



媒體報導

日期： 2011年8月8日(星期一)

資料來源： healthyD.com - 愛好生活 - 養顏有術

標題： 黑眼圈 真的驅不走？

網址： http://www.healthyd.com/articles/beauty/dark_circles

撰文： [基督教家庭服務中心](#)香港中文大學中醫教研中心(牛頭角)主任中醫師馮榮昌博士



星期一的早上，要拖著疲乏的身軀上班，再加送你一對「炯炯有神」的黑眼圈，夠煞風景了吧！無論是天生愛美的女性，還是年近古稀的長者，甚至 BB 都有黑眼圈。到底是為甚麼？

五臟六腑失調傷眼

從中醫的角度來說，是與人體的五臟六腑有關，特別是肝、腎、脾、胃、肺，因為肝開竅於目，由於休息時間少、目力過度、損耗肝血而致目乾澀不適，易引起流淚及黑眼圈；由於肝腎同源，過度勞累，或因房事太過頻繁、勞傷腎精而引致黑眼圈，更甚者伴有眼花、眼矇、腰痠怕冷、雙膝痠軟、夜尿頻頻及失眠多夢。

根據中醫的五倫學說，脾胃屬上、下眼瞼，脾胃不調或脾胃虛弱，致使眼瞼肌膚失於濡養，而使色素沉著形成黑眼圈；肺主皮毛，肺氣不足，皮毛失於滋養而造成黑眼圈。

解救方法

1. 消除誘因：應避免過度勞累、調養身心、以護肝腎；戒食生冷、不潔、發霉及腐爛食品，飲食定時定量，以護脾胃；保持樂觀，減少悲傷等負面情緒；堅持運動、以養肺氣。





2. 治療原發症狀：我在日常的臨症工作中有一些較典型的病例：

有一位40多歲的A女士，黑眼圈已3至4年了，平時睡眠很少，易腰痠、眼花、夜尿2至3次，這明顯是肝腎虧損所造成的。給予補益肝腎之法調理，其腰痠、夜尿等症狀消失後，黑眼圈也隨之消失。

30多歲的B女士則有胃痛胃脹多年，近一年多以來黑眼圈很明顯，醫治的方法則是調理脾胃。當然，戒除不良的飲食習慣也很重要。

8歲的陳小朋友則伴有多年的鼻敏感及皮膚濕疹，治療的方法是調養肺氣。這類敏感症所引起的黑眼圈常常因治療後隨著症狀的改善而一起痊癒或減輕。總之，治療黑眼圈必須以調整其失調的臟腑，才能取效。

3. 中醫保健湯水：

方一：枸杞子10克、淮山藥20克、黃精20克、陳皮3克，可加入少量豬瘦肉當湯飲，適用於肝腎不足的體質，如易眼花、腰痠、夜尿和失眠等症；

方二：黨參15克、淮山藥15克、南棗20克、陳皮3克，可加入少量豬瘦肉當湯飲，適用於肺氣虛或脾胃虛弱的體質，如易胃脹、鼻敏感等。

4. 自我按摩：可用食指彎曲輕輕揩刮眼眶周圍皮膚，每天數次，因眼眶周圍有多個治療的穴位，如攢竹穴、絲竹空穴、睛明穴、承泣穴、四白穴等。（見左圖）



- 完 -