

解救黑眼圈

黑眼圈一概被稱為熊貓眼，但其實還是有所區別的。如果細看的話，黑眼圈可以大致分為兩種，一種是泛青泛藍，有點像手肘內側隱隱可見的靜脈；另一種則膚色暗沉，呈褐色茶色。

泛青泛藍的黑眼圈較多發生於年紀較輕的人群，這類黑眼圈與眼部皮膚沒有太大的關係，而是深層的血管問題所造成，其成因是傷肝。中醫認為「肝開竅於目」，若長期壓力、熬夜、睡眠不足、眼睛過勞、吸煙、氣血虛弱或經絡堵塞等，讓肝經閉阻，肝臟無法完成毒素的排泄，新鮮氣血難以生成，時間一長，肝臟養血不足，受損的肝細胞難以修復，反而加劇惡化，體內毒素在血液中含量大大增加，導致血黏稠，結果在眼瞼處的靜脈循環減緩瘀滯，或是毛細血管堵塞甚至破裂，就像跌打後的瘀青，最後形成黑眼圈。如果眼瞼部位微循環長期受阻，不但令黑眼圈成為常態，還會影響眼睛氣血循環而導致視力退化或眼疾，所以別少看黑眼圈的出現。

腎主黑

褐色茶色的黑眼圈與腎虛導致皮膚色素沉澱有關。「腎精上注於目」，如嗜食肥膩或重口味、嗜酒、經常憋尿、過勞、產後、大病或長期病患者等均損傷腎氣。腎主黑，故眼部容易出現皮膚色素沉着，患上黑眼圈。此外，對於眼線、睫毛膏、眼影等化妝品，如果卸妝不徹底的話，會形成皮膚組織色素滲透。再者，眼部皮膚薄弱嬌嫩，如果皮膚下堆積黑色素或血色素，很容易會顯現出來，呈現像熊貓樣的黑眼圈。

除此之外，黑眼圈是頸椎病的併發症。脊椎是督脈運行的軌道，督脈又主一身之髓，陽氣之海。頸椎部位是陽氣源頭，頸椎壓迫神經後制約陽氣上升，而引起肝腎陽不足，腎陽不足又使神經傳導功能低下。由於頸椎壓迫神經使其大腦高度興奮而引起睡眠質量差及情緒不穩，睡眠質量差和情緒不穩又直接影響肝腎功能低下，繼而令頸部氣血不足，頸部長期氣血不足而引起氣血滯留無法正常運行，使眼周圍氣血瘀滯而引發黑眼圈。頸部是向頭部輸送血液的唯一通道，如果頸部經絡、肌肉出現問題，血液的輸送能力就會大幅下降，不僅容易出現黑眼圈，還會影響頭部的血液供應不足，而影響神經、血管或腦功能。