

按摩手背有助缓解老年斑 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/285/2021_2022__E6_8C_89_E6_91_A9_E6_89_8B_E8_c67_285460.htm 人到老年，面部往往出现一些褐黑色斑点，大的直径甚至可以达到2~3厘米。这主要是由于细胞代谢机能减退，体内脂肪发生氧化而产生的老年色素。对很多人而言，老年斑似乎是个顽固不化的东西，但湖南中医药大学第一附属医院皮肤科席建元医生指出，其实某些简单的按摩是能够起到减缓作用的。

1.局部按摩：这主要是通过按摩，升高局部皮肤温度，使血管扩张，改善局部血液循环，以促进色素排出。两手手掌互相搓擦，待充分暖热后，各自对着面颊上下左右不断按摩，直至产生舒服感；然后对两手背进行交叉按摩；再用手指甲对个别的明显斑点进行局部刮擦，直至皮肤变红、发热为止，每日进行2~3次。大约两三个月就可使老年斑明显减退。

2.将维生素E、维生素A胶丸刺破，涂抹在老年斑处，每天3次。长期坚持治疗，会有一定疗效。

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