



媒體報導

日期：2013年5月24日(星期五)

資料來源：經濟日報 - 副刊 - 醫健營 - C8

標題：黑眼圈是身體警號？

訪問基督教家庭服務中心—香港中文大學中醫教研中心(牛頭角)註冊中醫師吳宛容

醫健營

撰文：何寶華 攝影：黃建輝 編輯：周美好 主圖：Thinkstock 美術：王偉忠

醫健營

：若然閣下也有「熊貓眼」，那麼請不要掉以輕心。基督教家庭服務中心—香港中文大學中醫教研中心(牛頭角)註冊中醫師吳宛容解釋，根據中醫學說，身體的問題可以從面上反映過來，而黑眼圈是身體警號之一。[有黑眼圈很可能是過敏症狀如過敏性鼻炎的表現。過敏性鼻炎會因鼻內慢性發炎、鼻塞、淋巴回流不易、眼睛周圍靜脈血液循環變差，導致眼周產生或加重黑眼圈的症狀。]

有黑眼圈的人，其腎氣往往較為虛弱。[由於現代人常熬夜、為工作飲盡腦汁，還有些人房事過於頻繁，造成體內腎氣大量流失，全部反應在下眼瞼水腫、顏色暗沉偏黑等症狀。]

她指出，治療因腎氣不足所引起的黑眼圈，中醫以補腎氣為調理原則，處方如六味地黃丸、濟生腎氣丸；平時則可多吃黑色食物補腎，如黑豆、桑椹、芝麻、腰果、核桃和山藥等。當然較好的方式仍是保持早睡、不過勞的規律作息。

不同證型黑眼圈

黑眼圈不一定只發生在眼睛周圍，因為局部血液循環受阻，患部範圍甚至會擴及鼻翼兩側或臉頰，顏色呈現紫黑色。有些人則眼白部位甚至會有局部偏黃的情況，此等情況為血瘀型黑眼圈。一般人可用「血府逐瘀湯」調理以改善問題，若情況較嚴重者，可用石葛蒲加強循環。

另一方面，黑眼圈可以是脾氣虛所致，若眼部有眼瞼下墜、眼皮腫脹、軟而無力的情況，且眼周皮膚顏色暗而偏黃，則可能是脾氣不足所引發的黑眼圈。治療因脾虛所引起的黑眼圈，中醫以健脾益氣為調理原則，處方補中益氣丸、香砂六君子丸；平時可多吃黃色、甘味食物，如木瓜、番薯、南瓜、粟米、薯仔、山藥、薏米等。

「腸胃不好，能夠透過細嚼慢嚥得到改善，每次咀嚼30次以上才下嚥。過度勞累、生氣都會傷及脾胃，心情開朗很重要。凡潮濕季節，特別要注意飲食衛生。」

她又表示，都市人生活壓力緊張，情緒得不到宣洩，容易令肝氣鬱結、氣滯血瘀，除了令女士們容易有情緒毛病、月經失調、周期不調等問題外，因肝開竅於目，眼周的血液循環也會受到影響。[女士更需小心使用化粧品，黑眼圈愈明顯，就會愈塗愈厚遮瑕膏，這樣反而更易導致殘餘化粧品阻礙經絡，令眼周更加嚴重，對於黑眼圈可謂雪上加霜。]

醫健事 Q&A

對於此問題，10個有9個會答：「因為唔夠瞓囉！」但根據不少人的「臨床」經驗，就算瞓番夠本，面上的黑眼圈依然存在。更甚是，一般人只視黑眼圈為美貌的敵人，以為塗上遮瑕用品便可以暫時解決問題。其實，黑眼圈是否真的小事一樁，跟健康完全沒有關係？

黑眼圈是身體警號？

預防黑眼圈基本功

- 平時早睡早起，多做有氧運動，如跑步、打球及游泳，增加身體血液循環。
- 多喝水，但盡量不要在睡前大量喝，以免雙眼浮腫。
- 清潔時，不要過度拉扯皮膚，可導致眼瞼提早老化。
- 眼部清潔要乾淨、徹底，以免留下污垢，使眼部長期殘留化粧品而導致黑眼圈。
- 保持適量體溫，太冷的環境會令眼部血液不流通，增加產生黑眼圈的機會。
- 經常性眼周穴位按摩，促進眼部周圍血液循環。

吳宛容中醫師表示，若黑眼圈問題愈來愈嚴重或面色近來變黑，可先諮詢中醫師的意見並作出適當的調理。

按型進食

瘀血內阻型

用料：太子參3錢、田七1錢、杞子3錢、紅棗10粒、豬肉8兩。

腎氣虛型

用料：黨參1兩、杜仲5錢、桑寄生1兩、杞子1兩、黑豆1兩、豬肉8兩。

脾氣虛型

用料：五爪龍1兩、淮山1兩、杞子1兩、無花果4-6粒、豬肉8兩。

※上述湯水的製法：洗淨所有材料，放入清水6碗，煮滾後用中火煲約兩小時，放鹽調味即可飲用。

Q：對於此問題，10個有9個會答：「因為唔夠瞓囉！」但根據不少人的「臨床」經驗，就算瞓番夠本，面上的黑眼圈依然存在。更甚是，一般人只視黑眼圈為美貌的敵人，以為塗上遮瑕用品便可以暫時解決問題。其實，黑眼圈是否真的小事一樁，跟健康完全沒有關係？

