

# 眼袋

人類眼睛下方皮膚和眼瞼周圍皮膚最薄，厚度約 0.5 毫米厚。隨著歲月的流失，臟腑變得虛弱，很容易發生經絡堵塞及水腫現象，眼袋開始不請自來。

眼袋的出現嚴重影響了亮麗的形象，讓你的明眸電力盡失，想重拾自信，祛除眼袋勢在必行，Sharon 便是其中一位。

Sharon 問：「近期不知搞甚麼的眼袋腫脹突出，就如金魚肚一般肥厚，臨近聖誕，務必盡速急救！」

我答：「想要徹底的消除眼袋，必須要掌握眼袋成因才能對症。

內因：

**脾虛**：眼袋的形成與脾的功能有直接關係，脾胃主運化水穀，脾主肌肉，表示脾胃功能直接影響到肌肉和體內脂肪的代謝。當脾胃功能減弱，水濕運化不暢，皮膚和肌肉會缺乏營養或積聚過多營養而形成鬆弛無彈性，久之則出現眼肚下垂，形成眼袋，有的連上眼瞼也腫脹甚至出現下墜。因此提高脾胃功能可以有助消除眼袋。

從經絡角度來看，眼袋發生的位置恰好位於胃經的起始處，是胃經的承泣穴和四白穴所在，故與脾胃的聯繫就更加緊密了。

**腎虛**：腎就是人體的水利部。先天不足、過勞、長期壓力、產後、大病、久病或悲恐過度皆會造成腎虛，日久導致氣血不暢，影響其處理水的功能障礙，水液排離不暢就會產生水腫形眼袋。這可不是指眼周肌膚的水分就很充足了，恰好相反，眼袋的存在，擾亂了眼部正常的血液循環而產生堵塞，除了形成黑眼圈外還會令局部地區缺氧與缺水，眼周肌膚就自然更加乾涸了。

**肝毒**：肝是排毒和造血系統之一，肝開竅於目，肝精華上輸於眼，同時肝的問題全表現在雙眼處。若情緒不穩、食物毒素、夜瞓、睡眠不足或過勞等，都會導致肝無法排清毒素，雜質便會淤積在眼肚處，因而形成眼袋。

外因：

經常揉眼，化妝方法不當，如畫眼線時牽拉下眼瞼用力過大，又或配戴隱形眼鏡時過度用力拉下眼肚，令眼肚的皮膚鬆弛。此外，過度使用電腦、過量日曬和吸煙等也會促成眼袋的誕生，而某部分人則會因為眼袋內積聚脂肪而出現眼袋的情形。

Sharon 續：「相學又指眼肚代表有財運與桃花運……」

我笑：「看似配合。啊，應酬多，飯局密，自然易旺桃花與財運，於是乎過量進食食品或毒品（食物添加劑或防腐劑），繼而傷了肝、脾胃和腎功能，最後導致眼袋膨出。」

Sharon 苦着臉：「那怎麼辦？我不想桃花未到已被討厭的眼袋壞了我好事！」

我答：「用針灸吧！」

**針刺：**太陽、印堂和三陰交等穴，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，可加速局部脂肪分解，收緊鬆弛的眼瞼，疏通經絡，使氣血不再積滯於局部，眼袋自然就消除。」

本草醫藥坊