

美丽指南

熬熬族怎样告别“熊猫眼”?

充足睡眠、经常按摩、冷热毛巾敷眼……

“熊猫眼”一号群体：
泡吧的时尚达人

代表人物：周欣欣，25岁

地道的湘妹子周欣欣，具有长沙人典型个性，火辣、奔放，鬼点子多多，邪邪的什么都不怕，除此之外，她还是时尚群体中的“花魁”，从来就不懂夜的黑，每天晚上的主打活动就是，深夜疯狂泡吧，可谓是长沙这座不夜城的“古灵精怪”。

酒吧里的暧昧灯光，释放的激情，整夜不眠的迷离诱惑，让周欣欣愈来愈沉迷于灯红酒绿的夜生活。可是，长时间下来，有一天，周欣欣照镜子猛然发现，不知道从什么时候开始，下眼皮托着两大个青黑色的眼圈，明摆着未老先衰嘛！再厚的粉底和遮瑕霜，也无法掩盖这对可怜的“熊猫眼”，周欣欣后悔莫及，但又无可奈何。

“熊猫眼”二号群体：
熬夜的工作狂人

代表人物：秦佳，30岁

作为某周刊的编辑，秦佳天生具有魔蝎座“工作狂”特性，做事积极有责任感，讨厌半途而废。一旦进入工作模式，甚至会把和男朋友的约会抛之脑后。晚上熬夜加班是常事。领导看了心疼，直言不讳地公开表示要给她“升官加爵”。

但高兴之余，恐怖的是眼袋、黑眼圈统统爬上了秦佳的眼周。身边的朋友坦白直言，黑眼圈起码让还待字闺中的秦佳老了5岁！之后，秦佳用过的眼霜品种数不胜数，可黑眼圈仍旧是肆虐横行。“熊猫眼”让她对自己的外貌越来越没信心。

“熊猫眼”三号群体：
深夜沉迷网络的神人

代表人物：陆文，21岁

陆文是个夜猫子，每天总是会磨磨蹭蹭到深夜才爬起床。自从爱上网络，陆文睡觉的时间越来越晚，不是追着看时下流行的电视剧，就是跟别人深夜网聊。

最近，陆文喜欢上玩网络游戏的帅高个。她发誓，一定要将这位帅高个“占为己有”。于是，疯狂地沉迷于网络游戏，以求两人有共同语言。可是，长期熬夜的结果是，电脑辐射无情地折磨了她的眼睛和皮肤。一天清晨洗完脸对着镜子，定睛一看，吓死了，下眼皮挂着两个讨厌的黑眼圈，天知道陆文把它们折磨成什么样了！这不，追男生“未遂”，却还给自己招惹了一个大麻烦。

这是一群属于夜的“动物”：泡吧的时尚达人、熬夜的工作狂人、深夜沉迷网络的神人……他们有一个共同的称号：熬熬族。盘点长沙熬熬MM人群，几乎没有一个“夜猫族”不被“熊猫眼”困扰。专家提醒，缺少睡眠是黑眼圈的“罪魁祸首”。怎样才能告别“熊猫眼”？除保证充足睡眠外，窍门有很多，比如，日常按摩、用热冷毛巾敷眼、每天使用眼霜等。

【专家点评】

什么是黑眼圈？为什么晚睡会被“熊猫眼”侵袭？湖南省中医附一等等眼科专家表示，黑眼圈，俗称“熊猫眼”，是位于双眼眶下区环形区域，由于眼周皮肤的色素不均匀沉着及静脉血管血流缓慢滞留而表现出青黑色或茶黑色阴影的现象，是较常见的一种眼部问题。睡眠不足、眼睛疲劳、夜生活频繁、压力过大……会引起眼部下方输送营养的微细血管循环不畅，眼周静脉淤阻，久而久之，黑眼圈不清自到。除保证充足的睡眠外，不同类型的黑眼圈，解决的窍门不一样。

如何判断黑眼圈的类型，选用何种化妆品？

青色黑眼圈：热冷毛巾贴敷眼睛
◇ 如果是下眼睑扯平后颜色变淡并且仰脸时黑眼圈依旧明显，则为青色黑眼圈，这类黑眼圈是因血液循环不畅导致眼周肌肤泛青，这是常见的黑眼圈的类型。从眼头到下眼窝均出现。

解决途径：冷热交替促循环，交替使用热冷毛巾贴敷眼睛可促进血液循环。可将一条热毛巾敷在眼部，包括两侧的太阳穴（要完全覆盖眼睛四周）。敷约20分钟，毛巾的热力会加速眼部血液循环。接着，再用冷毛巾同样方式敷30秒~1分钟，令毛孔收缩，最后涂上眼霜。

咖啡色黑眼圈：涂高能美白眼霜
◇ 如果下眼睑扯平后颜色不变淡，仰脸时黑眼圈依然存在，则为咖啡色黑眼圈，这类黑眼圈呈现深浅不一的咖啡色并伴有肤色不均的问题，大多出现在眼头部位，上下眼窝均有，范围较大。其中不恰当的揉眼睛是造成这类黑眼圈的主要原因。

解决途径：选用保湿、活化肌肤功能的高能美白眼霜。需要提醒的是，眼霜、眼部啫喱，这些产品需要长期使用才会见效。

黑色黑眼圈：涂胶原蛋白眼霜配合穴位按摩
◇ 如果是下眼睑扯平后颜色变淡，仰脸时黑眼圈变淡，从侧面看眼窝肌肤突出，则为黑色黑眼圈，颜色为浅灰色到深灰色，位于下眼睑、眼袋下方，形状较细长。由于下眼睑部位有色素沉着或因外来刺激，导致眼周肤色暗沉，松弛和浮肿，是形成这类黑眼圈的主要原因。

解决途径：使用含有胶原蛋白眼霜并配合穴位按摩。涂完眼霜后，用无名指指腹轻轻按住球后穴（下眼尾往内约1/4处凹陷即是）并向上施力，用大拇指指腹垂直放在鱼腰穴（眉毛中央凹陷处即是）处轻轻按摩。

黑眼圈类型检测方法：用指腹将下眼睑轻轻扯平，观察黑眼圈是否减轻；手举镜子，脸上抬约45度，观察镜子中黑眼圈是否发生变化？

整理 刘玉锋

告别熊猫眼

马应龙八宝® 眼霜

马应龙药业集团荣誉出品 客服电话：0731-82563746