

眼周肌肤最细嫩，黑眼圈和浮肿的眼袋很容易泄露美人儿年龄的秘密。由于压力大、电脑辐射、作息不正常，再加上熬夜、睡眠不足，让原本迷人的双眸渐渐失去光彩，整天顶着个熊猫眼也不是办法，究竟怎样才能与黑眼圈说bye-bye呢？

摄影/Michael Teo 插画/Ring

明媚篇：拾回动人双眸

本月烦恼

可恶的黑眼圈，让我整个人看上去无精打采的，身边的朋友都给我起了个熊猫宝宝的昵称。这让我非常苦恼，我的作息都还比较有规律，但每天对着电脑，使眼睛很疲劳，这是引起黑眼圈的最大元凶吗？使用眼霜有什么讲究吗？

Q1

黑眼圈是怎么形成的？是用眼过度，或是电脑辐射，还是健康状况出现了问题，又或是遗传呢？(读者：林双巧)

眼周皮肤是最薄的，所以也最容易反映出衰老的特征。黑眼圈就是一个非常普遍的问题。

要消除黑眼圈，我们先来看看它是怎么形成的。黑眼圈的形成有以下几个可能：

- 遗传。因为先天的眼轮匝肌肥厚，或眼皮部位皮肤色素比邻近部位皮肤色素深暗且量多；
- 没有彻底卸除化妆残留。由于经常没有彻底卸除尤其是睫毛膏、眼影等彩妆，时间一长，会形成不正常的色素沉淀；
- 过度疲劳。血液循环不畅、静脉血管颜色较暗故引起深色眼圈；
- 长期紫外线的侵害。眼部皮肤产生角化或细纹，眼周形成阴影，更加突出了黑眼圈的存在；
- 用眼过度或不当。常用电脑、佩戴不适合的眼镜，加重了眼睛的负担而产生黑眼圈。

我认为，要预防黑眼圈，应该养成好的作息和饮食习惯，不要熬夜、吸烟，戴合适的眼镜，睡觉的时候仰睡，用柔软且高度适合的枕头。不要用力擦眼周皮肤，用在眼睛周围的化妆品应该尽量温和。减少盐分的摄入，多摄取含维生素A的食物。



Q2

使用眼霜时，伴随一些按摩手法，听说能解决眼部的许多问题。我的眼周有些肿还有些细纹，什么按摩手势能改善我现在的这种状况？(读者：张峻)

按摩对于临时红肿或眼袋非常有效，但并不能直接帮助消除黑眼圈。不过柔地碰触不仅能改善血液循环，还能引发快乐因子的释放，让黯淡逐渐远离。由鼻梁处开始，用中指轻柔地按压上眼睑，再至眼梢。尔后从外眼角起，用中指轻柔地按压下眼睑，由眼尾按至内眼角，重复数次。相信只需坚持，配合适自己的眼霜，定能改善熊猫眼的状况。



1 明眸修护眼霜 (Estée Lauder)
400元 2 时空弹力眼部灿烂精华 (Elizabeth Arden) 460元 3 新活力青春眼霜 (Dior) 450元 4 眼部深层净化露 (Biotherm) 360元 5 黑眼圈修正笔 (Chanel) 500元 6 眼部多效滋养精华素 (SK-II) 620元 7 眼部遮瑕膏 (Shu Uemura) 180元
8 眼部修护霜 (~H2O+) 390元 9 亮颜活力冰爽眼霜 (Vichy) 148元

MaryThé美容研修班 解决阻碍美丽的一切烦恼

第 11 回

“护肤不仅是做脸，还是一种生活方式。”
作为美国介绍美容、祛斑、抗衰老产品的先锋，MaryThé在Town and Country, ELLE, Harper's Bazaar, Allure等各大国际媒体上都有专门报道。她坐落在旧金山著名的Maiden路上的美容中心吸引了很多跨国商业人士、政治领导和各界名流。在指导你如何保持美丽的同时，她还提醒你注意全面的健康和幸福感受。想知道更多的信息，请登陆网站：www.marythe.com



MaryThé

Q3

听说在家可以自制去黑眼圈的眼膜，那选用什么材料会比较有效呢？(读者：Angel)

就地取材，自制眼膜外敷，虽然比较麻烦，但效果也不错，不妨一试。

- 黄瓜、苹果或菠萝。在冰箱里冷藏后，切成薄片，贴在眼睛周围。躺下，闭眼休息15分钟，黑眼圈会短暂减退。
- 茶包。把袋泡茶的茶包风干，放在冰箱里冷藏，需要时取出两个，敷在黑眼圈上20分钟，可使黑眼圈变淡。切记茶包一定要足够干燥，否则茶的颜色可能会留在眼部，反而加深黑眼圈。
- 蜂粉蜂皇浆。蜂粉1匙+蜂皇浆1匙。混合后在黑眼圈位置薄薄地敷上一层。1小时后以清水洗去。每天敷1次，1星期基本上就能见效了。

Q4

我觉得我现在使用的眼霜挺有效，但朋友推荐我使用类似啫喱状的眼胶，究竟哪种比较好呢？(读者：安妮)

千万记住每个人的肌肤状况是不同的，也许对他人并不起效的，但对你可能非常有效。如果你现在使用的眼霜很好，使眼周肌肤很舒适，那就继续保持下去。



选择眼霜或是眼胶(也叫眼部啫喱)可以根据自己的需要。当然要选择渗透力好的、含水量高的。眼胶比眼霜质地清爽，没有那么粘腻，白天使用皮肤没有负担感。在干燥气候下或是干性肤质，最好选择滋润型的眼霜。

每次使用只需取绿豆大小的分量就足够了，因为眼部皮肤极薄，用量过多不但不能吸收，反而会造成负担，加速衰老。

Q5

我的眼周总是肿肿的，还有黑眼圈，怎样的眼妆能使我的眼睛看起来生动健康？(读者：Violettrain)

有些水肿是暂时的，而且可以通过睡眠来缓解。在傍晚至晚间，最好不要喝大量的水和含酒精的饮料，并减少饮食中的钠摄入。

如果水肿和黑眼圈是遗传的，那化妆遮瑕是最好的解决方法。使用眼部专门的遮瑕膏，要和肤色较为接近。如果选择较亮的颜色，只会更突出眼睛的水肿。

因为黑眼圈也有青色和茶色两种，所以使用的遮瑕产品是不同的。青色黑眼圈，选择桔色光泽的遮瑕膏，利用补色关系，能很好地掩盖住青色，然后再上一层自然的米色，并晕开，效果非常自然；而对付茶色黑眼圈，选用肤色遮瑕膏，并打上珍珠光泽的高光，运用光线赶走暗沉肤色，立刻就能让眼睛鲜活生动起来。



美容问题大募集

任何你想知道的美容问题，欢迎来信或电子邮件，让《炫色》和MaryThé帮助你提升美丽指数！如果你的问题被我们选用刊出，还有获得时尚礼品以及试用新产品的机会哦！

上海市淮海中路300号香港新世界大厦
2702-2704室《炫色》邮编：200021
电子邮件：xuanse@hfm.com.cn
传真：86-21-6335 3192

本期问题被选用者将获得MAX-MTM美白爽肤乳液一瓶

