

本草润肌肤 饮食调气色

人们对白皙的皮肤总是偏爱有加。“垆边人似月，皓腕凝霜雪”“手如柔荑，肤如凝脂”，都体现古人对肤白容美的推崇。时至今日，光滑白皙的肌肤依然是颜值加分项。那么，在夏天晒黑的皮肤，怎样才能秋冬季节悄悄白回来？本期食疗邀请泉州市营养健康协会会长林海云，解读皮肤变黑的原因，推介几味可外用的美白中药，以及几款简单易做的内服美白汤粥。

融媒体记者 张君琳/文 CFP/图

皮肤发暗 根在脏腑

要美白，先要弄清皮肤为什么会变黑。林海云介绍，在中医看来，面部色素沉着其病机分为虚实两端。所谓“实”，多为肝气郁结、气血失和，或饱食安坐、痰饮浸渍，或风邪袭表、经络不畅；所谓“虚”，多为脾肾虚弱、精不上荣。一实一虚，根子都在于气血与脏腑失去了调和。

因此，中医多采用疏肝健脾、补肾益精、疏风通络的方法，使面部气血调和，呈现“红黄隐隐、明润含蓄”的健康气色。美白的关键并非一味追求“白”，而是先让气血通畅、脏腑调和，皮肤才能由内而外透出光泽。

针对皮肤变黑的原因，常用的美白中药有白术、茯

苓、白芷、白藜、白及、珍珠、白蔹、白蒺藜、白附子、苍术、防风、桂枝、川芎、蒺藜、当归、泽泻、桃花、红花、益母草、芒硝、鸡子白等。其中，有的适合研粉外用敷面，有的适合入汤入粥内服。



山药枸杞粥可以有效缓解色斑



薏仁莲子粥可美白除雀斑



白芍、白朮、白茯苓、甘草组成的三白汤有助于美白斑斑

药材外敷 辨明宜忌

林海云说，以下几味中药既可单用，也可与其他中药研粉调配成面膜敷面，各有所长。

先说白朮。白朮对皮肤致病真菌如雾状表皮癣菌等有抑制作用，古籍《药性论》称其“主面光悦，驻颜祛斑”。外用时以白朮蘸酒（或醋），如研墨之状均匀涂抹脸上，可治雀斑和黑斑。

再说茯苓。茯苓味甘、淡，性平，归脾、肾、心经，能利水渗湿、健脾安神、美白祛斑，用于面色暗黑、色斑等，还可延缓细胞衰老，增加皮肤弹性和光泽。茯苓粉用开水冲服，一日2次到3次，也可以加水调糊敷脸。

白及则偏于滋润。白及含有淀粉、葡萄糖、挥发油、粘液质等成分，味苦、甘，性平而涩且粘滑。外用可润滑肌肤，淡化面部细纹、黄褐斑、色斑。《本草纲目》称其“洗面黑、祛斑”，《药性论》记载其“治面上疔疮，令人肌滑”。它的主要作用是能润肤白面、去灭瘢，还可医手足皲裂等，是古代美容的常用药。将白及磨成粉，睡前用水调匀涂抹面部，有助于美白祛斑。

白藜性凉，长于清热敛疮。其味辛、甘，性凉，能清热解毒、消痈散结、敛疮生肌。《药性论》称其“可治面上疮痂”。常与白朮、白芷、白及、白茯苓、白芍、珍珠等研粉制成面膜，用于面部色素沉着、雀斑等，美白祛斑。白藜粉既可内服，也可配其他中药加水调糊敷脸外用。

珍珠能安神定惊、明目消翳、解毒生肌。其味甘、咸，性寒，归心、肝经，《本草纲目》记载其“涂面，令人润泽好颜色”。珍珠可美白祛皱祛斑，用于面部细纹、色斑，还能抗辐射防晒，用于紫外线引起的皮肤衰老。使用时，将珍珠粉或配其他中药加水调糊敷脸即可。

白芷则是历代看重的美容佳品。其性温，可改善人体微循环，促进皮肤新陈代谢，延缓皮肤衰老，去除面部色斑瘢痕，治疗皮肤疮痍疥癣等。《本经》称其“长肌肤，润泽，可作面脂”，既可美白，又可美体。

药膳温脾 润养气血

外调之外，内服同样重要。皮肤由内而外养出来的光泽，往往更持久。以下几款汤粥取材家常、做法简单，适合秋冬季节日常食用。

薏仁莲子粥：主要材料有薏仁150克，莲子50克，红枣5颗，冰糖适量。先将薏仁洗净后冷水浸泡，莲子去莲心并洗净，红枣去核；将以上三种材料放入锅内，加适量水，焖煮至熟透，最后加入冰糖，熬至呈粥状即可。薏仁莲子粥用于美白保湿，可消除雀斑、老年斑、蝴蝶斑等。

山药枸杞粥：准备粳米100克，山药25克，枸杞15克，白糖、蜂蜜适量。将粳米洗净后，与山药、枸杞一起放入锅中，加适量水，大火烧开后转小火熬制软烂，食用时加适量白糖和蜂蜜。此粥有补血养颜，消除色斑的作用。

