

# 眉毛也反映健康状况

## 学会护眉修眉

阳春三月，柳枝吐绿。古人将形似柳叶的眉毛称作柳叶眉，用来形容女子的清秀温婉、美丽优雅，如前蜀韦庄《女冠子》词：“依旧桃花面，频低柳叶眉”。事实上，眉毛不仅能展现人的容貌气质，还是健康的晴雨表，透过眉毛，我们人体的一些病症也能反映出来。

### 眉毛的生理作用：默默守护眼睛

眉毛长在眼睛的上方，并不仅仅是为了好看，实际上眉毛也是眼睛的一道屏障，当脸上出汗或被雨淋了之后，它能将汗水和雨水挡住，防止流入眼睛、刺激眼睛，也能防止眼睛上方落下来的尘土和异物，对眼睛有保护作用。

### 眉毛变化暗示身体状态

在临床上，眉毛的一些变化暗示着身体的状态，甚至可以反映某些病变。医生通过观察眉毛可以辅助发现、诊断某些疾病。

如甲状腺机能减退、脑垂体前叶功能减退症患者，眉毛的外侧会表现为局部脱落；有白癜风的人，眉毛的根毛首先变白；斑秃的病人，眉毛常在一夜之间突然脱落。中医认为，多气多血的地方毛多，所以从眉毛可以看出人的气血虚实。医学典籍中有著：“美眉者，足太阳之脉血气多；恶眉者，血气

少也。”所谓恶眉，即眉毛无华彩而枯瘁。因此，眉毛长粗、浓密、润泽，体现了血气旺盛；反之，眉毛稀短、细淡、枯脱，则反映气血不足。

### 为什么老了眉毛会变长

眉毛的生长周期比较短，3~4个月就会更新一次，所以年轻人的眉毛不断地更新，长不了太长，每根眉毛的长度只能长到0.4~1厘米。而老年人新陈代谢变慢，眉毛会逐渐停止更新，于是就不停地变长。眉毛变长是身体机能调节机制功能降低的表现。

### 眉毛的日常护理

眉毛的根部会有皮脂腺分泌出的油脂，故洗脸时，应注意清洗。如果长期得不到清洗可能会堵塞眉毛附近的毛孔，不利于眉毛生长，甚至还会长出痘痘。

### 正确修眉法则

眉毛过度旺盛，影响美观，适

当修眉可以改善眉相，但是不能过度，否则就是伤眉了。对于眉浓而有不少杂毛的眉毛，如上眼睑到眉毛之间的位置，这里的杂眉可以修掉，印堂的杂眉也可以修掉。修眉时注意不要伤到眉毛，不要用镊子拔。拔眉毛会使皮肤和毛囊遭到破坏，且拔完后，细菌会乘虚而入，继发毛囊炎。长期拔眉还会使眼睑周围的皮肤松弛。

### 不建议去美容院纹眉

不建议随便去美容院纹眉，纹眉时会用到含有化学成分的染料，对健康有一定的伤害。美容院洗眉毛通常是用腐蚀酸处理，这种方法虽然可以洗去纹眉，却会对眉毛部位造成轻微的化学灼伤，不仅伤害皮肤，甚至还会给皮肤留下疤痕、伤及毛囊，阻碍眉毛的生长等。

中南大学湘雅医院皮肤科  
主任医师 朱武



## 天然美容三法

**适时饮水** 女性缺水会使身体过早衰老，皮肤因“缩水”而显得干枯、多皱纹、无光泽。一些人脸上色素沉着、黑斑很多，往往也与体内水分不足，造成代谢废物排泄不畅有关。生活中，一般在感到口渴才会喝水，其实此时体内已缺少水分。提醒大家，平时要养成适时饮水的习惯，做到少量多次，特别是晨起空腹、餐前半小时和睡前约1小时各喝一杯水（以约25℃白开水最佳），对美容更有益。

**均衡食物** 不少女性有挑食、偏食习惯，这对肌肤健美没好处。一日三餐应讲究饮食均衡、荤素搭配和果蔬兼顾。在保证营养前提下，爱美白的女性可适当多吃含维生素C丰富的食物，可干扰体表黑色素细胞生物合成黑色素，使皮肤白皙。常见的有鲜枣、草莓、西红柿、山楂、樱桃、猕猴桃、柑橘、橙子等。此外，经常吃些西兰花、海带、蜂蜜、三文鱼、肉皮、牛奶、胡萝卜等食物，也有利于皮肤健美。

**心态愉悦** 有这么一个有趣的现象：恋爱中的女性和新婚女性特别美。其实，那要归功于她全身散发出的愉悦心态。因此，广大爱美女性平时要加强自身修养，懂得自我满足，做到拿得起、放得下，遇事不斤斤计较，每天保持精神快乐，既有益身心健康，又能容光焕发、肌肤靓丽。

