

# 假日归来 消除黑眼圈



经过一个春节假期,纵情熬夜玩乐、串门拜年,过于“忙碌”而造成睡眠不足、疲劳等问题所形成的后遗症之一,就是恼人的黑眼圈。也许好好休息一段时间后,黑眼圈能够消除,但很多时候即使恶补睡眠,黑眼圈也无法消除,一副睡不饱的“残样”。那么,黑眼圈是如何形成,又如何残留在脸上,该如何补救,就成了目前上班族最关心的问题了。

## 黑眼圈,你是哪一种?

我们知道眼睛周围的肌肤非常薄,相比于其他部位的肌肤会比较脆弱。一旦没有好好呵护这个部位,黑眼圈、细纹、泪沟就会接二连三地出现,让你看起来一脸“憔悴”。专家说,黑眼圈也是我们常说的“熊猫眼”,在医学上叫“眶周色素沉着症”,它多数是因为眼睛周围组织不健康所致,常常是因为熬夜、睡眠不足,眼睛周围组织慢性缺氧,导致血液循环不良,再加上此处静脉血液流动较慢,代谢产物就会慢慢淤积在一起,这才会导致色素沉着,变成“黑轮”。在民间,还有小道消息传播称,黑眼圈不是来自纵欲过度,就是夜生活太丰富。这种说法的确有一定的道理,因为熬夜的确是引起黑眼圈最常见的原因之一。对照以下五点,看看自己到底是哪一种原因引起的黑眼圈,再来对症处理。

(1) 血液循环弱:熬夜、鼻部过敏、眼睛疲劳等情况都会引致黑眼圈,这种情况多数是因为眼周血液循环不好所致。比如过敏性鼻炎因为呼吸不顺畅,鼻子周围循环不良,长久下来就会直接影响到眼周的微循环,黑眼圈就跑出来了。过敏性鼻炎不解决,黑眼圈就无法断根。这一点在一些小孩子身上比较明显,可以说十来岁的小孩子就有可能存在黑眼圈。

(2) 眼睛周围表皮薄:有些人先天的下眼睑的软组织厚度不足,眼睛周围的表皮较薄,所以肌肤的色素或皮下血管的青色容易显现出来,这样看起来眼睛下方就显黑。

(3) 老化:随着年龄的增长,眼睛下方的脂肪或胶原蛋白丢失,软组织会日渐萎缩塌陷,因此也会因为眼窝深陷而产生黑眼圈。这种黑眼圈在灯光照射下产生的阴影,看起来更为严重。

(4) 眼袋的压迫:眼袋也会干扰、压迫眼周的循环,导致眼睛周围组织缺氧,因而出现黑眼圈。

(5) 先天眼周色素较深:有一些人是天生眼睛周围的色素较深,看起来就是熊猫眼,这种情况是无论你怎么睡觉,怎么按摩都不能改善黑眼圈的颜色,因为这是先天因素呀!

## 挽救黑眼圈之秘笈

### ● 睡“美容觉”让眼睛休息

远离黑眼圈,“睡美容觉”是首要课题。不要用眼过度,让眼睛得到适当的休息(晚上11点之后是养肝的时候,中医说“肝开窍于目”,养肝就是养目,所以此时最好进入休息状态),不但健康且不易产生色素沉着。

同时,中医还认为,黑眼圈的形成与人的脏腑有一定的关系。中医认为,黑眼圈和心、肝、肾有一定的关系,多因肾气虚损、精气不足、脉络失畅、目失所养所致。而年节期间,熬夜打麻将、过度看电视和上网、身体劳累、不良饮食习惯等状况,往往会对身体产生一系列的影响。

气滞和气虚都会导致血流不畅,使眼下的毛细血管产生淤血,从而形成黑眼圈。而我们年节期间的一些习惯,如睡眠质量不好、身体劳累和不良饮食习惯,还有心情压抑和肝疏泄功能不好都会导致气滞;而过度劳累、睡眠不足则会导致气虚。因此,中医建议这类情况就要进行调理,主要以补益肝肾、解郁明目为主。

### ● 针刺按摩促进眼周血液循环

黑眼圈都是因为眼周血液循环不好。目前

比较流行的做法,就是通过微针的形式来促进血液循环。首先把营养液敷于眼周皮肤,然后再用滚轮滚动(滚轮上有比头发丝还细的针头),让眼周肌肤吸收营养液的同时,促进眼部血液循环,提高肌肤代谢能力,淡化眼部色素和黑眼圈,紧实皮肤收紧下睑皮肤。这一种做法类似于用梅花针来刺激头皮,治疗脱发的原理。

### ● 用毛巾冷热交替敷眼睛

冷热交替敷眼也可改善黑眼圈。这可是消除黑眼圈的一个秘方,将干净的毛巾放进热水中,趁热敷于眼部,待2分钟热气慢慢散了,再将毛巾放进冷水中,再敷,如此反复3次。这种方法可促进血液循环,改善黑眼圈、鱼尾纹及眼袋。

### ● 按摩穴位促进血液循环

有几个穴位尤为关键:攒竹穴——位于眉头内侧处,能帮助舒缓眼部疲劳,有助于血液循环加快;睛明穴——在鼻根和眼角之间的凹陷处,可有效地消除眼部疲劳;瞳子髎——位于外眼角的瞳子髎,是促进循环与防止眼部细纹的重要穴位,经常按摩该穴位能加强血液循环,改善黑眼圈。

