标题：不想满脸斑的女性朋友一定要收藏起来！

开头：女人不想满脸斑，可以常喝这碗汤，脸上有斑，显老10岁，中医认为气血瘀滞，则面部生斑，营养学认为斑的形成是长期饮食当中缺乏抗氧化物质有关，要想美白淡斑，应该行气，活血增强身体抗氧化能力。

正文：可以准备黑木耳30克，红枣15克，黑木耳用水浸泡约20分钟，红枣去核，加适量水一起煮半小时左右，经常引用，可以益气养血，促进皮肤黑色素的正常代谢。

结尾：我是xx，关注我，每天学习更多养生护肤小知识