#) [☰ 下一期](#)

☰ 上一篇 下一篇 ☰

放大 缩小 默认

除眼袋便方

洋参煮猪血

新鲜猪血150克，加食盐少许，煮至猪血凝成块；将西洋参6克切成薄片，猪血切成块，加清水适量，同入沙锅大火煮沸后再小火煲1小时以上即成。每日晨起空腹吃猪血、嚼服西洋参片、喝汤。本品有补气生津、振奋精神、抗疲劳、紧皮肤的功效。对长期熬夜或失眠、过度疲劳引起的眼袋和黑眼圈有较好的防治作用。

醋拌洋葱

取鲜洋葱1~2个，剥去粗皮后洗净切成薄片，用少许白醋拌匀即成。佐餐食用，每日午、晚餐各吃1份。洋葱含硫化物和微量元素硒，还含有前列腺素A，有抗氧化、抗皮肤老化、松弛、降血脂的多种功能。对人体肥胖而有眼袋者，有减肥除眼袋的作用。

芝麻油涂剂

取刚榨出的芝麻油，用消毒棉球蘸芝麻油，于晚上睡时涂在下眼皮和眼袋上，次晨温水洗去。连涂半个月以上。芝麻油富含天然维生素E，有抗皮肤老化、松弛的作用，除眼袋效果显著。

黄瓜汁涂剂

取黄瓜一根，洗净后捣碎，入果汁机榨取其汁。晚上睡前用消毒棉球蘸黄瓜汁涂眼袋皮肤，汁干再涂，连涂3~5次，次晨清水洗去。黄瓜汁含B族维生素，能防治皮肤松弛；还含丙醇二酸，可去脂肪，防治脂肪堆积皮下，因而能有效地消除眼袋。(赵永春)

☰ 上一篇 下一篇 ☰

放大 缩小 默认

第7版：养生保健

上一版 下一版



标题导航

- 驱寒选黄酒
- “辛温的姜”浑身是宝
- 除眼袋便方
- 想年轻 找涌泉
- 中药治抑郁失眠效果好
- 健康谚语

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：64853366
Copyright 本网站内容版权所有，未经许可禁止转载， All Rights Resened