

眼睛三部位 泄露颜值

眼睛是最暴露年龄的器官了，一双精致的明眸善睐总和年轻漂亮划等号，但当眼袋、黑眼圈悄悄爬到眼周凑热闹，一下涨个五岁八岁是轻轻松松的事儿。让眼睛年轻起来，得先除掉这些小烦恼。

黑眼圈

工作压力大、情感起伏大、睡眠不足等因素都会造成眼周血管循环障碍，从而形成黑眼圈，黑眼圈发生位置与眼袋相同，也会让人憔悴，因而常被误认为眼袋。

眼袋与黑眼圈鉴别要点：从侧面观察，眼袋是凸起的，而黑眼圈没有明显凸起。

搞定黑眼圈 放松心情，早睡早起；解除压力，必要时找心理医生宣泄；严重的可以尝试激光、光子等医学手段，但治疗效果有限。

泪沟

可能是最让你纠结的，明明不是眼袋，但偏偏能起到眼袋“无法媲美”的作用：让眼睛即刻衰老5岁。泪沟是由内眼角开始出现在下眼睑靠鼻侧的一条凹沟，有的人甚至可延伸到脸颊。

由于泪沟的凹陷与周围皮

肤的对比映衬，使下眼皮部位看起来有些臃肿，很容易被认为是眼袋。泪沟一般是先天性的，眼皮较薄的人常常会比一般人更明显。

眼袋与泪沟鉴别要点：从侧面观察，眼袋有凸出感，而泪沟只有凹陷。

搞定泪沟 对于年轻人来说，泪沟暂时没有特别理想的医学美容方法，注射玻尿酸或自体脂肪填充不失为一种解决方法；而整个面部松弛和皱纹较严重的中老年人，则可以利用面部除皱术来改善泪沟。

眼袋

眼袋是由于下睑皮肤、眼轮匝肌变松弛，眶隔膜支持力下降使眶脂肪移位、脱垂，导致下睑组织不同程度臃肿、膨隆或下垂所致，形如袋状。下睑眼袋与人体衰老、面部组织老化有着密切关系，而有些年轻人的眼袋则与家族遗传因素有关。



眼袋与卧蚕鉴别要点：眼袋一般呈三角形，而卧蚕则呈椭圆形；眼袋每时每刻都存在，而“卧蚕”在笑起来时才明显。

搞定眼袋 轻度眼袋可以考虑激光、吸脂术，较严重的可以通过手术。

方法解决，而比较常见的手术方法又有内入和外入之分，你要在医生指导下选择适合的方案。

在去眼袋前先确认自己真的是眼袋，当然，这个工作也许要由医生来做。在这里要提醒大家的是，任何整形手术都有风险，即使是简单的注射填充，你也要选择正规机构，除此之外，还要调整自己的期望值，医学改善也有度，不要过分苛求完美。

武汉市普爱医院
主任医师 徐慧珍



灵芝，血液最好的“清道夫”

肾脏排毒、肝脏排毒、肺部排毒……越来越多的人开始注重身体排毒。但是，极少有人知道，身体还有隐藏的毒素血液。血液中出现杂质、毒素，会给人体健康带来很大的危害，同时，还会加速身体衰老。

清理血液毒素，不妨试试灵芝。

灵芝又称神芝、仙草，是多孔菌科植物赤芝或紫芝的全株。灵芝作为拥有数千年药用历史的中国传统珍贵药材，具备最高的药用价值，经科研机构数十年药理学研究证实，灵芝对于增强免疫力、调节血糖、控制血压、辅助肿瘤放疗化疗、保肝护肝、促进睡眠等方面均有显著疗效。

现代医学研究证明：随着人的年龄不断增大，血液质量会出现不断变化，血粘度增大，血流速度减慢，组织细胞无法正常代谢，从而导致高血压、冠心病等心血管疾病，因此只有彻底清除血液中杂质，净化血液，才是解决问题的根本。

灵芝是如何清理血液中毒素的呢？

灵芝有机锗——血液的“净化器”，身体的“清道夫”。它能与体内污染物、重金属相结合成为有机锗化合物，或将人体中许多原本排不出去的杂质中和，比如血液中的药物毒素、没代谢的脂质等杂质，中和成一种容易排出体外的物质，20-24小时后，随大小便排出体外，达到净化血液、促进新陈代谢、防止老化的目的。

灵芝有机锗能使血液循环畅通，增加红血球携带氧的能力。此外，灵芝有机锗可诱导人体产生NK细胞和巨噬细胞并激活其活性，参与免疫调节作用；增强人体对氧气的吸收能力，促进人体代谢，有清血行气、改善体质的功能。

皮肤粗糙，长斑，与细胞新陈代谢不旺盛有一定关系，久服灵芝，可以消除血液中的胆固醇、脂肪、血栓等物质，使血液正常畅通，并能供给各器官细胞充足的养分和氧气，使细胞迅速再生，保持青春活力。因此，长期食用灵芝，通过内脏吸收有机锗、多糖等活性物质，达到净血去污，促使细胞再生，从而达到美容养颜、延缓衰老、延年益寿的功效。

学点中医

“心肝宝贝”看五脏之间的关系⑧

肝与脾——土壅木郁

肝与脾，五行肝属木，脾为土，正常生理情况下为“木疏脾土”，主要体现在消化功能和血液运行方面的关系。1.消化功能方面肝主疏泄，调畅气机及分泌胆汁，有助于脾的运化功能；脾气健旺，运化功能正常，则有利于肝之疏泄。肝脾相互为用，消化功能正常。2.血液运行方面肝主藏血，贮藏血液并调节血流

量；脾主统血，使血液在脉管中运行，不溢出于脉外。肝脾协同，维持血液的正常运行。3.在病理方面肝脾病变可以相互影响。例如：肝失疏泄，无以助脾之升散，使脾失健运，称为“木不疏土”；或因脾失健运，湿热郁蒸，熏及肝胆，出现精神抑郁、胁肋胀痛、腹胀腹泻，或食欲不振、黄疸等肝脾不调的病

变，叫“土壅木郁”。又如，脾失健运日久，血无生化之源；或脾不统血，慢性失血日久，均可导致肝血不足，表现为纳少、倦怠、头晕、目眩，妇女月经量少、色淡等症。亦可因肝不藏血或脾不统血，均可引起血行失常，出现多种出血的病症。临床上只要是肝脾不调就可以逍遥丸为基本方加减应用。

天下无癌，正清爱心公益行

正清集团百万灵芝口服液助力肿瘤患者大型公益活动全面启动



- 全国征集1000名肿瘤患者
- 各类肿瘤患者提供身份证明与肿瘤诊断书后均可参与活动
- 每位患者赠送总价值1396元的灵芝口服液2盒

报名获赠方法：

将患者身份证及县级以上医院开具的诊断证明（病历、化验单）拍照或扫描后，直接发至邮箱1330880733@qq.com并留下您的联系电话及详细的邮寄地址即可。报名成功后，工作人员将与您联系。

公益垂询热线：0731-88824059
13203136126



了解产品详情请关注微信公众账号。