美丽指南

去黑眼圈 你的方法用对了吗?

别掉进这些“扫黑”误区

“人老眼先老”。眼部肌肤是整个脸部比较脆弱的部分,稍不留意,黑眼圈就会爬到小脸蛋上。想要告别“熊猫眼”,众多MM使出浑身解数,想尽“去黑偏方”,如用厚厚的彩妆遮蔽“熊猫眼”、早晚涂抹眼霜……最后伤心地发现,自己的黑眼圈依旧肆无忌惮!去黑眼圈,你的方法用对了吗?看看你是否掉入过以下扫黑误区。

扫黑误区一

不管多晚睡,只要睡饱了就可告别“熊猫眼”?

专家纠错

有研究表明,黑眼圈与入睡时间有明显相关性。入睡时间晚是黑眼圈形成的主要临床因素。黑眼圈形成的原因是入睡时间晚,而不仅仅是睡眠时间的多少。

一般而言,每天睡眠时间最好保证在8小时左右,晚上10点到深夜2点处于熟睡中,血液循环系统处于最佳状态时,脑垂体在睡眠过程中释放褪黑激素,刺激身体各器官进行自我修护,也包括循环系统、皮肤以及神经系统,能使黑眼圈得到很好地缓解和改善。

晚上,还应选用营养、滋润型眼霜。这类眼霜含有珍贵的滋养成分,能够及时地修护眼周肌肤的各种问题,加之睡眠是人体吸收最为活跃的阶段,可令营养成分被更好的吸收。

扫黑误区二

化浓厚的眼妆让“熊猫眼”隐而不见?

专家纠错

遭黑眼圈侵袭的时尚MM们发现,眼妆越画越浓,黑眼圈愈发肆无忌惮。其实,这是因为浓妆很难完全卸净,如果长期卸妆不彻底,彩妆中残留的化学物质会沉积在眼部肌肤中,时间一长会形成“色素型黑眼圈”。

不想变成熊猫眼的MM们,睡前记得彻底清理眼妆。眼部卸妆前后三步曲:先用化妆棉沾取眼部卸妆液覆盖在眼睛上,轻轻擦拭四周的眼影;再用棉花棒沾取卸妆液清除眼线及睫毛膏,然后用温和的洗面奶洗净;最后用无名指沾取绿豆大小眼霜,轻点于眼周,顺着肌肤纹理方向轻轻按摩,用双手的无名指顺内眼角、上眼皮、眼尾、下眼皮做环形轻轻按摩,让肌肤完全吸收眼霜中的营养。

【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!

扫黑误区三

用眼霜去黑眼圈那是晚上才要做的事情?

专家纠错

白天和夜晚眼部需要的呵护大不相同。晚上10点至深夜2点是皮肤细胞修复和更新最旺盛的时候,这段时间眼部肌肤对眼霜的吸收效率最高,因此在晚上使用眼霜能深层滋养眼部肌肤,更重要的是修护眼部肌肤在白天受到的损害;而白天是眼部皮肤最疲劳的时间,紫外线、脏空气、电脑辐射以及彩妆侵害,轮番给眼部肌肤施压,如果白天不使用眼霜,黑眼圈、干纹等眼部问题就会毫不留情地出现。

所以用眼霜去黑眼圈,白天和晚上同样重要。白天用眼霜,可以缓解眼部肌肤疲劳,补充水分,并可防护紫外线和电脑辐射,由此把可能产生黑眼圈的因素降到最少;晚上使用眼霜,是为了集中修复受损的眼部肌肤,并持续滋养,消灭黑眼圈产生的温床。另外,每周可以做两次眼膜护理,更好地修复眼部问题。

扫黑误区四

只要选对眼霜随便涂上就能去除黑眼圈?

专家纠错

很多眼霜都是因为使用方法不得当而没有充分发挥效用,其实除选用针对问题的眼霜外,更要配合适当的按摩手法,提升眼霜的功效。

上期“新生活·健康”推介了涂抹眼霜的手法后,得到了读者们的一致认可,专家再次提醒美眉,眼霜正确的用量应是每次每只眼睛使用绿豆般大小。涂抹眼霜的手法也可以这样:第一步:用中指和无名指将眼睛褶皱处轻轻撑开,将眼霜逆着细纹方向反“C”涂抹于整个眼周;第二步:重点按压眼角凹陷处的“瞳子髎”穴,有助于促进眼部血液循环;第三步:微闭双眼,四指指腹轻弹眼周肌肤,以帮助眼霜更快吸收;第四步:双手手心揉搓,用掌心的温度轻轻按压眼部肌肤,使眼睛得到舒缓放松。

美眼达人“去黑”心得 本期美眼达人:乐佳 22岁

我很早就开始注意眼部保养了,像我这个年龄最常遇到的眼部问题是黑眼圈困扰。我知道黑眼圈主要是眼部肌肤血液循环不畅引起的。平时在选择眼霜时,就会青睐一些以中草药成分为主的眼霜,因为中草药具有清热解毒、活血化瘀的功效,能促进眼部微循环;其次晚上尽可能保证10点前休息,并且在睡前涂上眼霜后,再给眼睛来一次舒服的按摩。

再来分享一下我的“去黑”小窍门:

◇**茶叶包敷眼**:把泡过的茶叶包滤干,放在冰箱中片刻,取出敷眼。记住一定要滤干,否则茶叶的颜色反而会让黑眼圈更加明显。

◇**土豆片敷眼**:土豆具有美白的功效,把土豆切成薄片,敷在黑眼圈处,能美白黑眼圈处的肌肤,从而改善黑眼圈的状况。

■整理 刘玉锋