副主任医师 陈日益

## 蹲跳爬行 灵活大脑

锻炼对身体有好处，且在预防老年痴呆症等神经退行性疾病方面有着重要的作用。脑训练法创建者迈克尔·格维斯建议，为了增强大脑功能和活力，同时减轻对关节的冲击力，平时可按顺序练习以下四个动作，每个动作之间休息30~60秒。

**1.水平方向的重量转移** 双脚分开站立，两脚间距60~90厘米，脚趾略微向外分开；双手叉腰，右脚向外迈出一大步，将身体重量向右移动，膝盖稍微弯曲，左腿伸直；右臂高举过头顶，收回右臂，双臂侧平举；左臂高举过头顶；返回起始位置，换身体另一侧做同样的动作；共做1分钟。

**2.前臂平板支撑式** 双膝和双肘支撑地面，肘关节位于双肩正下方；用力收缩核心肌肉群，将膝盖抬离地面，让身体从肩膀到脚踝呈一条直线；保持此姿势30秒。待体力逐渐增强后，延长到2分钟。

**3.蹲跳** 双脚分开站立，与臀同宽，双臂放于体侧；双膝弯曲，大腿与小腿呈45度角；然后向上跃起，双臂举过头顶，呈V字型；落地后重复做上述动作，共做1分钟。

**4.鸟犬式爬行** 双手和双膝支撑地面，腕关节位于肩膀正下方，膝盖位于髋部正下方；左臂向前伸直，与肩平行，右腿向后伸直，与臀平行；保持此姿势不动，做3次深呼吸；然后向右前方爬行2~3次；换身体另一侧做同样的动作。

郑玉平

## 春季肌肤干燥 来学学如何保湿护肤

春季，有些人的肌肤会非常干燥，甚至瘙痒难忍。对这种情况，要记得给肌肤全方位的滋养和补水，避免肌肤水分的流失。生活中注意多喝水、多吃蔬果，有助于锁住水分，让肌肤保持水润光泽。除此外，还要好好洁面，宜选择较温和、具有保湿功能的洁面产品。洗脸时可以冷热水交替，洗后一定要做好后续的水乳霜保养。

对于不同肤质的护理方法各有不同：干性皮肤最容易干燥，宜使用全套的保湿护肤品为佳；油性皮肤在春季出油状况会有所缓解，在适当保湿的同时可以减少洁面次数；混合性皮肤要针对不同部位做相应的护理，面部易出油的T区选择比较清爽的护肤品，易干燥的U区做重点保湿护理。

春分过后，气温回升快，一段时间的温和气候后，又会出现短时间的低温持续偏低，这时肌肤容易出现毛孔粗大的现象。要提醒女性朋

友的是，除天气原因之外，毛孔粗大很可能是卸妆不彻底造成的，只有认真清洁皮肤才能缓解毛孔粗大。

有些女性的肌肤在春天黯淡无光，这是因为肌肤在冬天堆积了一层厚厚的老化角质，显得肤色黯淡了许多。另外，熬夜也易伤肌肤，使其少了生机勃勃的青春肤色。从美容护肤角度而言，要养成定期清洁角质的习惯，然后用按摩帮助肌肤解除疲惫，更好地吸收护肤品。经常按摩能提高肌肤的保湿能力，改善肤色肤质。

悦碧施家居系列产品是全球抗衰护肤领域的女王级品牌，现已全新上线丽轩堂生命养护中心线上商城。悦碧施基于清洁、巩固、防护的护肤三部曲，为肌肤注入强大能量，构筑防护机能，清除外在污垢粒子，让您收获健康美肌。

丽轩堂生命养护中心  
湖南丽轩健康管理咨询服务  
有限公司

## 享受舞动的快乐

在很多的健身活动中，我最偏爱的是跳交谊舞。跳交谊舞没有季节限制，春夏秋冬都可进行，强身健体的同时为生活增添了很多乐趣。说起与跳舞结缘，那还是几年前的事。

一次偶然的的机会，我和朋友来到我们当地的凤凰山公园，看到树荫下很多人在跳交谊舞，我当即就被那动听的乐曲和优美的舞姿所吸引，决定学习跳交谊舞。万事开头难，跳舞也是这样。在学跳舞的第一个月里，我都是坐在公园一角，用心听每支舞曲的拍节，在能准确地听出舞曲是“三步”、“四步”后才开始拜师学舞。只要一有空我都会来学习跳舞，功夫不负有心人，在半年多的时间里，我学会了“慢三”、“慢四”、“快三”、“快四”、“水兵舞”和“吉特巴”的舞步，享受着舞动的快乐。

自学会交谊舞后，我明显感到生活变得充实，人也精神了，腿脚比以前灵活了，觉也睡得香了。尤其是双脚，从舞场回到家，两只脚总是暖暖的，冬天在冰上钓一天的鱼也不会被冻伤。跳舞还使我的抵抗力加强了，很少感冒，人瘦了不少，显得格外年轻。

胡怀松