

操心憂鬱、頭目脹痛、情志不舒 會有黑眼圈

台灣新生報

更新日期:2011/08/09 00:07 【記者李叔霖／台北報導】

很多人都曾出現過難看的黑眼圈，但病因不一定相同。中西醫師廖桂聲表示，黑眼圈常困擾很多愛美的人，尤其因為眼框黑黑的，看起來就好像熬夜、沒睡飽的樣子，從傳統中醫的角度來看，形成黑眼圈跟很多因素都有關係，例如生活方式、日常飲食異常，長期下來就很容易形成黑眼圈。廖桂聲醫師指出，如果民眾經常勞累過度、情緒上太過操心或過度憂鬱、頭目脹痛、情志不舒等因素就會形成黑眼圈，這代表跟肝的問題有關，可用加味逍遙散加減方以便疏肝解鬱、清熱涼血，這道方子包含當歸、白朮、白芍、柴胡、茯苓、炙甘草、牡丹皮、山梔子、煨薑、薄荷等中藥材。廖桂聲指出，如果是晚上睡覺多夢、頭暈耳鳴、咽乾舌燥、看東西時不清楚，這代表受到腎陰虛火旺所影響，可用滋腎養肝的杞菊地黃丸加活血化瘀藥治療，此方含枸杞子、甘菊花、熟地黃、山茱萸、山藥、茯苓、牡丹皮、澤瀉、蜂蜜等成分。不過，加味逍遙散或杞菊地黃丸並非人人都適合，最好還是由中醫師對證用藥比較好。改善黑眼圈也可用中藥粉敷臉，主要成分包含苦參根、白及、貝母等藥材各十克，研磨成粉末調和蜂蜜後敷在臉上，敷臉時間約一小時即可。