

黑眼圈有救

智能手機面世，出現了搞笑的現象。老友們喜歡每逢侍應將菜肴端上桌上，先替餸菜拍拍照，然後即時 upload 上 facebook、微信等社交網站與好友分享，博番幾個 Like。前幾天，收到好友 whatsapp 過來的相片，正在欣賞之際，那邊箱電話已響起。好友：「你收到我的相嗎？」我答：「收到。」好友：「是否殘爆？」我答：「仍是靚女一名。」好友：「非也。你看真我的黑眼圈，仿如國寶中的國寶（熊貓），點遮都遮不了，儼如絕症一樣，並無其他醫療與美容方法可處理，你是我唯一救星，所以找你求救。」

我仔細看，相中朋友的兩框大黑圈，又確實明顯。當即了解發生何事。好友：「無特別事發生，無夜瞓，生活與習慣並無異常。這兩周突發出現，而且還愈見嚴重。」我聽後情況不妙，遂邀請翌日診所會面。見面經了解後，原來老友近來忮憎異常，所以導致黑眼圈爆現。老友奇怪：「我自問一向脾氣差，何解往時無事，現在一出現便那麼嚴重。」

如火山爆發

我笑：「忮憎在中醫角度乃肝鬱。肝開竅於目（肝的問題在雙眼反映出來）；又，鬱而化火，鬱久化瘀（鬱積嚴重會出現火熱和瘀塞），因而黑眼圈爆現。從現代醫學角度來看是由於當你忮憎時會產生大量情緒毒素，同時令體質偏酸。酸性體質會產生大量自由基，自由基又會進一步損害你自己的健康細胞。這些大量凋亡的體細胞便變成堵塞循環的元兇。你覺得黑眼圈爆現，其實非也，事實上你會連面色、膚色都變得暗沉。只是眼部皮膚較身體任何部位皮膚都較薄，所以雙眼便把你身體的內在狀態出賣了。同時，你一向忮憎都不出事，亦不等如忮憎不會導致你身體出現問題，只是往時身體頂得住，現在已去到無力與無助，因而火山爆發，問題出現。可幸是黑眼圈的出現揭示你要關心和處理身體狀態，否則下次爆炸到其他重要部位，便更難收拾了。」

老友聽後十分認同：「可有解決方法？」我答：「你先回去按按穴位與內服食療，若果效果不夠理想，才回來服中藥和針灸治療吧。」

食療加按穴

食療：南瓜田雞美目湯（2人份量）

材料：南瓜一個、田雞六隻、紅蘿蔔一個、陳皮一角、番茄四個、鹽適量。

做法：將南瓜去皮去籽去內囊切中粒備用；田雞飛水；紅蘿卜去皮切小粒備用；陳皮角浸水三十分鐘，刮去白內囊備用；番茄一開四；將所有材料同煲（除田雞外），水沸後收慢火再煲兩個半小時，最後入田雞再煲一小時，下適量鹽調味便可。

功效：活血化瘀，祛斑明目。

穴位：按摩有助於打通血脈，改善血液循環。用食指輕輕作螺旋式按摩如太陽、印堂、合谷等穴。每次重覆十五遍，每日早晚各一次。

功效：太陽穴結實雙眼肌膚及肌肉，從而消除眼圈和眼袋；印堂穴清頭明目，改善雙眼微循環；合谷穴改善頭部和面部的問題。老友聽後大喜：「好，我馬上照做，有何疑問，必定找你求救。」我當然樂意為好友提供協助。

本草醫藥坊