三白汤：主要材料有白芍5克、白朮5克、白茯苓5

克、甘草3克。将全部材料加适量水浸泡30分钟，大火煮开转小火煮约10分钟即可代茶饮。三白汤可以补脾气、养血，气血通畅，则面色红润有光泽。此汤从调和气血、调理五脏功能入手，从而达到美白乃至祛斑的效果，尤其适用于气血虚寒所致的皮肤粗糙、萎黄等。但需要注意的是，三白汤不宜长期服用，孕妇、高血压患者、月经期应忌服。

三宝粉：将熟三七粉、西洋参粉、黄芪粉，三者搭配一起服用即可。皮肤好坏与脏腑气血相关，气血瘀滞就容易长斑显老，只有气血调和，皮肤才会润泽。三宝粉中，熟三七可补血和血，黄芪行气补气、生津养血，西洋参补气养阴、清热生津，三者搭配可益气双调、滋补养颜、补血祛斑、改善气色，提升身体机能。若气血两虚、面色发黄、多斑多疮，可以常吃。

干痒干咳来袭 茶饮汤膳 润燥养肺



罗汉果桔梗饮，适合用嗓后干涩灼热的人群。（CFP图）

玉竹百合饮：养阴生津，

适合咽干、痰少的人群，但容易

腹泻、胃部怕凉者少饮。

陈皮佛手饮：理气化痰，

适合有痰、腹胀的人群。

佛手玫瑰饮：疏理气机，

适合咽干、情绪不佳的人群。

罗汉果桔梗饮：适合用

嗓后干涩灼热的人群，

但胃部怕凉、容易腹泻者

少饮。

玉竹雪梨润燥茶：滋阴润

肺、生津止渴，适合口干咽燥、

皮肤干燥的人群。

陈皮山楂健脾茶：健脾消食，化

痰祛湿，适合食欲不振、消化不良的

人群，体质虚寒者也可适当饮用。

桑菊清肺茶：清肺润喉、化痰止咳，适

合易上火、咽干喉痛及有吸烟习惯的人群。

家常汤 温润脾胃 养肺固本

除了茶饮，也可以通过恰当的搭配，煲一些润燥汤方，能达到润燥养肺、温润脾胃的效果——

石斛麦冬煲老鸭，益胃生津，清心润肺。主要食材有石斛干品20克、麦冬干品20克、生姜3片、老鸭半只。将鸭焯水，药材洗净，一同放入砂锅中，大火烧开后改中小火煲1个小时，加盐调味即可。

竹蔗润燥汤，养肺健胃、润燥止咳。主要材料有甘蔗350克、玉米2个、胡萝卜1个、排骨250克、生姜和食盐适量。将所有



陈皮山楂茶，健脾消食，化痰祛湿。（CFP图）

材料洗净，排骨斩块焯水，甘蔗切条，玉米、胡萝卜切块。锅内加入适量清水煮沸，加入材料，小火煮约1小时，调味即可。

沙参麦冬橄榄瘦肉汤，滋阴润燥，清咽化痰。主要材料有沙参30克、麦冬30克、板粟3个、瘦肉200克。瘦肉切片，所有材料洗净下锅加水煮沸，改小火煮40分钟后调即可，尤其适合容易咽干灼热的慢性咽炎患者。

沙参玉竹板栗排骨汤，养阴清肺，益胃生津。主要材料有沙参15克、玉竹15克、板栗150克、排骨500克、生姜数片。排骨洗净切块焯水备用，板栗剥壳留肉备用，沙参、玉竹冲洗干净。把所有材料放入汤煲中，加入清水2升。大火煮开后小火煮1至1.5小时，加盐调味即可。

无花果山药排骨汤，滋阴润燥、健脾益肺、温中和胃。主要材料有排骨400克、铁棍山药1根约200克、干无花果7颗、红枣4颗、枸杞少量、生姜3片、食盐适量。将干无花果、红枣、枸杞洗净，无花果可对半切开，红枣去核待用。铁棍山药切成滚刀块，放入清水中浸泡。排骨斩段，冷水下



甘蔗润燥，可以和不同食材搭配炖汤。（CFP图）

锅，加入1片生姜、少许料酒，大火煮沸后撇去浮沫，捞出用温水冲洗干净。将所有食材都放入砂锅中，加入足量清水，大火煮沸后转小火炖1.5小时。关火前5分钟撒入枸杞，随后加食盐调味即可。

需要注意的是，代茶饮主要用于丰富饮水方式，汤方也只是用于日常保健，不能代替临床药物治疗；材料应从正规药店或医疗机构购买，当日泡、当日饮；孕妇、哺乳期妇女、儿童、老年体弱者，慢性病患者及长期服药者，饮用前应咨询医生或中医师；声音嘶哑超过4周，或出现吞咽困难、呼吸费力等情况，应及时就医；长期吸烟、饮酒者若出现持续咽痛或声音改变等，更应尽早前往医院检查。

