

謝絕黑眼圈

Q 黑眼圈纏擾多年，於中醫角度可有方法解決？

A 當不同的臟腑出現問題時，黑眼圈的表現會有差異。

脾虛痰濕型

目胞四周青黑晦暗，眼瞼虛浮，發沉難睜，伴頭身困重、倦怠乏力、口黏無味、胸悶胃
口欠佳或肢體浮腫。

腎虛精虧型

眼花無神，眼圈發黑伴頭暈耳鳴、腰痠腿軟、足跟疼痛、齒搖髮落、小便淋漓、頻夜尿
和性功能障礙等。

血瘀症

眶周青發黑黯或微腫，兩目發脹伴唇甲指暗、胸悶心悸、胸肋脹痛，婦女痛經閉經、經
血色暗有塊等。

要處理黑眼圈的煩惱，可嘗試以下方法：

針灸

太陽、印堂和風府等穴，平補平瀉，佐以艾灸，留針二十分鐘，七次為一療程，便可有
效活血化瘀，加速微循環，從而提高新陳代謝，將黑眼圈迅速減退。

食療

黑木耳紅棗湯

黑木耳 20 克、紅棗 10 枚。加水煮爛，早晚連湯食用，連服七天，以觀其效。功能活血
化瘀，健脾中和，適用於脾虛和血瘀型。

外敷

新鮮柿子一個，切兩半，平臥敷眼，每只眼睛敷上半個，十五至二十分鐘取下，每晚一
次，連用十天，以觀其效。

本草醫藥坊