

瑪利嘉兒

# marie claire

JAN 08 HK\$30

隨書附

Handy Ostrich B

優雅獸紋 小動物鋪  
掀開08春季新風潮

闊袍大袖高腰  
重塑懷舊經

新年新生命

stylish moms & their babies

歐陽芝·劉曉彤·Johanna Ho·羅可

敏感肌膚如何護理

2007國際時裝大獎揭曉

容祖兒  
轉新成長心事

# 398

## new items for spring



## ASK THE PRO

為進一步讓你瞭解黑眼圈和眼袋的問題，《嘉兒》特別為你找來三位專家，解答種種疑問。

**Q1** 為何睡眠已經很充足，但黑眼圈和眼袋依然沒有改善，請問箇中原因是什麼？

**Q2** 要對付黑眼圈和眼袋，有甚麼方法和食療可以根治？



## 吳欣欣

莎莉自然療法醫療中心美國自然療法醫學博士

**A1:**黑眼圈可分有兩種：青黑色眼圈通常在生活作息不正常的人常見，因其微血管內血液流速緩慢，以致缺氧血紅素大增，皮膚就出現暗藍色調。由於眼臉皮最薄，眼睛周圍較多微血管，因此除睡眠不足，壓力、貧血等因素，都會造成眼周肌膚淤血及浮腫。茶黑色眼圈的成因則和年齡增長息息相關，腎氣不足、長期日曬造成色素沉澱在眼周，就會形成黑眼圈；另外，血液滯留造成的黑色素代謝遲緩，還有肌膚過度乾燥，也都會導致茶色黑眼圈的形成。



**A2:**補充維生素 A：花生、黃豆、胡蘿蔔、雞肝等食物，亦可採用 Bilbery、Eyebright 等天然草藥及多吃紅藍色的蔬果。

護眼：用冷凍且未經煮熟的青瓜敷在眼睛上 10-20 分鐘；建議使用含 titanium dioxide 或標籤上寫有「廣光譜」或防 UV-A 的防曬護眼產品，並採用專為眼部而設補濕液。mc