

黄褐斑是脸部常见的色素增加性皮肤病，中医称为“黧黑斑”，俗称“肝斑”、“面尘”。本病多见于青中年女性，部分病人是在妊娠期发病，故又称“妊娠斑”。皮疹特点是双颧或面颊部对称性的褐色斑片，形状大小不一，多数呈蝴蝶状，亦可以单侧脸发病，一般无自觉症状。夏季阳光照射后斑片可增多加重。

中医认为本病主要是由于肝、脾、肾三脏功能失调所致，或肝郁气滞血瘀，或肾虚精血不足，或脾虚痰湿凝聚，治疗主要是从调理肝、脾、肾三脏功能着手，或疏肝活血，或补肾养血，或健脾化湿。现代医学目前尚不完全明了黄褐斑的发病机理，认为主要跟性腺内分泌功能紊乱和日光照射这二大因素有关。下面介绍治疗黄褐斑的饮食配方三则供参考：

香附甲鱼汤

组成：香附 30 克，山楂 50 克，鸡血藤 30 克，大枣 10 枚，甲鱼一只。

功效：疏肝滋阴、活血消斑。

用法：将甲鱼洗净去内脏，同中药一起用文火煲 2 小时，取汤饮服。

按语：香附性味辛、微甘、平，功效疏肝理气、调经解郁；山楂性味酸甘，功效消食化积、活血散瘀；鸡血藤养血活血；大枣补中和营；甲鱼性味甘平，具有滋阴凉血、平肝除骨蒸的良好功效，含有丰富的蛋白质、微量元素和维生素。本方适用于面部黄褐斑伴有心烦、易怒、月经不调或经来腹痛、乳房胀痛等症属肝郁气滞血瘀的病人。

淮山鲫鱼粥

组成：党参 20 克，淮山

30 克，扁豆 20 克，苡仁 30 克，鲫鱼一条，大米适量。

功效：健脾化湿除斑。

用法：鲫鱼去内脏，洗净后用二层纱布包裹扎紧，同中药、大米一起煮粥，加食盐少许服食。

按语：党参、淮山健脾补中益气；扁豆、苡仁健脾化湿利湿；鲫鱼性味甘平，功效健脾利湿。本方适用于治疗面部黄褐斑伴四肢困倦、食少便溏、白带多而清稀等症属脾虚夹湿的病人。

菟丝子淡菜汤

组成：菟丝子 30 克，桑椹子 20 克，熟地 30 克，淡菜 100 克。

功效：补益肝肾，填精消斑。

用法：淡菜洗净，同中药一起煲煮 1 小时，取汤饮服。

按语：本方菟丝子、桑椹子、熟地均有补益肝肾、填精养血的功效，尤其菟丝子一药是祛除面部黑斑之佳品；淡菜性味咸温，为补肝肾、益精血之食品。本方适用于治疗伴有腰酸腰痛、耳鸣膝软的黄褐斑病人。

食 疗 消 除 黄 褐 斑

●范瑞强

