

眼睛是靈魂之窗，若出現眼紋、浮腫、眼袋或黑眼圈等顯老現象，對於整張臉也有很大影響。要針對性解決問題，一定要先清楚了解如先天或後天等各種眼袋、黑眼圈的成因，同時找出自己的黑眼圈類型及色澤，從而以最有效的方法保養雙眼。

文：思齊

很多時候，睡眠不足或皮膚較乾燥，眼袋、黑眼圈就較易浮現，單靠補眠、保濕亦不是去眼袋及黑眼圈的最有效方法。一般而言，睡眠不足、過度疲勞，就會導致血液循環不順暢、眼部靜脈血液淤積，造成黑眼圈，另外因為肌膚老化，皮下脂肪、膠原蛋白流失，皮膚變薄也會令黑眼圈更明顯。

而黑眼圈的類型可以透過不同的顏色分辨出來，分別為灰、啡、紅、紫，不同顏色就代表引致黑眼圈的主因。灰色：先天性、老化或睡眠不足；啡色：卸妝不夠徹底、頻繁揉眼睛造成過度刺激/過度暴露於陽光和污染；紅色：眼肌微血管受外界壓力刺激，令肌膚受損造成肌膚炎症，並於較深層肌膚造成微血管擴張，讓眼底呈現出紅青色的黑眼圈；紫色：月經前、鼻敏感會造成眼周皮下血管破裂，讓紫色黑眼圈浮現，主要是由於細薄的眼周肌膚透現了血管中的帶氧血紅素和缺氧血紅素。

### 先天眼袋VS後天眼袋

眼睛的下方有脂肪，而脂肪面有一層筋膜，稱為「眼眶隔膜」，而先天眼袋的成因是因為眼眶隔膜鬆弛，加上地心吸力影響，脂肪往前又往下突出，就會形成眼袋。另一方面，如果是遺傳因素，因為先天眼周肌肉發達，笑的表情就特別容易發現眼睛下方明顯凸出，這便是先天型的肌肉眼袋；後天眼袋的水腫情況主要是與生活作息有關，熬夜、喝酒及吃重口味食物都會造成水腫，並形成假性眼袋，他們的眼下脂肪通常是正常的，主要是積在脂肪前的水在作怪，讓眼下看起來水腫。

# 消除黑眼圈 針對性解決



### 7招預防黑眼圈及眼袋

1. 生活作息要有規律，避免經常熬夜。
2. 避免長時間使用眼睛工作、看書/電腦/手機一段時間，就需要讓眼睛休息。
3. 睡前避免過量飲水，導致水腫。
4. 睡前熱敷眼睛，可預防眼袋與黑眼圈的形成。
5. 薄切青瓜敷眼袋10至15分鐘，青瓜含有抗氧化成分和類黃酮素，有鎮定、消腫的效果。
6. 香蕉富含鉀，每日一根吃香蕉有助消除水腫、改善眼袋。
7. 多作眼部的按摩，讓上下眼皮的血液流通暢。

### 簡單護眼操

睜大眼睛，以眼球畫8字形，連續5次，反方向也進行5次。有意識地鬥雞眼可讓眼周肌的收縮力上升，還可幫助眼部緊張放鬆。舉起食指並置於視線前方，看着食指的指尖，將手指朝自己方向拉近，再保持同樣高度朝遠方移動，反覆進行。  
讓眼球用力往右看，直至感覺到眼周肌肉被伸展拉扯，持續右看5秒，再往左、上、下方向反覆進行。一邊看鏡子，眯起眼睛持續10秒鐘，再用力閉上眼睛，反覆進行。  
以雙手的食指、中指、無名指三隻手指頭，橫放貼上額頭，緩緩轉圈搓揉，可放鬆額頭僵硬，也可幫助眼部放鬆。



### Caudalie Vinoperfect 抗黑眼圈眼霜 340元

以天然純素配方調製而成的全新眼霜，特別加入了Viniferine葡萄蔓萃取液，功效比維他命C高62倍，另外添加100%天然萃取的咖啡因和維他命B3，針對黑眼圈、抗氧並提亮眼周肌膚、改善浮腫和均勻眼周膚色。



### CLARINS Precious 至臻凝時眼霜 La Crème Yeux 1,050元

眼霜質感細膩，蘊含超過94%的天然成分，加入了月神花冷凍萃取及三重勝肽複合物結合而成的配方，預防及打擊雙眼肌膚衰老跡象，其他成分包括有機燕麥糖，有助提升緊緻眼周肌膚。

### VALMONT DETO<sub>2</sub>X EYE 淨化注養輕感眼霜 1,490元

眼霜以注氧活性成分煥活眼周肌膚從而提亮明眸，配方針對疲憊倦眼、黑眼圈及眼周輪廓。



### SHISEIDO 第3代新升級 ULTIMUNE EYE 皇牌免疫力精華眼霜 550元

重點減淡黑眼圈及浮腫，新加入日本長野縣的十藥精華，以及10倍濃縮珍貴高效靈芝精華、洛神花精華，可促進眼周肌膚微血液循環。



### XOVÈ 白松露明眸 提升緊緻眼霜 1,200元

眼霜質感柔潤細膩，蘊含雪蓮花萃取，可以激活眼肌微循環，高效淡紋，解決鬆弛下垂及浮腫問題，提亮眼周肌膚，重塑緊緻明亮雙眼。

