

# 黑眼圈

對都市人而言，放假煲劇是常識吧！但問題便出現了。

放假煲劇，Nancy 正是其中一人。她在剛過去的新年假期，每日晚飯後，立即載上耳筒煲劇，一集接一集，劇集不停地播放，凌晨 2、3 點才入睡，長時間面對著電子屏幕，昨日假期結束，早上歷盡艱辛爬起來上班不再話下，一照鏡驚見自己變成熊貓。為免帶著一雙黑眼圈來迎接猴年的開始，Nancy 大範圍地塗上遮瑕膏，自覺是完美的妝容，還開開心心上班去，盡掩其「宅女」身份。可是到了中午，只略工作了半天皮膚狀態變得極糟，黑眼圈暴現，看起來都是乾皺和細紋，補妝不上粉，下班後急來求救。

Nancy 問：「譚博士，我的黑眼圈是因為熬夜而形成的嗎？為何塗上遮瑕膏後變得更糟糕？」

我答：「黑眼圈的成因如下：

**1.久坐不動：**長時間久坐不動，導致經絡瘀阻，血流不暢，容易造成氣滯血瘀，加之用眼過度，令眼睛周圍的靜脈血管淤塞缺氧，黑眼圈就逐漸形成。

同時久坐不動會壓迫位於臀部和大腿部的膀胱經，造成膀胱經氣血運行不暢，導致膀胱功能失常，而腎經與膀胱經相表裡，這樣就會引發腎功能異常。腎精虧少則兩眼缺少精氣的滋潤，腎之本色（黑色）就浮越於上，因此雙目無神，眼圈發黑。

**2.肝血不足：**肝開竅於目，肝經上連目系，而且肝有藏血、調節血液和解毒的功能。肝的精血充足，肝氣調和，使眼目受血而能視。晚上是身體修補時刻，若過了子時（晚上 11 時）不睡，加之久視傷血，造成肝血不足，令造血減少且解毒功能下降，體內毒素在血液中含量大增加，導致血液黏稠，加上用眼過度，眼眶周圍微血管需充血以維持眼睛運作，毒素在眼瞼處積聚，令毛細血管堵塞甚至破裂，形成黑眼圈。長期如此，容易誘發視力模糊、近視、散光、老花、夜盲、畏光、迎風流淚及其他眼疾等。

而遮瑕膏其實是粉底液的濃縮，即粉底液除掉水分和油份，就成為了遮瑕膏。雖然剛上妝時，瑕疵也能遮蓋起來，但隨著上妝時間過去，肌膚水分開始下降，尤其眼部皮膚的皮脂腺和汗腺都並不發達，在缺乏足夠的皮脂分泌保護下，遮瑕的部分愈來愈乾，就造成了上述慘不忍睹的情況。

Nancy 續問：「趁週末補眠有用嗎？」

我答：「補眠亦沒有幫助，反而傷身。」

- 1.補眠會擾亂體內生物鐘的時序，打亂了 1 日 3 餐的規律，造成脾胃功能紊亂，而且久臥不動，又影響了胃腸蠕動，最易引起消化不良。
- 2.長期久臥，人處於睡眠狀態，氣的運轉變慢，血液循環失去原有的規律，心跳減慢，血流動弱，導致大腦供血不足，醒來懶洋洋的精神不振，故有『愈馴愈劫』之說。
- 3.久臥傷氣，導致各臟腑之氣機不暢，而且背部受壓過久，令背部膀胱經堵塞，正如上述所言，會傷及腎臟。」

Nancy 問：「那我應如何處理？」

我答：「可嘗試以下茶療：

### 桑椹圓肉杞子茶（1 人份量）

材料：桑椹子 2 錢、圓肉 2 錢、杞子 2 錢

做法：將所有材料洗淨，同放入杯，加入 500ml 熱水沖泡 10 分鐘即可。

服法：每日 1 次，連服 3 天，以觀其效。

功效：補肝益腎，養血明目。

禁忌：脾胃虛寒、便溏、孕婦及小孩禁服。建議大病、久病及長期病患者服用前先諮詢合資格註冊中醫。」

本草醫藥坊