

# 哪吒的黑眼圈 是没睡好惹的祸？

医生：成因复杂，也可能是疾病信号

这个春节，“魔童”哪吒“杀”回来了。顶着重重黑眼圈的小哪吒造型很有特色，有人调侃，哪吒是用藕重塑身体的，藕放久了，会变黑，哪吒也就有了黑眼圈。

为什么生活中也有些孩子小小年纪就有黑眼圈？单纯是没睡好惹的祸？怎么才能告别讨厌的“熊猫眼”呢？记者特地采访了宁波市第二医院皮肤科刘丽琴副主任医师。

## 1 黑眼圈是睡不好的“专利”？ 只是诱因之一 也不一定都是黑的

“看电影的时候，我也留意到了哪吒的黑眼圈。”刘丽琴打趣，哪吒的黑眼圈很可能是结构型黑眼圈，主要原因在于遗传。刘丽琴介绍，常说的黑眼圈是指眼睛周围的皮肤颜色加深的现象。事实上，黑眼圈不一定是黑的，还可能呈青色、灰色、棕色或暗紫红色等多种颜色。电影中的哪吒确实是标准的黑眼圈，而且边界清晰，颜色均匀。

黑眼圈形成原因较复杂，主要与遗传、泪沟过深、过敏及紫外线等因素相关。黑眼圈主要可以分为色素型、血管型、结构型和混合型。

色素型黑眼圈主要是眼眶周围，尤其是眼眶下方皮肤呈深棕色，这类黑眼圈本质是色素沉着，和防晒不到位、经常揉眼睛等生活习惯有关；血管型黑眼圈则大多为偏青紫色、紫红色的，眼睑血液循环受影响，血液淤积，透过皮肤呈现青紫的血管颜色，这种黑眼圈可能是熬夜熬出来的，与用眼过度相关。区别色素型和血管型黑眼圈有个小窍门：如果用手下拉下眼睑，颜色没有显著变化，更可能是色素型黑眼圈；如果颜色加深，更可能就是血管型黑眼圈。

结构型黑眼圈一般是眼周皮肤结构的改变导致的光影错觉，比如泪沟、眼袋等在光线影响下，造成眼周阴影，这往往和遗传有关。

混合型黑眼圈则是以上几种类型随机叠加。

在很多人的印象中，黑眼圈是睡眠不好的“专利”。刘丽琴说，熬夜确实是黑眼圈的诱因之一。当熬夜或用眼过度时，眼部周围的毛细血管持续收缩，血液循环不畅，血液瘀滞。眼周皮肤为全身最薄，当血流经过时，容易出现黑蓝色的眼晕，也就是常说的黑眼圈。

她指出，熬夜只是血管型黑眼圈的诱因之一，黑眼圈往往是多种因素共同作用的结果，遗传因素、某些疾病、年龄增长、不合理的生活方式或者不良环境等都可能造成黑眼圈或导致黑眼圈加重。



医生为患者做治疗。

## 2 大人才有黑眼圈？ 孩子也有不少，还和这些生活习惯有关

在很多人印象中，大人才会有黑眼圈。事实上，和哪吒一样，黑眼圈明显的孩子有不少。

刘丽琴接诊过一对母子，妈妈为两岁儿子的黑眼圈忧心忡忡。她奇怪，孩子平时明明睡得挺好，怎么每天都“熊猫眼”呢。检查后证实，孩子的黑眼圈可能为结构型黑眼圈，呈青灰色。而且，孩子外祖父及妈妈本人也有同款黑眼圈，孩子的哥哥也有，所以大部分儿童黑眼圈与遗传相关。

需要注意的是，有过敏性鼻炎或特应性皮炎的孩子，往往合并有黑眼圈。一来和敏感

体质有关；二来鼻腔堵塞会影响眼周血液循环。这两个因素都容易诱发黑眼圈。

刘丽琴说，长期暴露在紫外线下，经常揉搓眼睛，频繁使用深色眼妆且卸妆不当等不良生活习惯，都会导致眼周色素沉积，形成黑眼圈。

年龄增长，也是黑眼圈加重的因素之一。随着年龄增长，眼周皮肤松弛、泪沟凹陷或眼袋突出，会在光照下形成阴影，表现为黑眼圈。

在刘丽琴的门诊中，来看黑眼圈的患者以40多岁的中年女性居多。

## 3 黑眼圈能不能治疗？ 什么情况下要就医？

如果脸上挂着明显的黑眼圈，会让人看起来疲惫感十足。21岁的小伙子小邓（化名）就为此苦恼多年。4个月前，他因为其他原因来到皮肤科，无意中提到黑眼圈的烦恼，也第一次知道原来黑眼圈可以治疗。

