

## 皮肤科医生建议

## 肌肤状态好 25岁后可用眼霜

关于眼霜看到网上最多的问题就是“我20岁了，应该开始用眼霜了吗？求推荐！”网上盛传的20岁是用眼霜的分水岭，真是这样吗？北京一家医院皮肤科医生李妍介绍，如果身处于干燥地区或者肤质比较干燥，那20岁左右就可以开始使用眼霜；如果肌肤状态较好，可以在25岁以后再开始使用。

## ■新闻故事

## 你是否也为眼霜纠结过

曾经有一位美容编辑介绍她永葆年轻的秘密——一款好用的眼霜。她从十几岁就开始使用那些减少眼部细纹和浮肿的眼霜，并且总是随身携带，以便能够随时补涂。而很多女性的眼部皮肤一直到20出头都还保持着紧致的状态，但是从大概25岁开始，下眼睑靠近内眼角的位置开始有细纹滋生，一开始是假性的，可能是因为熬夜或者是干燥，时而出现时而消失。突然有一天这条细纹不再消失，很多女性开始紧张起来，“是不是该用眼霜了？”

## ■延伸阅读

## 滚珠眼霜按摩5法

## 让效果加倍

很多品牌推出的眼部精华都采用了“滚珠”的设计。不仅使用方便，而且通过滚珠的按摩，可以加快眼周肌肤对精华的吸收，使护肤效果加倍！不过使用效果不正确，可就适得其反了！

现在让我们学习正确的使用方法。

## 年龄不是用眼霜唯一标准

李妍建议不能一刀切地用年龄来划分是否应该使用眼霜，如果身处于干燥地区或者肤质比较干燥，那十几岁至二十岁出头就可以开始使用眼霜；如果肌肤状态较好，可以在25岁以后再开始使用。

同时还建议可以问问父母，并且观察他们眼周的皮肤状况。如果你的父母亲或母亲有细纹，或者眼袋困扰，那么你要尤其注

意预防同样问题的出现，可以提早使用眼霜来减缓眼部衰老。

李妍告诉我们：“眼霜可以为皮肤保湿，消灭因为干燥产生的细纹，能让人看上去更年轻。当眼周已经存在的细纹变得干燥时，它们看上去就会更深更糟糕。眼霜能起到一种温和有效的保湿作用，能让肌肤保持润泽，防止细纹产生。”

## 一支昂贵的眼霜值得投资

确实眼霜在减轻眼部初

始老化的现象上有一定的功效，但是投资一款昂贵的眼霜真的值得吗？

当然值得！你需要明白的一点是，消除已经生成的细纹要付出的努力，要比预防第一条细纹的产生难得多。

尽管如此，也并不是每款眼霜都能保持24小时有效。有些眼霜在使用后能够立即改善黑眼圈，因为它们含有的成分并未被皮肤吸收，而是覆盖在表面提亮眼

周肤色。而有一些产品需要几周甚至几个月才能够显现出效果，因为这些眼霜需要时间慢慢地调理眼部周围的问题。

李妍提醒大家，刺激和产品引起的过敏会导致眼周皮肤问题加重，这就是为什么患有鼻炎的人容易有黑眼圈的原因。因此，在容易过敏的季节，建议大家将眼霜更换为更加温和的防过敏产品。

(陈辉)



按摩 step1  
使用时略仰头，将走珠滚动按摩器轻轻倾斜朝向面部，以获得适当的用量。

按摩 step2  
在上下眼睑轻轻滑动走珠滚动按摩器，方向是由太阳穴开始向眼角内侧，重复2至4次。

按摩 step3  
使用金属按摩球，在3个按压点轻轻按压3秒，刺激以达到减轻浮肿充血之效。

按摩 step4  
用指尖轻柔重复同样的打圈按摩，按摩你的眼睑。

按摩 step5  
指尖轻拍，帮助肌肤吸收。按压太阳穴完成指压按摩。

## 大雨出行提防健康“水雷”



时值雨季，强降雨天气频频造访。针对雨天出行可能对健康造成的影响，专家提醒：大雨天气应尽量减少外出，如果必须在雨天出行，除了带好雨具之外，还要注意提防雨天可能带来的疾病隐患。

