

# 中醫防治黑眼圈

現代人工作繁忙，加班至通宵達旦已是平常不過的事，可是大大的黑眼圈卻是辛苦換來的印記。其實中醫在治療黑眼圈方面亦有其獨特之處，而且一些穴位跟食療是大家在家都可以做到的，可改善黑眼圈。當然，有一個好的生活作息習慣也是相當重要。

文：曹信恩（香港中醫學會）



■ 黑眼圈是辛苦換來的印記。

在中醫的角度，常見的黑眼圈分幾個類型。首先，是瘀血內停型——臨床可見到患者唇色較暗、眼圈晦暗無光澤，皮膚乾燥瘙癢，女性病人會伴月經不調、痛經，常有慢性疼痛、性情急躁易怒、舌質紫暗或有瘀斑。以活血化癥法治療，常用藥為丹參、當歸、生地、桃仁、紅花、枳殼、赤芍及益母草等。其次，是脾虛濕阻型——臨床可見到病人眼皮浮腫，眼圈暗，容易頭身困重、倦怠乏力、口淡無味，舌淡胖有齒痕，苔白苔膩。治療以健脾除濕為本，常用到陳皮、半夏、人參、茯苓、白朮及甘草。最後，是肝腎不足型，肝腎不足型是臨床最為常見的。患者眼圈色黑、兩目乾澀無神，常伴有頭暈耳鳴、失眠健忘、腰酸膝軟、舌體瘦小、色淡及脈弱。臨床會以滋補肝腎之法，常用到枸杞、菊花、熟地、山藥、山萸肉、澤瀉、丹皮及茯苓等。

## 有效改善黑眼圈的食物

胡蘿蔔有維生素E和維生素A，除了對眼球和眼肌有滋養作用外，它還能維持上皮組織正常機能，改善黑眼圈，還有助於增進視力。而海帶則可補充適量的鐵質，有效促使血紅蛋白的增加，增強其輸送氧分和營養成分的能力，而海帶富含鐵質，所以經常食用海帶，也能緩解黑眼圈的困擾。雞蛋含有豐富蛋白質，能促進細胞再生，常食用雞蛋，對於緩解黑眼圈的形成是有一定功效的，不過要注意人體每日最多只能吸收兩個雞蛋所含的營養。綠茶含有的濃縮多酚，能抑制自由基對皮膚支持纖維造成破壞，是今日一致公認最有效的抗自由基因子。

## 黑眼圈的中醫食療

### 茉莉丹參枸杞茶

材料：茉莉花6克、丹參6克、枸杞子5克  
做法：把藥材加水1500cc煮45分鐘即可。

### 黑豆排骨枸杞湯

材料：排骨500g、黑豆100g、枸杞子6g、紅棗9g、生薑2片  
做法：記得烹煮前要把黑豆清洗乾淨，用清水浸泡四個小時或放入冰箱浸泡一夜。

### 當歸雞湯

材料：雞500g、當歸15g、花生仁20g、紅棗10g、黑木耳10g、薑片3片  
做法：先將雞切塊，用清水洗淨備用。然後鍋內加清水煮開，倒入雞塊焯掉血水後撈起。把焯好水的雞塊放入高壓鍋，加水、薑片、當歸、花生仁、黑木耳一起燉。待高壓鍋氣悶響約40分鐘即可關火，食用時加入鹽、胡椒、雞精調味即可。  
功效：可消除血虛所致的黑眼圈。

### 生魚蘋果湯

材料：蘋果2個、生魚1條、紅棗10g  
做法：蘋果去皮去心去蒂後切成塊狀，紅棗洗淨去核備用。把生魚洗淨煎至魚身成微黃色備用。然後把清水煮滾，加入之前的材料，中火慢煲1.5至2小時即可加入鹽、食用油和味精調味食用。  
功效：可健脾益氣，消除黑眼圈。

