

眼紋

都市女性經常受眼紋困擾，以下是其中一個個案。

由去年 12 月至今，Abby 經常工作到凌晨才離開公司回家，清晨 8 時出門繼續上班，這是從事核數工作的生活寫照。在辦公時間內，Abby 超過 9 成的時間使用電腦，眼週肌膚不斷遭受屏幕所發出的光線「侵襲」。為了緊貼時事及朋友圈的動態，在上下班途中仍然不斷注視手機。

近來在使用電子屏幕期間，易感到眼乾、疲倦，更有揉眼的壞習慣。在同事提醒下，Abby 才驚覺雙目出現多條眼紋，遂致電求救，希望甩掉過勞的烙印，重拾美瞳與神彩。

Abby 甫進診症室，雙眼確實平添不少歲月痕跡，Abby 問：「短短數月間，何解眼紋會變得如此嚇人，從中醫角度眼紋是怎樣練成的？」

眼紋的中醫成因

肝腎虧虛：

過勞、夜睡、長期受壓、大病或久病皆造成肝腎虧虛，腎精不能養肝血，而『肝開竅於目』，最終因精血虧損未能充養目系，表現在雙眼上就形成眼紋。

心陽衰弱：

長期使用電子屏幕產品的上班族，操心及耗費腦力，容易造成心血和心氣不足的陽氣衰弱現象，心臟推動血液循環的功能失調，導致微循環減弱，不足以推動血液來供養眼周而形成眼紋。

脾胃濕熱：

若飲食不節、嗜酒、過飽、過食肥甘厚味或無規律的飲食均易傷及脾胃，導致脾胃濕熱。『脾主肌肉』，眼瞼的病變與脾胃關係密切。所以當脾胃濕熱，會令眼皮變得鬆弛、無力和腫脹，繼而導致眼紋出現。

頸骨移位：

低頭族用眼過度，若不加注意與改善，給眼睛得到充分的舒緩和鬆弛，長久下來會使眼週肌膚過度牽拉，加速皮膚鬆弛；同時，長時間維持同一姿勢（如頭耷耷），導致頸椎生理弧度變直，造成頸骨移位，形成局部氣血瘀塞，頭部和眼底血液循環變差，不僅造成眼紋，還會引起黑眼圈、眼瞼下垂、眼袋出現或腦功能病變等。

Abby 追問：「我肯定全中，那我應該怎樣處理？除了愛美之外，還要保住健康，否則怎可完成手頭上的工作！可否同時獲得修復與保健的妙計？」

針灸：

針刺印堂、睛明、太陽、心俞及三陰交等穴，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，除可有效祛除眼部皺紋、浮腫和黑眼圈外，還可調節心、肝和脾胃等功能，一舉兩得。

至於頸骨移位，就可簡單地用手法復位，純用手法，不消 10 分鐘，便可無痛、無創傷和無導入的情況下使頸椎移回正常人體解剖位置。」

本草醫藥坊