A：若然閣下也有「熊貓眼」，那麼請不要掉以輕心。基督教家庭服務中心—香港中文大學中醫教



研中心（牛頭角）註冊中醫師吳宛容解釋，根據中醫學說，身體的問題可以從面上反映過來，而黑眼圈是身體警號之一。「有黑眼圈很可能是過敏症狀如過敏性鼻炎的表徵。過敏性鼻炎會因鼻腔內慢性發炎、鼻塞、淋巴回流不易、眼睛周圍靜脈血液循環變差，導致眼周圍產生或加重黑眼圈的症狀。」

有黑眼圈的人，其腎氣往往較為虛弱。「由於現代人常熬夜、為工作絞盡腦汁，還有些人房事過於頻繁，造成體內腎氣大量流失，全都反應在下眼瞼水腫、顏色暗沉偏黑等症狀。」

她指出，治療因腎氣不足所引起的黑眼圈，中醫以補腎氣為調理原則，處方如六味地黃丸、濟生腎氣丸；平時則可多吃黑色食物補腎，如黑豆、桑椹、芝麻、腰果、核桃和山藥等。當然較好的方式仍是保持早睡、不過勞的規律作息。

不同證型黑眼圈

黑眼圈不一定只發生在眼睛周圍，因局部血液循環受阻，患部範圍甚至會擴及鼻翼兩側或臉頰，顏色呈現紫青色，有些人則眼白部位甚至會有局部偏黃的情況，此等情況為血瘀型黑眼圈。一般人可用「血府逐瘀湯」調理以改善問題，若情況較嚴重者，可用石菖蒲加強循環。

另一方面，黑眼圈可以是脾氣虛所致，若眼部有眼瞼下墜、眼皮腫脹、軟而無力的情況，且眼周皮膚顏色暗而偏黃，則可能是脾氣不足所引發的黑眼圈。治療因脾虛所引起的黑眼圈，中醫以健脾益氣為調理原則，處方補中益氣丸、香砂六君子丸；平時可多吃黃色、甘味食物，如木瓜、番薯、南瓜、粟米、薯仔、山藥、薏米等。「腸胃不好，能夠通過細嚼慢嚥得到改善。每次咀嚼30次以上才下嚥。過度勞累、生氣都會傷及脾胃，心情開朗很重要。凡潮濕季節，特別要注意飲食衛生。」

她又表示，都市人生活壓力緊張，情緒得不到宣洩，容易令肝氣鬱結，氣滯血瘀，除了令女士們容易有情緒毛病、月經失調、周期不適等問題外，因肝開竅於目，眼周的血液循環也會受到影響。「女士更需要小心使用化粧品，黑眼圈愈明顯，就會愈塗愈厚遮瑕霜，這樣反而更易導致殘餘化粧品阻礙經絡，令瘀阻更加嚴重，對於黑眼圈可謂雪上加霜。」

預防黑眼圈基本功

- 平時早睡早起，多做有氧運動，如跑步、打球及游泳，增加身體血液循環。
- 多喝水，但盡量不要在睡前大量喝，以免雙眼浮腫。
- 清潔時，不要過度拉扯皮膚，可會導致眼睛提早老化。
- 眼部清潔要乾淨、徹底，以免留下污垢，使眼部長期殘留化粧品而導致黑眼圈。
- 保持溫暖體溫，太冷的環境會令眼部血液不流通，增加產生黑眼圈的機會。
- 經常性眼周穴位按摩，促進眼部周圍血液循環。





【按型進食】

- 瘀血內阻型

用料：太子參3錢、田七1錢、杞子3錢、紅棗10粒、豬肉8兩。

- 腎氣虛型

用料：黨參1兩、杜仲5錢、桑寄生1兩、杞子1兩、黑豆1兩、豬肉8兩。

- 脾氣虛型

用料：五爪龍1兩、淮山1兩、杞子1兩、無花果4-6粒、豬肉8兩。

*上述湯水的製法：洗淨所有材料，放入清水6碗，煮滾後用中火煲約兩小時，放鹽調味即可飲用。

女性經期三須知

女士們想身體好，尤需要注意月經前、期間的調養方法。

1. 月經前 2-3 天開始，不要吃生冷食物，直至月經乾淨兩天為止。
2. 月經期間少吃辛辣食物，令體內陽氣過盛。火氣很大，血得熱則枉行，血液過熱則血行加速，可能引至月經提前、月經量增多及脈搏跳動變急，甚至會傷害脈絡、耗損陰氣。
3. 注意保暖，少開冷氣，避免寒每(邪氣)入侵影響血氣運行。

(資料來源: 基督教家庭服務中心—香港中文大學中醫教研中心(牛頭角)註冊中醫師吳宛容)

- 完 -