## 按穴位活血化癥

除了中藥外，自己用手指按壓穴位也可以刺激局部經絡的氣血運行，有活血化癥之功效。

常用穴位如下：

**睛明穴**：位於目內眥，即眼頭起點的凹陷處，作用除了可消除黑眼圈、幫眼部減壓之外，還具有提神醒腦、預防頭痛的作用。



■ 睛明穴位於目內眥，即眼頭起點的凹陷處。

**攢竹穴**：位於眉毛起點的內側凹陷處，時常按壓可消除眼睛疲勞，改善眼睛充血等眼部常見疾病。

**太陽穴**：位於眉尾往後約一寸處，可緩解眼睛疲勞、頭痛、偏頭痛和頭痛等症狀，達到提神、亮眼、醒腦的效果。

**承泣穴**：位於眼睛正下方，眼眶骨凹陷處，經常揉按，可使氣血旺盛，供應眼睛足夠的血液，是眼睛保健的重要穴位。



■ 迎香穴是眼珠中心點向下，與鼻孔兩側約二分之一拇指寬的笑紋交叉處。

**迎香穴**：眼珠中心點向下，與鼻孔兩側約二分之一拇指寬的笑紋交叉處，可改善因鼻過敏、鼻塞或感冒所引起之黑眼圈。

**魚腰穴**：位於眉毛中點，可消除眼部水腫、黑眼圈、疲勞和頭痛。



## 減糖助緩解慢性代謝紊亂病

香港文匯報訊 據外媒最近報道，不需減肥，不用運動，只要少吃糖就能變得更健康？美國加利福尼亞大學舊金山分校和托羅大學加利福尼亞分校的研究人員近日在美國《肥胖》雜誌上發表論文稱，在不減少食物熱量和在不減輕體重的情况下，僅減少糖分攝入就可緩解高膽固醇、高血壓等青少年慢性代謝紊亂病。該研究以9歲到18歲的43名志願者為對象，篩選標準是他們除患肥胖症外，至少還有其他一種慢性代謝紊亂症狀，如高血壓、血液甘油三酯含量高等。

研究人員為每人制定了9天的低糖食譜，將食糖攝入量佔總熱量的比重從28%減至10%，將果糖攝入量佔總熱量的比重從12%降至4%。為維持食物中的脂肪、蛋白質、碳水化合物及熱量水平與被測試者的原有膳食一致，研究者於食物中添加了澱粉。研究發現，新食譜啟用9天後，被測試者的平均心臟舒張壓降低五毫米汞柱，空腹甘油三酯含量下降46%，低密度脂蛋白減少12.5%，空腹胰島素水平降低53%，肝功能指標也得到改善。

主導該研究的加利福尼亞大學舊金山分校附屬貝尼奧夫兒童醫院專家羅伯特勒斯蒂格說：「這項研究表明，糖分損害新陳代謝過程。」這位專家還認為，該研究未通過改變熱量、減肥或運動，而是僅僅把食物中的糖類替換為澱粉，就可以緩解代謝病，說明不同來源的熱量進入人體後會作用於不同器官。勒斯蒂格說，大量攝入糖分所帶來的過多熱量是最有害的，這些糖分在肝臟內轉化為脂肪，觸發了胰島素抵抗，增加了患糖尿病、心臟病及肝臟病的風險。

## 健康小百科：

## 中醫助調理更年期不適

中央社電 台中市一名女子才46歲就出現更年期不適症狀，包括心悸、失眠、焦慮、痛經等，她接受中醫師蔡蕙君以中藥調理，改變飲食習慣及運動後，改善了不適症狀。盧姓女子才46歲就出現各種更年期不適症狀，而且一聽到較大聲響就會心跳加速，無法控制，為了控制體重及延緩更年期症狀，她於是向蔡蕙君求診。蔡蕙君表示，患者是典型的更年期症狀，還好及時求診，以中藥女貞子、柴胡、當歸、白芍、甘草、熟地、山茱萸、山藥、牡丹皮、茯苓、百合、梔子、酸棗仁等，經過1年多的調理，已延緩不適症狀。

蔡蕙君指出，婦女40歲左右卵巢功能逐漸衰退，排卵次數逐漸減少，由於卵巢功能衰退，雌激素分泌減少，對大腦下視丘、垂體、卵巢生理軸的反饋作用降低，因而分泌大量促性腺激素，引起促甲狀腺素和促腎上腺素皮質激素增加，使甲狀腺及腎上腺皮質功能亢進，造成內分泌失調。蔡蕙君說，盧姓女子原本不喜歡喝水，每天



