

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副主任医师刘丽琴。

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。电影中的哪吒倒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，血液淤滞。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。

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。

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（化姓）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。

据宁波晚报

消除结节“神药” 吃了9个月反变大



直播带货领域存在诸多问题，其中健康养生类直播带货的问题尤为显著。部分主播的宣传话术里，一些产品被描述得神乎其神。

近期，云南一位患有结节的消费者听了主播的宣传，吃了几个月所谓“疗效率98%”的产品，最后却发现所谓“神药”就是普通保健品。

云南昆明的马先生因患有肺结节和甲状腺结节，平时对一些治疗方法特别关注。当他刷到含有结节内容的直播视频时，立即对主播推销的一款胶囊产生了兴趣，“他们声称是专门消除肺和甲状腺结节的，把这个‘药品’说得非常好，消除结节成功率达98%。”

被结节困扰的马先生动了心，随即按照推荐下了单，花1065元购买了9瓶胶囊。9个月后胶囊吃完，马先生的体检结果显示结节没有消除，甚至肺上结节还增大了。

经过了解，马先生才知道自己在直播间购买的只是保健品，并非能起到治疗作用的药品。他试图联系商家和平台进行维权，却遭遇层层障碍，“商家让我提交体检报告，他拖了几天，又说公司管理层审核不符合要求。”

记者在某直播间看到，主播宣称用古方草药压制结节、息肉，吸引了众多消费者。他不断强调，有了结节、囊肿、息肉，不能等待，不建议观察，就算做了手术也可能复发。随后，他引出了宣称可以压制结节、囊肿和息肉的古方，并最终推出他们售卖的“散清茶”。

记者下单购买了这款产品，收到货后发现产品外包装上标注“品名”为“15味散清茶”，“产品类型”为代用茶。产品包装上的执行标准是一种食品标准。包装上明示的食品生产许可证号表明，该产品属于食品。

记者随后来到中国医学科学院肿瘤医院。专家认为，虽然

食疗在一定程度上可以起到辅助作用，但它并不能替代专业的医学治疗，尤其是对于已经存在的息肉、囊肿或结节，还是要根据医生的指导进行治疗。

专家表示，现在网络上宣传的茶饮品，还有一些食疗的办法，不可能把息肉、囊肿和结节消掉，这完全是一种误导。

专家强调，国家对食品、药品、保健品区分得很严格。食品、保健品对健康有益，但没有治疗的作用，所以药品是单独的一个分类，“治疗息肉、结节或囊肿的药从原研到动物实验到一期、二期、三期临床，周期很长，所以不要把保健品、食品当成药来吃。”

消费者权益保护法、电子商务法和反不正当竞争法都明确规定，经营者提供商品的信息必须真实、全面，不能做虚假或者引人误解的宣传。记者调查发现，部分健康类直播间的宣传用语确实造成了一些消费者分不清是药品还是保健品或者食品。在某直播间，主播先是介绍肝火旺、肝郁气滞、肝郁脾虚等各种症状表现，讲完就接着推荐一款“舒甘汤”，说里面“有15味中药”，但实际上收货后发现包装上标注着“方便食品”。

另一个直播间里，主播介绍一款“增强免疫力和抗氧化”的辅酶Q10胶囊保健品时，一再暗示对心脏有治疗和预防效果。

在这个直播间里，主播还介绍了一款“百年牛黄丸”产品，对中风、心梗、脑梗及心脑血管疾病具有治疗效果。但记者看到，其包装上标注的却是“方便食品”。

记者注意到，“三品一械”直播带货消费体验调查结果显示，体验调查的样本当中，虚假宣传、夸大宣传、误导宣传达到30.50%的比例。同时进行的消费者调查表明，有38.25%的受访者认为是受了主播推荐的影响，选择购买直播间的产品。

据央视新闻