

眼袋

近期天氣潮濕，不但令人覺得倦怠乏力，就連靈魂之窗都相繼加入「墜落」行列，變得浮腫下墜。黑眼圈尚可以用化妝品暫時遮蓋，但眼肚浮腫實在無情。要處理眼袋的煩惱，先要了解出現眼袋的原因。

造成眼袋的原因

- 1.肝氣鬱結：肝開竅於目，即雙目反映了肝臟的情況。而肝、腎同一工種，皆造氣血，所以當肝臟功能失調便會引致氣血虛弱及眼肚浮腫。又，情緒失調進一步引致肝氣鬱阻，肝鬱令到眼部氣血鬱結，循環失調，繼而出現大眼肚。
- 2.腎虛：剛才提過，肝、腎同一工種，皆造氣血，若腎臟功能欠奉，會引起氣血虛弱同時排泄與代謝系統失調，除了會出現眼肚浮現外，還會造成體內廢物積聚。
- 3.脾胃虛弱：脾主管眼輪、肌肉和四肢，若然脾胃功能欠佳，又或消化功能不足和營養不均，眼肚的肌肉便相繼鬆馳與下墜。
- 4.頭骨移位：額骨、上頷骨、鼻骨或淚骨只要稍微移位，便會令到骨外層的皮膚、肌肉、筋膜或器官鬆離，因而導致眼腫與眼肚出現。
- 5.能量不足：若休息或食物營養不足，又或過勞，過度損耗氣血，便會導致新陳代謝減慢，於是皮膚中真皮組織裡的彈性纖維、結締組織和肌膚纖維進一步退化、萎縮，表皮和真皮內的水分和脂肪減少，造成皮膚由內向外的張力不斷減少，因而產生眼肚膨出。
- 6.自由基：當體內自由基增加，便會導致體內細胞凋亡。當體內大量細胞凋亡，便會引起肌肉蛋白流失，繼而彈性不足，筋膜鬆馳。其實當自由基增加而令到肌肉鬆馳，不單眼肚鬆，就連面皮和身體其他皮膚都變得鬆弛缺乏彈性，只因面皮較身體皮膚薄約 $\frac{1}{2}$ ，眼皮又較面皮薄 $\frac{3}{4}$ ，所以當皮膚與肌肉鬆弛時，首當其衝便在眼部顯現。而引致自由基增加的原因包括：熬夜、食物、情緒、過勞、疾病、日曬、抽煙和喝酒等。

改善方法

- 1.針灸：針刺太陽穴、印堂、陽白、四白、肝俞、脾俞和腎俞等穴，平補平瀉，佐以艾灸，留針 20 分鐘，隔日一次，7 次為一療程。
- 2.韓薑魔貼：只要將一服韓薑魔貼外敷於肝、脾、腎俞，隔日一次，連敷 14 服，便有效改善肝、脾、腎的氣血循環。
- 3.磁療：只要將強高斯磁柱放在百會、印堂和太陽穴上，便可有效改善眼肚浮腫的問題。

4.食療：升麻瘦肉湯（1 人份量）

材料：升麻二錢、黃芪一兩、當歸五錢、白芷二錢、防風三錢、蔓荊子三錢、柴胡五錢、瘦肉半斤

做法

- 1.所有藥材及瘦肉洗淨，放入煲內；
- 2.中火煎熬 2 小時，加鹽調味。

功效

可防治下眼瞼浮腫鬆弛，同時補血活血、消腫通竅、舒肝解鬱，對祛眼袋及預防黑眼圈有非常好的功效。