



LIFESTYLE OF HEALTH AND SUSTAINABILITY 乐活

LOHAS

健康时尚

高圆圆

美是勇于表达

RELATIONSHIP
享受慢做爱
情感洁癖
怎清理

Q-AD-AM
长寿法门
生机饮食法

ENVIRONMENTAL FRIENDLY
打造无烟城
日本香烟通行证

AQUA BEAUTY
喝水如何
喝到肌肤里

追寻多酚：
大自然的
高效抗老剂

04
APR 2008
¥10

ISSN 1672-254X




水汪汪的黑眼睛

有人说女人是水做的，尤其是女人的一双眼睛，水汪汪的，眼波流转最迷人。可是黑黑的黑眼圈和又大又浮肿的眼袋带来的无数烦恼，又该怎么办呢？

黑

眼圈是眼眶部位的表皮颜色较暗所呈现的外观，而其形成是因为血液流过眼睛附近位置的皮下静脉所致。黑眼圈与眼皮本身的色素多寡、眼皮内的血管血流颜色，以及光线投射方向及身体状况等因素有密切关系。

黑眼圈分两种，一种是青色黑眼圈，这是因为微血管的静脉血液滞留；另一种是茶色黑眼圈，因黑色素生成与代谢不全而产生。两种黑眼圈产生的原因完全不同，青色黑眼圈通常发生在20岁左右，在生活作息不正常的人中常见，因其微血管内血液流速缓慢，血液量增多而氧气消耗量提高，缺氧血红素大增的结果。从外表看来，皮肤就出现暗蓝色调。由于眼睑皮肤最薄，眼睛周围较多微血管，因此除睡眠不足外，眼睛疲劳、压力、贫血等因素，也都会造成眼周肌肤贫血及浮肿现象。

茶色黑眼圈的成因则和年龄增长息息相关。肾气不足、长期日晒造成色素沉淀在眼周，久而久之就会形成挥之不去的黑眼圈；另外，血液滞留造成的黑色素代谢迟缓，还有肌肤过度干燥，也会导致茶色黑眼圈的形成。

建议疗程

• 补肾

肾阴不足者用六味地黄丸、杞菊地黄丸之类；肾阳不足者宜温补，用桂附地黄丸之类，益火之源，以消阴翳。

• 补充维生素A

芝麻、花生、黄豆、胡萝卜、鸡肝、猪肝等食物，亦可以多吃红蓝色的蔬果，如蓝莓，有助于消除黑眼圈。

• 生活规律化

少熬夜，保证充足的睡眠，戒烟酒，避免盐分高食物，均衡营养，多运动，节制性生活，提倡健康的生活方式。并加强营养物质的吸收和排泄，消除肌肉组织的疲劳，促进黑眼圈消散。

• 按摩

按摩眼周穴位如攒竹、睛明、四白等，可以起到舒通经络、宣通气血、调节眼肌的作用。

• 防晒

用冰凉且未经暴晒的青瓜敷在眼睛上10~20分钟，建议使用 Titanium Dioxide 或标签上写有“广光谱”或防UVA的防晒护肤产品，并采用专为眼周而设计的补湿液。●



吴欣欣

美国行为疗法医学博士，从小接触大自然，热爱户外运动。机敏口才，有多年心理咨询经验，擅长将自身所学，运用在心理咨询和治疗中，为大众提供超过一分之力。著有《自然疗愈法——现代生活新思维》一书。