

惱人黑眼圈

從中醫學角度，黑眼圈可以由肝鬱和腎虛等問題引起，因此要有一雙明眸，先要把體質調理好。

中醫稱黑眼圈為「靨眼」，就是指眼瞼周圍皮膚出現黯黑色的情況，成因很多時與肝鬱、腎虛及傷風感冒或鼻疾等有關。腎是先天之本，腎氣推動人體生命運行，對人體健康很重要。中醫認為，「腎藏精，精生髓，腦為髓海」，即腦是由腎中精髓匯集而成，長時間用腦，會不斷耗用精髓，最終造成腎虛。長時間工作、玩樂或熬夜，亦會透支腦力引起腎虛。從五行學說，腎屬水，黑色亦屬水，因此腎虛人士的眼眶周圍往往會發黑，還伴隨有眼袋、頭暈眼花、記憶力衰退、善忘和腰膝痠軟等腎虛等表徵。

成因

黑眼圈亦可與肝鬱扯上關係。生活節奏緊張、壓力大，均容易有情緒問題，若不及時處理，可造成肝氣鬱滯，並演變成氣滯血瘀。若眼睛周圍血液循環不佳，容易出現眼瞼發暗的情況，患者並伴有煩躁不安、睡眠不寧、胃口轉差等肝氣鬱滯徵狀。

解決辦法

針對腎虛所致的黑眼圈，患者應多爭取休息時間，減少熬夜和過度用神，同時要保持心情開朗，有助預防肝氣鬱滯。若情況未能改善，可用生物磁（負極）放於太陽與四白等穴，便可即時淡化黑眼圈。

同時要預防因傷風感冒而起的黑眼圈，傷風感冒或鼻敏感患者常因風寒等病邪阻滯而引致鼻粘膜腫脹，造成眼周血液循環轉差，患者因而常有黑眼圈或頭目困重的感覺。而針刺太陽、印堂及風池穴（位於頸部耳後下方凹陷處），佐以艾灸，有祛風散寒和改善循環的作用，從而減輕黑眼圈及困重感。

以下湯水具補益腎精和活血祛瘀的作用，有助改善黑眼圈。

亮睛睛（2人份量）

材料：黑木耳1兩、茨實1兩、山藥1兩、番茄3個、烏雞1隻、鹽適量

做法：

- 1.將黑木耳用清水浸30分鐘後去硬蒂撕細。
- 2.把所有材料同煲，加入適量清水，大火煮沸後轉慢火再煲3小時，最後下適量鹽調味便可。

功效：此湯補腎健脾，化瘀潤燥。黑木耳可以降低血黏度，軟化血管，使眼部四周血液流動暢順。番茄中的維生素P可以保護眼部周圍的血管，使雙眼血液循環

得更好，減低有黑眼圈的機會。烏雞活血行血、疏理肝氣，服用後有效幫助肝氣的升發，養肝明目，從而達到緩解黑眼圈的目的。

另外，按摩眼睛周圍的穴位亦有助血液循環，預防黑眼圈，建議早晚或眼睛疲勞時按壓以下每一個穴位 1 至 2 分鐘。

太陽：解除疲勞，促進眼部局部血液循環，消除黑眼圈。

攢竹：具有疏肝，緩解眼睛疲勞的功效，改善視力模糊、眼睛紅腫。

四白：祛除皺紋，治療大眼袋和黑眼圈，美白養顏，使皮膚會更細膩、美白。

千草醫藥坊