## 步行、骑自行车——

## 雨天蹚积水易发脚部皮肤病

大雨时以及雨后，路上积水较深，步行、骑车出行很可能遇到不得不蹚水的路段。这几天，省会各大医院的皮肤科出现了不少因脚泡了雨水而患上脚癣等脚部皮肤病的患者。

对此，河北医科大学皮肤科专家李艳佳提醒，目前正值多雨季节，脚长时间泡在污浊的雨水中，皮肤的屏障功能受到破坏，易受到各种致病菌的侵袭，如真菌感染引起足癣，细菌感染引起毛囊炎、疖肿等皮肤病，可表现为红斑、丘疹、水疱、脓疱等，严重者甚至肿胀。另外，脚被雨淋或者长时间浸泡在积水中，很容易

易出现过敏反应，易患荨麻疹、湿疹等皮肤病，表现为出现红色风团、丘疹、丘疱疹等，往往伴瘙痒。

针对以上疾病，专家建议：雨天出门回家后应立即清洗皮肤，特别是脚部，并保持皮肤和鞋子干爽。如果皮肤原有破口，要用消毒液对破口消毒，防止感染；如果脚部皮肤发痒尽量不要去抓、挠，以免加重病情；如果出现皮疹，要及时就医，遵照医生的诊断适当用药。

同时，还需要注意的是，雨后积水较多，会给蚊虫孳生创造条件，更要注意预防被蚊子叮咬而染病。清除蚊虫孳生场所，是控制蚊虫发生的基本措

施。要注意定期及时“翻盆倒罐”，清除破罐、饮料瓶等可积水的垃圾；处理特殊积水，妥善存放废旧轮胎，以防积水；有用的储水，至少每周换新，并洗刷容器内壁，或采用加盖密闭等方法。并通过安装纱门、纱窗、使用蚊帐等防止蚊虫叮咬。

此外，专家提醒，大雨天气可能发生在各种意外。对此，行人应注意避免被隐藏于积水中的瓦砾划伤或被风刮倒的树木枝干、广告牌等击伤。碰到闪电打雷时，避免打手机、撑金属手柄的雨伞。雨天出行或蹚水时一定要注意周围的环境，如果不知道水下是否有障碍物、坑洞或相关危险因素时，别贸然前行。

## 驾车出行——

## 随时注意判断路面积水深浅

下雨天，光线昏暗，驾驶员的情绪容易烦躁，很多人因此会不自觉地加大油门想着快点儿回家，这是很危险的。开快车、急加速、急刹车和急转方向盘，都是雨天行车的大忌。如果大雨导致能见度很低，应该将车停靠路边，并将应急灯打开，待雨量变小后再开车行驶。

“雨中行车要特别注意判断路面积水的深浅，如果无法判断水深就要尽可能绕行，不要冒险，尽量将车开到高处的安全地带；广大车主在日常行车时，最好提前在车内预备安全锤、榔头、浮力抱枕等工具，以备不时之需”，针对雨中驾车出行，从事院前一线急救工作14年的急救中心急救医生杨梅特别提醒：遇到车在积水中熄火一定要保持冷静。水没有没过车窗时是基本不会有生命危险的，这时不要慌张，不要重新启动发动机，要在车辆电路还没有断电之前打开车窗或天窗，如果已经断电并且车窗车门都无法打开，可用榔头等物品敲碎车

窗，前挡风玻璃很厚是基本敲不碎的，侧窗的四角和边缘比较薄，尽量敲击玻璃边缘，注意不要被玻璃划伤。

下车后将车推到水浅的地方并联系拖车等救援。“更为危险的情况是车辆落水，这时更要先保持冷静，不要惊慌”，杨梅表示，汽车落水后预防溺水很重要。一旦发生落水的情况，驾驶员的第一反应该是打开车门，建立逃生通道，这样成功逃生的可能性非常大。车刚落水的时候，车门外的水压还比较小，这时候打开车门的几率比较大。开车门的时候，也要注意，不推荐用脚踹门，因为踹会有反作用力，把人后推，门又会被水关上。正确的方法应该是用膝盖顶住车门，用力往外顶，只要能顶出一条小缝，就有逃生的希望。若水没过车体超过二分之一，打开车门的难度就会很大，这时，汽车最为脆弱的车窗就成为最佳的逃生通道。可利用身边的榔头、安全锤等一切可以利用的工具破窗自救逃生。

(刘伟)

