

# 明目美容 中醫教你如何擊退黑眼圈

姓名：Eva

工作：家庭主婦

生活習慣：早睡早起，生活無憂

症狀： 近期出現嚴重黑眼圈，用遮瑕膏遮到一圈白、一圈灰也遮不了，實在痛苦。跑去美容院做特效眼部療程也未見效。近期已戒掉夜瞓，嘗試重新調整生活節奏，實行早睡早起，可惜黑眼圈仍然絲毫沒有改善。

譚莉英診斷

元兇：鼻骨移位

中醫稱黑眼圈為“顰眼”，就是指眼瞼周圍皮膚出現黯黑色。黑眼圈可由頭面骨移位、鼻部疾患、肝鬱和腎虛等問題引起。因此要有一雙明眸，先要瞭解黑眼圈的成因。

## 黑眼圈成因

1.頭面骨移位：若篩骨、淚骨、蝶骨、額骨、顴骨、上頷骨或鼻骨移位，都會壓迫住眼周的神經、血管與微循環，造成氣滯血瘀，繼而導致黑眼圈形成。

2.鼻部疾患：如鼻塞、鼻敏感、急性鼻炎、鼻竇炎、萎縮性鼻炎、鼻瘻肉等，可令鼻部組織腫脹發炎，血管不流暢，導致眼部四周缺血缺氧、靜脈擴張及瘀塞，因而形成黑眼圈，患者常伴有頭目困重的感覺。

3.黑眼圈亦可與肝鬱扯上關係。生活節奏緊張、壓力大，均容易有情緒問題，若不及時處理，可造成肝氣鬱滯，並演變成氣滯血瘀。肝開竅於目，即肝的問題反映在雙眼處，故便使雙目發暗變黑，並伴有色斑、情緒波動、煩躁不安、睡眠欠佳、胃口轉差等肝氣鬱滯症狀。

4.腎是先天之本，腎氣推動人體生命活動，對人體健康很重要。中醫認為“腎藏精，精生髓，腦為髓海”，即腦是由腎中精髓滙集而成，長時間用腦，會不斷耗用精髓，最終造成腎虛。所以過勞、壓力大導致恐懼、過量玩樂或熬夜，亦會透支腦力而引起腎虛。從五行學說，腎屬水，黑色亦屬水，因此腎虛人士的眼眶周圍往往會發黑，還伴隨有眼袋、頭暈眼花、記憶力衰退、善忘、腰膝痠軟和疲倦乏力等腎虛表徵。

## 易出現黑眼圈的人

### 1.頭面骨移位

如習慣托頭、側瞓、背重大手袋、夾電話、脊柱側彎、素體頸或脊椎病、脊骨移位、習慣蹺腳等，都會令頭面骨移位而導致黑眼圈出現。

### 2.患有過敏性鼻炎

因為鼻子過敏的時候會導致血流阻塞，而無法維持正常的血液循環，容易導致鼻周的膚色暗沉及黑眼圈的問題。

### 3.患有慢性疾病

肝炎、慢性腎炎、貧血、內臟癌症等病症，均可導致體內營養消耗過多，使脂肪層顯著收縮，產生色素沉著，在薄薄的眼皮上就會出現黑眼圈。

### 4.經常化妝的人

因化妝品通常含有色素微粒，長期使用彩妝就有可能導致深色素微粒滲透至眼皮內，日積月累而形成黑眼圈。

### 5.過度疲勞且休息不足

由於自主神經失調，血管血流循環不暢，引起眼輪匝肌及眼瞼皮膚的靜脈血流鬱塞。因為靜脈血的顏色較暗，所以呈現在眼皮的就是暗灰色的眼圈。

處理方法：

總結誘因，便可針對性處理黑眼圈。

1.優質睡眠，腦內松果體會分泌褪黑激素、生長激素對身體作出修補，能將眼眶及身體毒素消除。

2.針灸帶動微循環，調節體質，將黑色素慢慢洗淨。

3.淨血治療，可令到體內血液淨化，免疫系統重新運作。

4.內服補益肝、脾、腎的中藥，有助消除和抵抗眼圈、眼肚的形成。

5.頭骨、面骨移位當然可運用手法整復，除可改善黑眼圈和眼肚外，還可將樣子改善到最理想的黃金比例，既可美容，又可重拾健康，一舉兩得。

以骨傷學和筋傷學為基礎，經筋和經絡理論，結合現代解剖學結構的特點，採用中醫手法治療的推、按、排、揉、點、扇、振、端、扳等經筋與整骨調整，使關節纖維改善，軟骨

調整，滑膜關節血管與神經充分放鬆，使氣血進注，然後運用正骨手法，將不對稱、外擴或移位等骨骼扶正，同時運用經筋手法讓面部肌肉恢復彈性，通過徒手矯形，讓經絡放鬆，使面部均勻和協調，從而達到擊退黑眼圈，同時改善改善輪廓的妙效。

禁忌：沒有任何禁忌，任何人都適宜。再者，還能加強顱腦神經、血液、氧氣的吸收與代謝，提高腦細胞和面部的營養，回復亮麗美目之余，還增進顏面和腦部健康，達致由外到內抗衰老的效果。

6.自由基源自於體質偏酸，只要將強高斯的磁(負極)放於太陽、印堂、陽白與四白等穴位上，便可有效將酸性體質回復正常健康的微鹼性，從而擊退黑眼圈與眼肚，令明眸再現。

百草醫藥坊