■ 中醫師蔡蕙君(右)利用中藥助病者調理更年期不適。中央社



## 桑寄生

桑寄生為桑寄生科灌木植物桑寄生 *Taxillus chinensis* (DC.) Danser的乾燥帶葉莖枝。又名桑上寄生、寄生草、葛木等，主產於廣東、廣西、福建等地。桑寄生寄生在桑樹、桃樹、櫟樹、李樹、龍眼、荔枝、楊桃、柳樹、油桐、榕樹、蘋果樹等樹木上，從寄生樹幹中吸取水分和無機鹽來製造有機營養自身。桑寄生果肉黏性很強，鳥在啄食時黏在喙上難以下咽和甩開，飛到其他樹上蹭時將種子留下，發芽寄生。

桑寄生高0.5至1米。4月至翌年1月開褐色花，傘形花序，1至2個腋生或生於小枝已落葉腋部。漿果橢圓狀或近球形，熟時淺黃色。冬季至次年春季採割，除去粗莖，切段乾燥，或蒸後乾燥。藥材莖枝呈圓柱形，表面紅褐色或灰褐色，有細縱紋和細小突起的棕色皮孔，嫩枝有棕褐色茸毛；質堅硬。葉多捲曲。氣微，味澀。

成分藥理：含黃酮類成分。具有降血壓、降血脂、利尿、抗微生物等藥理作用。

藥性功用：味苦、甘、性平。歸肝、腎經。功能補肝腎，強筋骨，祛風濕，安胎。用治風濕痹痛，腰酸膝軟，筋骨無力，肢體麻木，頭昏目眩，妊娠下血，胎動不安，高血壓。

用法用量：煎湯內服，每劑9至15克；亦可入丸、散；或浸酒、搗汁服。外用，搗爛外敷。

簡易方：

1. 治腰部寒冷沉重，腿膝乏力。桑寄生、牡丹皮、鹿茸、肉桂各30克。為末，每服6克，溫酒調下。
2. 治妊娠胎漏，淋漓下血。桑寄生15克，當歸45克，川芎30克。為末，每服9克，水煎溫服。
3. 治崩漏下血不止，目眩體乏。桑寄生為末，每服3克，溫開水送服，每日4至6次。
4. 治高血壓病。桑寄生60克，決明子50克。每日1劑，水煎服，服30日為1個療程。
5. 治婦人產後血虧神乏。雞蛋2隻，紅棗24粒，桑寄生100克，麥冬30克。蛋煮熟去殼，入藥中煮2小時，入冰糖調味。喝湯食蛋、紅棗。
6. 治妊娠胎動不安，心腹刺痛。桑寄生15克，艾葉6克，阿膠12克。水煎去滓，食前溫服。



■ 桑寄生

## 吳日言

## 「四物湯」紓緩經痛

香港文匯報訊（記者李嘉嘉）大多數女性於每個月都難免會受到經痛之苦，藝人吳日言（Yan）亦不例外，她坦言自己於中學時代開始已出現經痛問題：「我是痛到要食止痛藥及到醫院打止痛針的那種。」當時她身邊的親戚朋友都說飲暖水、朱古力及玫瑰茶等有助紓緩痛楚，但對她而言都不管用。然而，直至她看到有關四物湯的資料，便開始飲用它來作調理，情況才得以改善。Yan表示，很多女孩子都會遇到手腳冰冷及「路低起身見頭暈」的問題，特別是月經過後會面無血色，她透露自己也會這樣，但飲過四物湯後，面色好轉了不少！而Yan自己就會於四物湯加入已磨成粉的阿膠補血，她特別溫馨提示讀者阿膠並不是人人都適合服用，分量要依據個人的體質而定。她表示自己會



■ 四物湯

將3碗湯煲成2碗，然後分開兩次飲用，一碗會即時飲用，另一碗則放到雪櫃，待第二天再蒸熱飲用，連續飲7至8天。

另外，最近忙於採排《誰伴我闖蕩》慈善音樂劇的Yan表示，自己以前也曾參與舞台劇，但已是很久以前的事，她坦言：「我很喜歡做舞台劇，很珍惜與演員一起排劇的時間。」她透露劇中有一半時間都會唱歌，而當中都是Beyond的歌，因為Beyond的歌大部分都很正面及勵志。她說：「時下年輕人大多有負能量及壓力，希望透過音樂劇帶出正面訊息。」《誰伴我闖蕩》講述病人如何克服自己的病，即使是病人都可以堅強面對，身邊亦有很多人支持。《誰伴我闖蕩》慈善音樂劇將於下月4、5、6日假旺角麥花臣場館舉行。



■ 吳日言曾受經痛困擾。