

2012中医执业医师外科辅导：老年斑的防治 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/656/2021\\_2022\\_2012\\_E4\\_B8\\_AD\\_E5\\_8C\\_BB\\_c22\\_656315.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E4_B8_AD_E5_8C_BB_c22_656315.htm)

老年斑不光影响容颜，还是身体机能不调的象征。中医认为进入老年期后肺气虚衰，卫气不足，皮肤腠理失养，是长老年斑的根本原因。现代医学认为老年斑是体内自由基作用的结果，主要是由于老年人细胞代谢机能减弱，当饮食中摄取脂肪过多时，容易发生氧化，产生褐色素，这种色素是细胞本身不能排泄的废物，它沉积在细胞体上，加速细胞的老化，从而形成老年斑。预防老年斑，要适当参加体育活动，避免长时间日光暴晒和异常刺激，或采用防晒霜防晒。老年斑如果数量较少，可用激光、冷冻等手术除掉；色斑数目较多时，宜用5-氟尿嘧啶软膏外用；每日3次拍打手背，拍打到发红发热，再摩擦100次，大约两三个月可使老年斑自行消失。饮用生姜蜂蜜水也可以抑制老年斑的产生。生姜中含有多种活性成分，其中的姜辣素有很强的对付脂褐素的作用。实践证明，饮用生姜蜂蜜水一年后，脸部和手背等处的老年斑就会有明显改变，或消失，或程度不同地缩小，或颜色变浅，而且不会有继续生长的迹象。服用方法是，把适量姜洗净切成片或丝，加入沸水冲泡10分钟，再加一汤匙蜂蜜搅匀即可饮用，每天一杯不间断。也可将姜切碎，拌上精盐、味精、辣椒油等调料，长期食用。

小编推荐：#0000ff>2011年中医外科考点：眩晕症状

#0000ff>2011年临床外科考点：婴儿湿疮 #0000ff>2011年中医外科考点：黧黑斑概述 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)