平时可以通过以下三步进行按摩:点按攒竹穴,在眉毛的前端,手指按压30秒钟,间隔为1秒;点按睛明穴,手指按压1分钟,间隔1秒;点按瞳子髎穴,2到3分钟,间隔1秒。

### ● 填玻尿酸改善泪沟型黑眼圈

有些人即使睡得再饱,“黑轮”照样黏在脸上。在某杂志社做编辑的缪缪,年纪才刚过30岁,就有一副黑眼圈。她说:“以前每天熬夜,肆意挥霍青春,留下了黑眼圈和泪沟,现在知道要保养了,只不过好像已经迟了,因为就算自己每天早睡早起,也是一副没睡醒的样子。而且这种泪沟型的黑眼圈,即使化大浓妆,也盖不掉,眼睛下方的大片凹陷,也让人看起来气色很糟糕。”

在眼睛下方的倒三角地方,如果有一条泪沟,就会让人看起来有黑眼圈。这是因为泪沟会有阴影,阴影会使得眼部周围看起来比较暗沉,再加上有泪沟的人通常皮肤也会比较松弛,又会让阴影加深,形成泪沟型的黑眼圈。现在比较流行的方式就是用玻尿酸或自体脂肪移植来填补泪沟,这种微整形的效果立竿见影。注射之后,泪沟被填平,眼周微循环更丰富,再加上此处的组织增厚了,黑眼圈就会自然而然消失了。

## 祛除黑眼圈的民间小偏方

用土豆片敷眼。豆片富含钾,合理的钾钠比例可维持血管内外的通透性平衡,减少血管的压力,帮助充血的血管收缩。具体做法是:将土豆刮皮,清洗干净,切片约2厘米厚度。卧躺后将土豆片敷在眼上,等约5分钟,再用净水洗净。最好在睡前敷,更有助于消除眼睛疲累,淡化黑眼圈。

茶叶包敷眼。把泡过的茶叶包滤干,放在冰箱中片刻,取出敷眼。记住一定要滤干,否则茶叶的颜色反而会让黑眼圈更加明显。

鸡蛋银戒指转眼。将蛋煮熟,去壳,用毛巾包住,再放入纯银戒指。闭上眼睛,在眼部四周转来转去,每边约10次。热力加按摩,可增加眼部血液循环。

马蹄莲藕渣敷眼。洗净马蹄莲藕,马蹄刮皮,然后将莲藕马蹄切碎。将材料放入榨汁机,再加两杯水搅拌。将水隔渣,然后敷眼10分钟。有散血去淤作用。

苹果片敷眼。苹果洗净切片,敷上眼15分钟后用水洗净。苹果含汁量越高越好。至于用过的苹果片,当然不能再食用。

涂蜂蜜法。在洗脸后勿擦干脸上的水分,让其自然干,然后在眼部周围涂上蜂蜜,先按摩几分钟,再等10分钟后用清水洗净,水不要擦去,使其自然干,涂上面霜即可。

使用眼霜或眼膜。现在有许多眼霜和眼膜有净白和滋润的效果,涂眼霜的时候配合一些轻柔的眼部按摩,舒缓黑眼圈的侵袭。如果时间比较充裕的话,做一个滋润舒缓的眼膜效果会更好,滋润眼部肌肤。

(羊晚)

## 别让颈纹泄露你的年龄

颈部是最容易被轻视的部位,也是最容易透露年龄的部位。别以为颈部老化是40岁之后的事情,在许多20岁出头女性细致无瑕的脸蛋底下,往往也有细纹横陈、提前衰老的颈部,白白让自己“年长”了好几岁。保持颈部完美,让自己看起来至少年轻10岁,除了早晚使用专业颈部保养品,做好预防措施外,针对颈部的医疗技术,更能有助抹去岁月痕迹。

### 肉毒素可预防遗传性深颈纹

张小姐今年才20多岁,却开始为颈纹的问题担心,她的家族有遗传性颈纹过深的问题,她的妈妈和小姨都是三十多岁颈纹就已经很深,看上去会比同龄女性老上几岁。南方医科大学珠江医院整形外科王晋煌副主任介绍,像张小姐这种还没有出现很深的颈纹,仅仅是出于预防的考虑,可以通过注射肉毒素起到预防的作用。肉毒素预防颈纹的原理,是通过生物制剂的注射,阻断皱纹肌肤神经与肌肉间的神经信号传递,从而使颈部过度收缩的肌肉松弛,进而使动态皱纹消失,达到平皱的目的。

王晋煌提醒,如果在颈部注射肉毒素,需要非常谨慎。因为颈部是呼吸道和消化道的重要通道,注射过深或量过大,有造成呼吸麻痹的风险。另外,肉毒素注射维持时间只有4~6个月,需要定期注射。

### 过深颈纹注射玻尿酸可改善

对于已经形成的过深颈纹,则只能通过注射玻尿酸、伊维兰、胶原蛋白等填充材料来改善。玻尿酸外观是透明、具黏性的胶状物质,原本就在人体的皮肤组织中,是比较安全的填充材料。将玻尿酸以填充物的方式注入真皮折凹陷部位,可以达到立即性除皱效果。但其缺点是只能维持6~9个月左右,也需要定期注射。在门诊中,也常有女性咨询能够通过手术的方式来改善颈纹。王晋煌解释,出于美观的考虑,改善颈纹手术的切口一般选在耳后,这样提拉皮肤的效果就打了折扣,因此对改善颈纹的效果就没有那么明显。

(陈辉)

