

即刻變靚之中醫治黑眼圈

姚頌儀 註冊中醫師

仁濟醫院 - 香港浸會大學中醫診所暨教研中心 (深水埗區)

香港中醫藥管理委員會註冊中醫師

廣州中醫藥大學中醫學學士

有一個問題，一直影響着許多人，不論男女老幼、不論種族、不論職業，都幾乎無可幸免，甚至乎在閱讀本文的你，也可能是受害者。它不癢不痛，不會阻礙日常生活，不會做成任何不便，幾乎沒有人覺得需要為這個問題求診於醫生，但它的確在困擾着許多人。它，就是黑眼圈，亦即熊貓眼。黑眼圈讓人感覺精神不振，相信每當大家出現黑眼圈時，聽最多的說話必定是“你不要再捱夜了”，但事實上偏偏有人每天都有充足的睡眠，黑眼圈卻依然存在，到底問題出在哪呢？不如讓我們從中醫的角度了解黑眼圈。

黑眼圈的成因及類型

眼皮和眼周的皮膚是全身皮膚厚度最薄的地方，而且眼周的皮下組織不含脂肪細胞，少了軟組織的緩衝與支撐，讓眼周部位較敏感脆弱，但偏偏在這個部位卻匯聚了許多血管，使皮下血流的顏色容易呈現在眼皮的下方。而且眼周肌肉每天運動上萬次，長時間的拉扯下，使細紋、鬆弛等老化徵兆易先從此處產生，即使是一點色素沉積、血液循環不佳等所造成的陰影，都會使黑眼圈顯得格外明顯。現代醫學認為黑眼圈大致上可分四類，首先是色素型黑眼圈，顧名思義就是黑色素累積在眼睛周遭，即使閉上眼，上下眼皮皆有色素沉澱的現象，多數表現為咖啡色。成因多為先天遺傳、長期日曬、或後天色素沉澱，例如皮膚炎、濕疹過度搔抓、摩擦等。第二是血管型黑眼圈，即眼周血液循環不良，滯留的血液現於眼周皮膚下。常見成因有過敏，當鼻子過敏腫脹，會造成與眼睛表皮血液循環相通的鼻部血液循環出現瘀塞，血管擴張，而致眼周出現瘀血，因此臨床上醫師容易從小兒的黑眼圈推斷出其體質，本型可見青紫色黑眼圈。第三種是結構型黑眼圈，亦稱為“假的”黑眼圈，本型不同於貨真價實的黑色陰影，是因為眼眶結構縮垮，或因老化使淚溝變得明顯、眼眶骨流失、眼袋凹陷變大等，造成光影的視覺效果，讓眼周看起來格外黯沉，本型可見黑色或肉色黑眼圈。最後一種是混合型黑眼圈，簡單來說就是符合以上類型的任何兩種或以上，本型在現代人身上更為普遍。

黑眼圈的中醫辨證

中醫稱黑眼圈為“瞼黯”，清代醫家黃庭鏡在《目經大成》曾記載此病：“此症兩目別弊，但上下外瞼煤黑，有如淡墨沈於舊棉紙。望之若米家山水，煙雨空”，形象的描寫了黑眼圈有如淡墨水滴在舊的棉紙上。中醫形為“有諸外必形諸於內”，黑眼圈的形成與肝、脾、腎三臟有密切關係，肝開竅於目，肝脈上行絡於雙目，眼睛的活動有賴於肝氣的疏泄和肝血的營養。若肝氣鬱結，氣行不暢，致血帶不行，瘀血停滯眼周，使眼部青黑；或肝陰不足，陰血不足以養，致眼部失榮，黯淡無光。脾主運化，主肌肉，主眼瞼，眼瞼的運作依賴脾胃運化的水谷精微以濡養。若脾胃虛，運化無權，濕從內生，易於眼瞼胃經起始位置顯現，此類患者眼瞼表現為浮腫無光，色澤黯淡，眼輪四周色泛萎黃。腎藏精，《黃帝內經》“夫精明者，所以視萬物別白黑，審短長”，說明眼之能視，有賴於充足的精氣濡養。根據五色五臟理論，腎的本色為黑色，

若腎精不足，眼睛缺乏濡養，失於封藏，則腎之本色浮於面上，出現雙目無神及眼圈發黑。飲食不節、嗜食生冷油膩食物等易傷脾胃，致脾失健運；年老體弱、大病久病、或房事過度損傷腎中精氣；情緒鬱結、壓力大致肝氣不舒，這些原因均可導致黑眼圈。黑眼圈在中醫辨證上大致可分為三型，首先是脾虛痰濕型，本型患者易出現水腫、肥胖、疲倦，或會消化功能較弱。第二型是肝腎不足型，患者多伴有兩目乾澀、頭暈耳鳴、面色灰黑等。第三型是瘀血內停，本類型患者或性情抑鬱或急躁易怒，女性可見痛經、月經不調。

改善黑眼圈的中醫食療

中醫認為黑眼圈與體內狀態密切相關，故平時可根據辨證選擇食療。

1. 四神湯（適用於脾虛痰濕型）

材料：淮山 30 克、芡實 30 克、蓮子 30 克、茯苓 30 克、瘦肉半斤

做法：將瘦肉洗淨切片，其餘材料洗淨浸泡 1 小時。浸泡好的材料加水煮 1 小時再加入瘦肉片煮熟，加少許鹽調味。

2. 杞子桑椹菊花茶（適用於肝腎不足型）

材料：杞子 10 克、桑椹 10 克、菊花 5 克

做法：以上材料用熱水沖洗乾淨，後加入 300mL 熱水，焗 15 分鐘後即可。

3. 玫瑰茉莉山楂茶（適用於瘀血內停型）

材料：玫瑰花 5 克、茉莉花 5 克、山楂 5 克

做法：以上材料用熱水沖洗乾淨，後加入 300mL 熱水，焗 15 分鐘後即可。

以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師為宜。若有關於仁濟醫院中醫服務查詢，請瀏覽仁濟醫院網頁：www.yanchai.org.hk 內中醫服務內容。