（来源：健康有约公众号 整理：张君琳）



学着做药膳

谷芽山楂粥



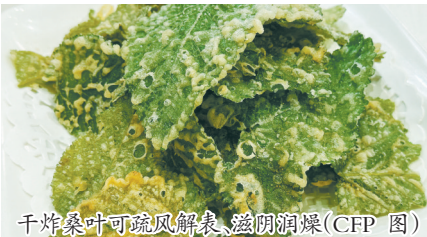
麦芽行气消食、健脾开胃（CFP图）

主要材料及做法：山楂50克，酸梅20克，谷芽50克，麦芽50克，冰糖适量。将以上材料一起加入8碗水煮45分钟，加入冰糖溶化即可食用。

谷芽山楂粥健胃消食，消积导滞，适宜脾胃虚弱积食的肥胖体质人群。方中山楂味酸甘、性微温，入脾、胃、肝经，具有消滞开胃、助消化的作用，最宜食积不化者食用，在夏天食用还可开胃消滞、止渴生津、增进食欲。临床研究证实，山楂能显著降低血清胆固醇及甘油三酯的含量，有效防治动脉粥样硬化。酸梅具有敛肺止咳、生津止渴、涩肠止泻、开胃消滞的效果，对于肺虚久咳、津少口渴、不思饮食者尤为适宜。麦芽性甘、平，归脾、胃经，能行气消食，健脾开胃。本膳方还可以用于中央型肥胖，即俗称“啤酒肚”的人群，这类人食量大，但消化功能较弱，容易导致运化失职、宿食积滞。

（来源《食疗烹苑》整理：张君琳）

桑叶养身新吃法



干炸桑叶可疏风解表、滋阴润燥（CFP图）

秋季早晚温差较大，人容易受凉感冒。加之气候干燥，感冒时易出现头痛、口臭发干、咽喉肿痛、咳嗽无痰或痰少而黏，甚至痰中带血等症状。在应对秋燥感冒的常用中药里，桑叶便是颇具代表性的一味。

桑叶味苦、甘，性寒，有疏散风热、清肺润燥的作用。传统中医认为，桑叶以经霜后为佳，采集后晒干备用，亦可直接到药店购买。日常调养时，可取干桑叶30克泡水，每日1次，也可以与梨皮、杏仁共煮，熬成汤当作茶饮，既可防治秋燥感冒，又能养生润燥。桑叶还有很高的食疗价值，做成家常小菜或汤、粥，不失为餐桌上的可口美味。

桑菊薄荷瘦肉汤 散风清热、平肝明目，可辅助风热感冒、高血压、高血脂症，缓解头痛眩晕、咽痛、目赤、燥咳等症状。准备嫩桑叶250克，菊花、薄荷各10克，猪瘦肉300克，生姜片、食盐、味精各适量。将嫩桑叶、菊花、薄荷洗净，瘦肉切片备用。在汤锅中加清水2500毫升，武火煮沸，放入桑叶、菊花、瘦肉和生姜片，煮约10分钟，加入薄荷叶，改文火煮5分钟，出锅前加食盐、味精调味，即可食用。

桑叶枸杞决明粥 平肝明目、润肠通便，可辅助高血压、高血脂症等，并缓解头昏脑胀、心烦失眠、视物昏花、口苦、便秘等症状。将10克桑叶、15克决明子洗净后，用净纱布包好，扎紧袋口。15克枸杞子、200克大米各淘洗干净，用清水浸泡1小时。粥锅内加清水约2000毫升，武火烧沸，先放入药包，煎煮20分钟后捞出。再放入枸杞子、大米，待烧沸后改文火，慢煮成粥，加冰糖（糖尿病人可不加）调味即可。

干炸桑叶 疏风解表、滋阴润燥，可辅助治热伤风、糖尿病等，并缓解口渴、食欲不振、头昏脑胀、烦热等症状。主要材料为嫩桑叶300克，鸡蛋3个，小麦面粉50克，食盐、味精、椒盐各适量。将桑叶洗净，沥水后备用。把鸡蛋在碗中打散，放入食盐、味精、小麦面粉，加清水适量调成蛋面糊。锅中放入食用油，烧热，将桑叶于蛋面糊中拖过，炸成微黄色时，起锅装盘，可均匀地撒上椒盐，或蘸椒盐食用。

桑叶炖母鸡 清热滋阴、补虚止汗，可辅助糖尿病、高血压、贫血等，并缓解口渴咽干、乏力、多汗、便秘、皮肤干燥等症状。准备桑叶200克，黄芪15克，母鸡一只约2500克。桑叶洗净，沥水后备用。母鸡宰杀好剁成小块，清洗后焯水撇去血沫，捞出沥水备用。锅中倒入少许菜籽油，先放入葱花、姜丝煸香，再放入鸡块，反复翻炒至出油、变黄色，然后加水约2500毫升，放酱油、料酒，武火烧沸后，再放入桑叶、黄芪，改文火炖45分钟左右，最后调入食盐、味精即可食用。

（来源：养生中国公众号 整理：张君琳）



关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号，了解更多美食资讯。