经检查确认，小邓的黑眼圈属于混合型，主要为色素型和结构型。根据小邓的具体情况，刘丽琴为他制定了个性化的治疗方案。主要包括三个方面：一是采用外用药物；二是进行激光治疗；三是改善睡眠。

采访当天，小邓来接受第三次激光治疗。他开心地说：“我黑眼圈比之前好很多了，身边的人都说我看着精神多了，人也年轻了。”据文献统计，激光对色素型黑眼圈的治疗有效率在80%以上。

刘丽琴说，黑眼圈的形成具有复杂性和多因素性，因此

治疗方案也要根据具体情况来指定。比如，针对结构型黑眼圈，可能需要切除眼袋，填充泪沟等治疗手段。

如果为黑眼圈烦恼且有改善需求，什么情况下需要就医呢？刘丽琴建议，一般情况下，建议先调整生活方式。具体措施包括：先改善睡眠，减少过度用眼；如果有过敏情况的话，先对症处理过敏症状；不要用力揉搓双眼等。正规品牌的美白眼霜，对改善黑眼圈也有帮助。

如果自我调整3个月后，黑眼圈仍没有改善或加重，可以到正规医院皮肤科就诊。需要注意的是，黑眼圈可能也是疾病信号。如果黑眼圈伴随其他症状（如疲劳、月经紊乱），建议及时就医，排查肝肾、血液系统或内分泌等方面的问题。

记者 王颖  
通讯员 郑珂 文/摄

## 被子一个月没有洗晒 盖上后浑身奇痒无比

一觉睡醒，全身都是红色疹块，奇痒无比。没想到，罪魁祸首竟是在柜子里一个月没晒过太阳的被子。医生提醒，预防丘疹性荨麻疹需要讲究个人及环境卫生，勤洗衣服和被褥。

近日，张阿姨（化名）从老家探亲归来。在家里忙活了整整一个月，本想回来后好好休息，却因身上突然出现的急性荨麻疹搞得身心俱疲。

张阿姨老家在河南，因为要回去住一段时间，走之前她把家里打扫一番。担心被子落灰，还特意放进了柜子。几天前她回到宁波已是傍晚，来不及洗晒就拿出被子，当晚盖着睡了。

躺下没多久，她便感觉浑身瘙痒，起初以为是天气干燥导致皮肤不适，没有在意。谁知症状越来越严重，一整晚都难以入睡。早晨醒来时，她撩起衣服一看身上都是一片片的红色疹块。起床后也不见好转，她立即赶到家附近的北仑区新碶街道社区卫生服务中心中医针灸科就诊。

“医生，你快帮我看看，我身上怎么起了这么多红疙瘩，痒得受不了！”张阿姨焦急地向医生描述着自己的症状。只见她手臂、腿部等部位出现了大小不一的红色疹块，部分区域已经因为反复抓挠出现了红肿。

经过详细检查，张阿姨被确诊为急性荨麻疹。黄露怡中医师分析，张阿姨的病情与她家中长期未晒的被子有很大关系。

“张阿姨回老家探亲将近一个月，这段时间被子一直存放在柜子里，没有经过晾晒，很容易滋生螨虫。”黄露怡解释，螨虫是一种肉眼不易看见的微型害虫，以人体脱落的皮屑为食，喜欢温暖潮湿的环境。长期未晒的被子、床垫等都是螨虫滋生的温床。

针对张阿姨的情况，黄露怡为她开具了抗过敏的中药，并结合针灸疗法，最后叮嘱她回家后要及时清洗、晾晒被褥，保持室内通风干燥。

黄露怡提醒，预防荨麻疹等皮肤过敏性疾病，除了可以按压曲池穴、血海穴等相关穴位外，要定期清洁晾晒床上用品，保持良好的居家环境卫生，减少使用地毯、毛绒玩具等容易藏污纳垢的物品，平时注意个人卫生，饮食上忌辛辣油腻。

她还强调，如果出现皮肤瘙痒、红肿等疑似过敏症状，要及时就医，明确病因，进行针对性治疗，切勿自行用药，以免延误病情。 记者 陆麒雯 通讯员 王露君



医生为患者做检查。