

黑眼圈、眼袋是肾虚和脾虚？

让中医专家来告诉你！

爱美之心，人皆有之。然而，不少人习惯熬夜，夜夜凌晨1点才睡觉，几年下来黑眼圈跟熊猫似的，有的人还挂着堆叠的眼袋。有了黑眼圈和眼袋，除了影响容貌，是不是还代表着肾虚和脾虚呢？中医专家告诉您真相。



三招帮你补肾虚

如果黑眼圈严重，还有尿频、腰酸腰痛，最好平时也注意补肾、养肾。中医专家特别介绍了三个妙招来补肾虚

(1) 按压足三里

足三里穴归属足阳明胃经，有调节机体免疫力、增强抗病能力、调理脾胃、补中益气、补肾等作用。具体做法：每天按压足三里穴位，五分钟一次，早中晚三次。

(2) 拍打肾俞穴

肾俞穴归属足太阳膀胱经，有补肾助阳、调节生殖功能、补肾的功效。拍打肾俞穴可以缓解腰疼。具体做法：每次拍打十五到二十

下，早晚每次三组。

(3) 煲泡养生茶调补

中医常用枸杞来治疗肝肾阴虚、腰膝酸软、头晕、健忘、目眩等症，而石斛有益胃生津，滋阴清热的功效。枸杞石斛茶，滋阴平补，适用于经常熬夜人士。另外，五指毛桃汤，补气健脾祛湿，也适合比较容易感觉疲劳、精神不济的人群。

推荐食疗方：

①枸杞石斛茶：枸杞5克、石斛3—4克、适量太子参，一起泡水喝。

②五指毛桃汤：五指毛桃10—15克、瘦肉适量炖汤饮用。

为什么会出现眼袋？

(1) 身体水肿

大部分人群有眼袋是因为身体水肿所引起的，当身体的水肿消失后，眼睛周围就会出现明显的眼袋。此类人群应该去医院做全面的肠胃功能检查，肠胃功能失调时就会引起身体水肿，不仅会引起眼袋，同时也会导致眼部浮肿，影响美观。

(2) 眼睛周围血液循环不流畅

过度使用眼睛、对眼睛大力的揉搓、熬夜等都会导致眼睛周围的

血液循环发生不流畅，从而诱发眼袋。此类人群应该减少使用电脑和手机的时间，避免熬夜。

(3) 脾虚

脾脏具有运化水湿的功效，当脾胃功能虚弱时会影响身体的运行，湿气和水分不能及时排出体外，影响了脂肪代谢，本身眼睛周围的皮肤非常的薄弱，大量的水湿会在眼睛堆积，引起肿胀，最终形成眼袋。另外脾虚使眼睑肌肤得不到充足的营养而降低其弹性，导致松弛无力，久而久之引起眼睑下垂。

如何去除眼袋？

(1) 使用热毛巾或者黄瓜、土豆片敷眼

把毛巾放在50℃的温水里面浸泡拧干敷在眼袋的部位，10分钟左右就能够缓解。也可以把黄瓜或者土豆切成薄片放在眼袋部位，不仅可以补水，同时也能消炎。

(2) 按摩眼部部位

每天早晨醒来之后把手彻底清洗干净，用手指指腹对眼睛周围做环形按摩，每天坚持做5分钟，一直让局部出现红肿为止，这样能促进局部的血液循环，帮助消除眼袋。

(3) 巧妙使用茶叶包

把泡过的茶叶包直接放在冰箱里，一个小时之后拿出来对眼睛部

位轻轻按压半刻钟之后拿掉，里面含有的茶多酚，能够改善眼袋以及黑眼圈，具有舒缓眼睛疲劳的功效。

(4) 用眼部保养品

18岁以后就可以选择合适的眼霜或者眼膜，能够为眼睛部位的皮肤提供充足的营养，消除黑眼圈、眼袋以及眼部浮肿。敷完后应该用手适当进行按摩。

温馨提示

避免熬夜，减少使用眼睛的时间，睡觉前避免喝大量的水分，多吃新鲜的蔬菜和水果，晚上睡觉时不能把枕头弄的太低，不然会让大量的水分滞留在脸部，引起脸部和眼睛的水肿。

据新华网

中药零食 想吃就吃？

要根据体质、环境等有选择地食用

阿胶糕、茯苓饼、龟苓膏、薄荷糖、凉茶、酸梅汤等，很多中药零食一直受到人们的喜爱，大家认为这些零食多少都会有些养生作用。中医专家提醒，中药零食本身也承载了中药的性质，要根据体质、环境等有选择地食用。

