

## 跟哪吒一样有黑眼圈，中医传统疗法有妙招！

王聪

广东省中医院二沙岛医院传统疗法科

看完《哪吒之魔童闹海》这部电影，哪吒的黑眼圈应该给大家烙下了深刻印象，不少人也开始关注起自己的眼睛周围那常年的“烟熏妆”。

有网友调侃：哪吒自己也大小算个神仙，身边全是各种能人异士，他的黑眼圈都这么严重。我一介肉体凡胎，有黑眼圈再正常不过了！

殊不知，黑眼圈不仅关乎颜值。有时候，它还是身体发送给我们的“求救信号”。

### 三种黑眼圈最常见，模样各不同

哪吒闹海的故事可能源起于唐代，同时代的著名医家孙思邈认为黑眼圈和肾有关，若肾精亏虚，肾之黑色上泛于目眶，便会形成颜色晦暗的黑眼圈，常伴有腰膝酸软、头晕耳鸣等现象。

现代中医临床上，主要将黑眼圈分为三类——

一是肾虚型：上眼睑发黑，额头也可能暗沉或发黑。

这类人一般舌淡暗、舌苔白，平时还容易腰酸腿痛、耳鸣牙松、夜尿多，以及神经衰弱。

二是脾虚型：全眼睑浮肿暗沉，下眼袋比较明显。

这类人通常舌头淡暗胖、舌苔水滑或白腻、黄腻，可能有齿龈，四肢容易水肿，肠胃也不太好，容易便秘或拉肚子，多伴有思虑过度。

三是血虚伴血瘀型：眼周皮肤干瘪缺水，色素暗沉很难掩盖。

这类人舌头暗、有瘀斑，舌底可有瘀络；眼睛周围皮肤也暗沉无光，甚至会出现肌肉塌陷，还可能伴有头痛失眠，女性月经量多或有血块。

## 黑眼圈，其实是疾病的具象化

“在中医整体观念下，很多看似无关的疾病，往往共享同一病机。”王聪医生说，从中医来看，黑眼圈的形成，多与气血失衡及脏腑功能失调相关。

以下是比较常见的黑眼圈的成因——

长期熬夜暗耗气血；脾胃虚弱导致水湿停滞，引发下眼睑浮肿；肾虚让膀胱经寒水不化，导致上眼睑发黑；脾虚生血不足或月经量大，诱发血瘀伴贫血，导致面色萎黄伴顽固色素沉着；思虑过度或肝气郁结耗伤阴血，加重眼角青黑干瘪。

有时候，通过黑眼圈的位置，王聪医生就能大概知道，这位患者可能存在哪些问题。

比如，内眼角发黑者，很多都失眠；外眼角颜色深者，十有八九肠胃不好。

再比如，下眼睑浮肿者，多为脾虚湿困；上眼睑青黑，则提示肾虚寒湿，患者常有腰膝、小腹冷痛、夜尿多、精神萎靡等。

“黑眼圈不单纯是皮肤问题，而是脾胃、肝肾等其脏腑出问题，表现出来的一种症状。”王聪医生说，这就是为什么，很多人使劲擦眼霜、打激光，黑眼圈还是“顽固不化”。

## 内调外治，最快一两周就变淡

治疗黑眼圈，中医更注重整体调理，有特别的优势：内外同治，治标又治本。

内调主要是根据患者的体质，进行中药调理，如归脾汤补气血、逍遥散疏肝解郁等。

外治的手段，则包括针、灸调理，以及多种局部特色疗法。孙思邈十分推崇按摩导引的方法，认为通过按摩眼周特定的穴位（如睛明、攒竹、四白等）可以改善眼部状况。

举例：对于气血不足、肠胃不好的患者，可能会配合艾灸肚子来调理肠胃，同时通过针灸三阴交、足三里等穴位，去疏通经络、调节气血。

而以下几种局部特色疗法中，可以改善眼周循环，减少代谢产物的堆积，让眼周肌肤恢复弹性。

眼周及颈肩部刮痧可疏通经络、改善循环；滚蛋疗法（用煮鸡蛋在眼周滚动）可促进代谢；新四子散（决明子等）外敷可活血祛风通络，或中药面膜敷贴桃仁、桑枝等药材可淡化色素；腹部或背部进行艾箱灸，可补益气血、温通脾肾阳气。

单纯最近熬夜导致的黑眼圈，上述中医调理，加调整作息，可能一两周就能看到改善。

如果是先天气虚、阴虚体质人群，或者因为慢性疾病所导致的黑眼圈，则可能要几个月才见效。



▲刮痧+滚蛋+中药封包治疗



▲艾箱灸治疗



▲中药敷贴治疗