

清晨爽利

播出時間： 星期一至六早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台 聯播

環節： 健健康康在清晨

主持： 錢佩卿

嘉賓主持： 崔紹漢博士 (中大臨床生化博士，浸會大學中醫學博士)

***此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出**

中醫養生金句之身體異樣釋疑篇

身體有異常信號

提防是患病警告 (10) (16/12/2025)

黑眼圈(1)

黑眼圈是指眼周皮膚(特別是眼袋部份)出現暗色沉積的現象，俗稱熊貓眼。面上掛着一對熊貓眼，讓人看起來精神不振、沒精打采，甚至顯得衰老。一般人下意識認為有黑眼圈是因為捱夜、睡眠不足所致。其實黑眼圈的形成還有許多可能的原因，除了家族遺傳因素外，主要包括血液循環不良、黑色素沉澱、皮膚老化鬆弛或結構性陰影。基於此，黑眼圈的主要類型如下：

1. 血管型黑眼圈：通常呈現青色或紫紅色。成因多為眼周血液循環不良，導致血管擴張或血液滯留，誘發因素包括睡眠不足、用眼過度、鼻過敏、壓力大等，。

附帶提一提有所謂「鼻敏感面容」，其特徵與症狀有關，包括眼袋、黑眼圈、鼻樑橫紋等，可能因長期揉鼻或鼻塞，使眼周的血管擴張，而且血液含氧量相對略低，血流循環欠佳，以致色素沉澱於血管壁而產生黑眼圈。

至於睡眠不足，有可能令眼睛下方的皮膚顯得較蒼白，以致較深色的血管(主要是靜脈)容易透過皮膚顯露出來。

2. 色素型黑眼圈：呈現棕色或黑色。主因是眼周皮膚黑色素過度生成或沉澱，常見於遺傳、長期日曬、頻繁揉眼睛或慢性皮膚炎（如濕疹和接觸性皮膚炎）患者。
3. 結構型黑眼圈：又稱為假黑眼圈，由眼周皮膚的自然凹陷或老化引起，例如淚溝、眼袋或眼皮鬆弛形成的陰影。這類黑眼圈在特定光線下會顯得更深。
4. 混合型黑眼圈：多數人的黑眼圈是上述多種因素共同作用的結果。

不單是成年人，嬰兒和兒童也有可能黑眼圈，原因可能是遺傳、擦眼睛、感冒、鼻敏感等原因引起。他們眼睛對下的皮膚較薄，而且較敏感，因此更容易顯露出皮下的血管顏色。

自己有黑眼圈，除非照鏡或有人告知，否則不會察覺，因為自己不會看到自己的眼睛狀況。於此筆者想起了一個寓言故事「目不見睫」，假托歷史故事帶出一個道理，典出《韓非子·喻老》，原文是「能見百步之外而不能自見其睫。」

話說春秋時期楚莊王想攻打越國，楚國賢士杜子勸諫他說：「大王為何要攻打越國呢？」楚莊王說：「因為越國現時政治混亂，兵力薄弱。」杜子又說：「愚臣有點擔心，譬如人的眼睛能看到遠處的東西，卻看不見自己的眼睫毛。大王之軍隊自從被秦、晉兩國打敗之後，喪失了數百里土地，顯示兵力疲弱。莊廩(杜子杜撰的一個人物，是戰國時楚國農民起義的領袖，其實與楚莊王不同時期，春秋時楚國亦沒有農民起義，係寓言假托)在國內造反，官吏無力制止，這是政治的紛亂。大王想攻打越國，正正像眼睛看不到自己的眼睫毛一樣，不知道自己的弱點。」楚莊王聽後終於取消了攻打越國的企圖。

「目不見睫」是自己不會看到自己的眼睫毛(除非照鏡)，但如果看着女朋友的眼睫毛，你又有甚麼想法呢？請細心收聽周杰倫的《她的睫毛》。

活血明目湯 (1 人量)

材料：北蓍(黃蓍)30 克、田七 5 克、杭菊 10 克、杞子 10 克。

製法：用 4 碗水先煎北蓍及田七 30 分鐘，加入杭菊及杞子再煎 15 分鐘，溫服及吃杞子。

功效：北蓍補氣升陽、固表止汗，田七祛瘀止血、活血止痛，杭菊疏散風熱、平肝明目，杞子滋補肝腎、益精明目；諸品相配有補氣化瘀，補腎明目功效。

小貼士

透過按摩眼周穴位，可促進局部氣血循環、舒緩眼部疲勞，有助消除黑眼圈。

睛明穴(足太陽膀胱經)

定位：在內眼角(目內眦)稍上方凹陷處，緊靠眼眶內側緣。

方法：以食指指腹輕輕按壓睛明穴，沿著眼眶骨的方向向對側（朝向鼻樑方向）按壓。力度由輕到重，以感到輕微的酸脹感為宜，重覆 5～7 次。。

功效：目赤腫痛、目眩、近視等。

主治：眼睛疲勞、視力模糊、假性近視、迎風流淚、眼乾症。

