

# 2009 年 新城電台節目 “中醫藥透視”

## 專訪 莊瑞寧醫師

### 色斑

(文字節錄)

基督教聯合那打素社康服務 秀茂坪社區健康中心 莊瑞寧註冊中醫師

#### 食療

消斑湯	材料	絲瓜絡、白茯苓、僵蠶、白菊花各 10 克, 珍珠母 20 克, 玫瑰花 8 克, 紅棗 10 粒
	製法	將藥材加入 4 碗水, 煮成 1 碗, 飯後 1 小時服, 每日兩次
	功效	理氣行血祛斑

#### 外用藥物

蜜膏外敷	材料	茯苓／綠豆／浮萍打成細末, 用蜂蜜少量調膏敷面
	功效	祛斑, 潤膚
二白綠豆散	材料	綠豆 240 克, 白芷 6 克, 白僵蠶 6 克, 防風 3 克, 滑石 3 克。研末加水調糊外用
	功效	祛斑, 潤膚

#### 生活調護:

1. 避免日光曝曬
2. 少飲濃茶、咖啡
3. 少吃油膩、辛辣、不易消化的食物
4. 戒煙、酒
5. 多吃水果、蔬菜