阿胶糕。阿胶与人参、鹿茸并称“中药三宝”，市面上用阿胶制成的保健食品很多，如阿胶糕、阿胶枣等。中医认为，阿胶味甘性平，可滋阴润燥，对血虚、面色萎黄、眩晕、心悸、心烦不眠、肺燥咳嗽等病证有很好的滋补效果。但阿胶属于滋腻食物，吃之前应辨别体质，比如大便不成形的脾虚患者、口苦口臭的湿热人群、血液黏稠度高者、经期女性、感冒发热者不宜服用。另外，吃阿胶还有一些讲究。冬季是一年四季中进补的最佳季节，所以冬至后服用阿胶效果最好，阿胶糕或阿胶枣每天吃3—5个即可。服用期间饮食要清淡，尽量避免吃生冷、油腻、辛辣及不易消化的食物。

茯苓饼。茯苓饼主要由茯苓细粉、米粉、白糖等加工而成，其保健作用来源于中医常用的利水渗湿药——茯苓。中医认为，茯苓味甘、淡，性平，入心、脾、肾经，有健脾和中、宁心安神的作用。平时适量吃点茯苓饼可增强食欲、助消化，对肾虚所致四肢水肿、小便不利也有食疗效果，但不可过量食用。另外，茯苓饼中含有蜂蜜、白砂糖等，血糖偏高者应尽量少吃或不吃。

龟苓膏。龟苓膏具有清热解毒、滋阴补肾、润肠通便的功效，早在清末民初时，皇亲贵族们就爱吃龟苓膏养生。如今，龟苓膏的配方更加科学，受到大家追捧。不过，龟苓膏有清热排毒作用，偏寒凉，胃寒和脾胃虚弱的人建议少吃。另外，龟苓膏中的龟板有兴奋子宫、活血化瘀的作用，所以孕妇最好不要吃。

薄荷糖。薄荷（学名“银丹草”）是临床常用的中草药，驱风、消炎、镇痛、止痒效果显著。大家常吃的薄荷糖里含有少量薄荷提取物，有发散风热、清利咽喉的作用，清凉的口感使得很多嗓子不舒服的人都喜欢含上一颗。但薄荷糖药性寒凉，脾胃虚寒、容易腹泻及消化不良的人不宜服用。

凉茶。现代人口味重，火锅、烧烤、麻辣香锅等食物都可能让人上火，很多人的缓解方法就是喝凉茶，有人甚至经常拿它当饮料喝。凉茶是由菊花、金银花、甘草等中药煮沸后加糖所制，可清热解毒、清肺润燥、解暑、散结、消肿，从这点来看，凉茶不失为一种有效的保健饮品。凉茶虽好，但绝对不可大量饮用。从中医角度看，凉茶性味正如其名，阳虚、寒证体质的人（表现为怕冷、四肢发凉、面色苍白）不宜饮用。儿童和老人也要少喝，儿童脾胃功能尚不完善，不能及时调整和适应寒凉刺激，容易腹痛、腹泻；老人经常喝凉茶，阳气容易受损，或导致消化系统病变。

酸梅汤。酸梅汤由乌梅、山楂、甘草煎煮而成，可开胃消食，健康人群可适量喝一些。但市面上销售的酸梅汤含有大量糖，而且通常是冰镇的，所以不建议糖尿病患者、脾胃功能差、经常烧心及湿气重的人饮用。

据新华网

眼圈为何会发黑

中医专家说，黑眼圈的发生，不能只归咎于熬夜。一般来说，黑眼圈常有以下三大原因：

(1) 熬夜失眠，阳不入阴

如果经常熬夜，阳气得不到阴液濡养，容易引起气血运行不畅，这就是中医所说的“阳不入阴”。其次，眼睛周围的皮肤比较薄弱，周围的气血运行不畅或淤血会表现出皮肤颜色发黑。

(2) 体质偏寒，寒凝血滞

体质偏寒的人群，除了脸色发白，眼圈颜色也会变深。专家认为，寒凝导致气血运行不畅，淤血停留在眼底下的皮肤，所以就有黑眼圈了。

(3) 过度用眼，气血不畅

生活忙碌，作息紧张人群，尤其是长时间用电脑的人群，过度用眼之后周围的血运出现运行不畅，也会出现黑眼圈及局部皱纹、干纹以及细纹。

肾虚可分为两种

中医认为，肾虚分肾阴虚和肾阳虚，表现有所不同。

(1) 肾阴虚

表现为：腰酸、两腿无力、眩晕耳鸣，脱发齿松、盗汗失眠、尿黄、大便干燥。男子阳痿、早泄、遗精，妇女经少经闭或见崩漏，形体消瘦、潮热盗汗、五心烦热、咽干颧红，小便黄、大便干等。

(2) 肾阳虚

表现为：腰酸膝痛或腰背冷痛、畏寒肢冷，尤以下肢为甚，头目眩晕、精神萎靡，舌淡伴苍白，男性易阳痿早泄，妇女易宫寒不孕等。

专家认为，如果出了黑眼圈还合并有以下症状，那么可能就是肾虚了。

①夜尿频繁：夜尿频繁，每晚超过3次，且睡前没有过量饮水。

②腰酸腰痛：出现腰酸及腰痛症状，女性月经颜色偏暗偏深。