

黑眼圈

如果今天有人問你「昨晚上沒有休息好嗎？」，不用說，你一定是掛上一對「熊貓眼」。黑眼圈是現代都市女性的最大煩惱，想單純依靠眼部保養品來徹底解決似乎也不太可能。

首先我們來看一下眼部皮膚的特徵，就會明白眼部需要更加特別呵護的原因：

- 1.皮膚薄，只有面部的四分之一，沒有皮脂腺和汗腺分泌，不會分泌油脂，缺油易乾燥。
- 2.真皮層由疏鬆的結締組織：對外界刺激易敏感，易產生血液循環不良。
- 3.豐富的微血管和淋巴神經組織：對外界刺激易敏感，易產生血液循環不良。
- 4.每天眨眼次數 1 至 2 萬次，易造成眼部疲勞，易出現皺紋。

總結起來，中醫認為發生黑眼圈的內在原因不外：血瘀內停、脾虛痰阻、肝腎不足。就部位來說，眼胞部位在臟腑是分屬於「脾」管轄，而「肝」開竅於目；就血流來說，「肝藏血」、「脾統血」、「心主血」；另外，就經絡來說，「心經」有支系上目。所以，要治療黑眼圈，得從心、肝、脾著手；另外，中醫認為「肝腎同源、木火相生」，即肝腎需兼顧。若生活壓力大、作息不定時、飲食無節制或過度疲勞令肝腎虧虛，精氣不能濡養眼睛，便容易有黑眼圈，所以治療重點就在於活血化瘀、健脾除濕、和滋補肝腎。

此外，因過度疲勞且休息不足時，血管血流循環不暢而引起眼瞼皮膚的靜脈血流淤塞，從而導致形成黑眼圈，這種情況下引起的黑眼圈多偏淺青紫色，常伴有眼瞼水腫。

經常使用化妝品，卸妝不徹底，可能會導致深色素微粒滲透至眼皮內，形成黑眼圈。常見於喜歡化濃妝的女性，這類黑眼圈偏青黑色。

除此之外，外在因素包括外傷、習慣托頭、側睡、背重大手袋、夾電話、脊柱側彎、素體頸椎或脊椎病、脊骨移位、習慣蹺腳等，都會令頭面骨移位而導致黑眼圈出現。

別以為睡眠不足才會產生黑眼圈的煩惱，其實長期的黑眼圈是一些慢性疾病的外在表現，如慢性肝病，尤其是肝功能長期不正常、肝腫大者，黑眼圈往往長期存在。據統計，大約有 20% 的肝病者在暴露部位，如面部、眼眶周圍有色素沉著，呈現出「黑眼圈」狀態。

要處理黑眼圈，傳統中醫手法實在是強項。世界衛生組織已在 1997 年證實針灸能有效提升局部血液循環 20 倍或以上，除可活血化瘀，加強新陳代謝外，還可強化與平衡臟腑功能；佐以磁療，進一步排毒與鞏固身體狀態，讓黑眼圈從此遠離。

針灸：針刺睛明、四白、太陽、合谷及三陰交等穴，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，可健脾益氣、滋補肝腎、增強眼部的氣血循環、緩解眼部疲勞、淡化黑眼圈和幼紋。

磁療：夜睡強高斯生物醫療磁枕（負極），令氣血循環暢通，提升眼部皮膚紅血球細胞供氧量，抑制眼周黑色素生成，擊退黑眼圈之餘，同時激活自身膠原蛋白的生成，從而改善皺紋和細紋的功效，令明眸再現。