美丽指南

“熊猫眼”是健康的“警报器”？

如果女性偶尔因为熬夜、用眼过度、睡眠不足产生黑眼圈，这样的现象很正常，只要按时休息就能很好改善。但如果黑眼圈长期存在且难以消退，就要注意了，它很可能是健康的“黑色警报器”。

中医认为，人体是一个协调的有机整体，各脏腑、组织之间的功能活动是相互关联的。其中任何一个器官出了毛病，都会导致机体失衡。黑眼圈也是机体失衡的一种现象，从医学角度来说，黑眼圈可能是月经不调、肾不好、肝有问题、胃消化不良等疾病的外在表现 。

四大画像

黑眼圈可能是月经不调导致的

“熊猫眼”画像一：从内眼角向下方约呈45度角，棕褐色或浅灰黑色，月牙形条状黑眼圈。青年至中年均可能出现，只有色泽深浅不同之分。

小编解读：

此类黑眼圈长期存在，可能是痛经或月经不调引起的。中医认为，月经不调、痛经是由气滞血淤、寒凝血淤引起气血运行失常所致，黑眼圈便是气血运行失常在面部的表现。此外，经血量过多或患有功能性子宫出血的女性，也容易出现黑眼圈。女性月经不调会加重黑眼圈，建议在医生的指导下进行调理和治疗。

眼圈发黑，也许肾在“警告”

“熊猫眼”画像二：双目无神、眼圈发黑。

小编解读：

肾精亏少则两眼缺少精气滋润，肾之黑色就浮越于上，因此双目无神、眼圈发黑。长期生活方式不健康、性生活过度的话，就很容易导致此类型的黑眼圈。

解决此种症状的黑眼圈，生活要有规律，尽量不要熬夜。同时应保持平和的心境，防止情绪激烈化。平时多吃滋阴补肾的山药、决明子、百合、绿豆、黑芝麻等。

眼眶有色素沉着，小心是肝出毛病

“熊猫眼”画像三：眼眶周围、面部都有色素沉着。

小编解读：

肝功能长期不正常的患者，往往存在黑眼圈。大约有20%的肝病患者在暴露部位，如眼眶周围、面部有色素沉着，呈现“熊猫眼”。

若出现此类型的黑眼圈，建议及时去医院诊治。肝部出毛病，除药物治疗，还要注重日常的静养和食疗，平时应摄入丰富的蛋白质，如乳、蛋、肉等；同时适当吃一些富含碳水化合物的小麦、玉米、燕麦等，以满足肝细胞内糖原以及代谢的需要。

胃不好，也会诱发“熊猫眼”

“熊猫眼”画像四：黑眼圈颜色较深，呈浅蓝色，范围较大。

小编解读：

长期消化不良、吸收功能减退的慢性胃炎患者，随着胃病的反复发作，黑眼圈也会加重。患有神经衰弱兼内脏疾病，尤其是慢性肠胃疾病的人，也会出现黑眼圈。慢性肠胃疾病需要日常生活调理，合理进食，饮食宜清淡，不要吃辛辣食品刺激肠胃。

专家支招

黑眼圈不容忽视 需重视日常眼部保养

黑眼圈问题看似寻常，却与人体健康息息相关。人的气血盛衰及脏腑变化常在面部有所反映，如果黑眼圈较明显，持续时间较长，可能预示着身体的其他疾病，专家建议咨询医生并对症治疗。不过，绝大多数健康人都可能有不同程度的黑眼圈，并不算病态，平时要注意充足的睡眠，日常坚持使用有活血化瘀、改善微循环功效的眼霜，配合一定的按摩手法，能有效改善黑眼圈。

经常按摩眼部穴位

按摩眼周：无名指以轻柔的力度由内而外分别按压内眼角的睛明穴、眼眶下缘的承泣穴各5-10次，起到消除疲劳和促进血液循环的作用。

按摩攒竹穴：两侧眉头内侧凹陷处为攒竹穴，用无名指腹按压此穴位，可帮助疏通经络，改善眼部及面部血液循环和淋巴循环，稍稍用力，有酸痛感即可。

按摩瞳子髎穴：按摩位于外眼角的瞳子髎穴位，能促进眼部血液循环，改善黑眼圈。

互动专区

发微博领小样！即日起，拍摄本版下方的广告照片发新浪微博@马应龙八宝药妆，并发私信告知姓名、手机、地址，即可免费获得马应龙八宝小样1份！

护眼小贴士

如何正确使用眼霜？

想要眼霜发挥最好的功效，涂抹的手法很重要，手法正确并且养成习惯，而且坚持早晚涂抹，长久下来，就会起到事半功倍的效果，一起试试看吧。

1、首先，将眼霜挤出绿豆大小在无名指腹上。

2、然后，将两只手的无名指在一起点按，主要起到的作用是用体温加热眼霜，使其吸收的更加充分。

3、接下来，两手无名指从内眼角至外眼角，小力度的按压涂抹。当眼周都涂抹上眼霜之后，右手从脑后绕至左眼角处提拉，同时左手中指和无名指分别在上下眼皮上，同时向外侧提拉；反方向亦然，直到眼霜充分吸收。

4、看上去过程比较繁琐，其实整体时间不超过三分钟，每天坚持成为习惯，长久下去效果会出乎意料。

什么时候用眼霜效果最佳？

生理期后一周，体内雌激素分泌旺盛，代谢增快，吸收能力变好，这时敷最有效；运动后，新陈代谢增快，可以加速吸收；睡觉前，敷完好好睡一觉，睡眠状态中，养分更能发挥效果；晚11点至凌晨5点，早上6点至7点，都是最佳美容护肤时间，用能增强眼部循环的眼霜，效果最好。

■整理 刘玉锋