

用冷、熱敷交替或用馬鈴薯切片局部外敷，可達到淡化黑眼圈的效果

黑眼圈大多是熬夜所引起。由於缺乏睡眠及休息，容易導致眼睛周圍靜脈血管充血，才使得黑眼圈浮現。所幸，這種因為短暫的靜脈充血造成的眼皮浮腫是可以消除的。

黑眼圈急救法可分為溫度療法及物理療法，溫度療法是採熱敷及冰敷交替進行，熱敷是用跟體溫相當溫度（ $37^{\circ}\text{C} - 38^{\circ}\text{C}$ ）的溫熱毛巾敷眼，如此可促進血液循環，黑眼圈的症狀即可消減一半；至於冰敷則是用約 5°C 的冰敷袋敷在眼皮上，讓眼睛周圍的血管收縮，除了幫助眼周肌膚消腫，也能抑制充血。上述兩種方法可以交替使用。

至於物理療法，則是敷馬鈴薯片。馬鈴薯中的碳酸鉀可活化細胞，促進眼部肌膚的血液循環，也可幫助消除黑眼圈，但要注意的是，如果局部感到刺激，有發癢等過敏反應，就要停止使用。

網路上謠傳可用紅茶包敷眼來消除黑眼圈，但由於茶葉中含有單寧酸，此舉反而會刺激皮膚。長期用茶包熱敷反易使皮膚慢性發炎，進而產生發炎後色素沉澱，反倒敷出黑眼圈。