第10课：告别“熊猫眼”，年轻态的小秘诀

▷ 132 💬 0

2018-07-26 19:56:39

罗瑶佳：各位好，我是罗瑶佳，您的皮肤私人医生。

一、开篇

眼部是最容易暴露年纪的部位，所以很多姑娘非常注重眼部的保养。

可以是眼部又是最容易爆发的问题的地方，尤其是在休息不好的时候，眼睛马上就肿，黑眼圈马上现形,就像我们的国宝熊猫一样,眼睛一大坨黑黑的。

姑娘们要是也这样，可是一点都不好看。

很多姑娘都深受黑眼圈困扰，觉得黑眼圈暴露年纪，又显得疲惫，用了很多眼部产品也依旧不见效，这是为什么呢？

很大一部分原因，是你没有搞清楚，**你的“黑眼圈”是不是真的是黑眼圈，没有用对症！**

今天的“罗医生问诊室”就跟大家说说，什么样的“黑眼圈”才是真正的黑眼圈。

二、罗医生问诊课堂

情景1：什么样的“黑”才是黑!

Amy标签：
# 25岁，睡眠不佳，从小黑眼圈就很明显，最近感觉特别严重，想切眼袋 #

Amy

罗医生啊，我从小就有黑眼圈，最近可能工作压力大没太睡好，黑眼圈超级明显！还有眼袋！擦什么眼霜都没有用喔，成天看上去都没有精神。罗医生啊，我用不用割眼袋啊，听着好恐怖哦，做完之后是不是看不出来?
古人说“上善若水”，先前我不太明了，直到我站在这一湾碧池边时，我懂了。

罗医生：首先，让我先看看你的眼部状况，看看你是不是黑眼圈?

Amy

怎么样医生，我这个是什么问题，需要手术吗?

罗医生：黑眼圈是不需要进行手术的，对于眼袋，做手术才有效果，所以你先放心。你没有眼袋，只是黑眼圈比较明显，不过我们还得判断一下你的黑眼圈具体属于哪一型。

Amy

啊？黑眼圈还不一样啊。

罗医生：黑眼圈分为血管型、色素型、结构型和混合型。而大多数人，属于混合型。

Amy

那我属于哪一种呢?

罗医生：我来教你几个简单的方法分辨一下。

第一观察颜色

血管型黑眼圈，一般是蓝色、粉色或者发紫色的，这是由于黑眼圈中的血管血氧饱和度不高，也就是处于缺氧的状态，所以在休

息不好，或者在月经期、孕期，会加重。

色素型黑眼圈，多数呈褐色、咖啡色等，很多是与先天体质相关，或者因为后天，局部长期乏氧，导致色素沉着。

结构型黑眼圈，一般是与皮肤相同的颜色，一般是由于泪沟解剖结构导致，或者是随着年纪增长皮肤和肌肉松弛导致。

混合型黑眼圈，就是血管、色素、结构三个因素，包含任意两种，或三种因素都有关系。

第二是轻轻按压

看是否会颜色变淡，如果会变淡，就与血管相关可能性比较大。

第三是拉伸测试

用食指在双眼外侧下方轻轻提拉，看黑眼圈是否会有改善，如果有改善，说明与皮肤松弛或局部结构相关；如果反而加重，说明与皮下血管结构相关；如果没有变化，大多数时候是与表皮或真皮色素相关。

Amy

罗医生，我从小就有黑眼圈，上下眼皮都有！这么按压之后，颜色发生了变化，拉伸以后也会变淡，老师说的我全部都中了！哇！！！

罗老师：你先别着急，我还没说完呢，你的这种状况就是色素型为主的混合型，而大多数人的黑眼圈都是混合型的，只是看哪种因素更多一些。

Amy

那我该怎么办？我还这么年轻，该怎么保养呢？而且我从小就有黑眼圈，这是为什么呢？黑眼圈这么重，是不是因为我睡眠质量不高，总做梦啊？

罗医生： 目前关于黑眼圈的研究表明，黑眼圈与睡眠的相关性

并不高。但是如果早上起来眼睛水肿，会让黑眼圈原本积累的色素看上去更加明显，所以才会一睡不好黑眼圈就会加重。

罗老师：黑眼圈的平均发生年龄大约是24岁。而如果像你说得那样，从小就有黑眼圈，一般都属于比较严重的情况。现在先别急着关心怎么治疗，我还得问问，你平时有哮喘吗？有过敏性鼻炎，或者其他过敏性疾病吗？

Amy

嗯……每年春天和秋天的时候，的确会觉得鼻子和嗓子不太舒服，最近几年，到换季的时候就会咳嗽，因为不太严重，所以也没看过医生。

罗医生：那家里人有没有这样的黑眼圈呢？有没有近视呢？

Amy

妈妈好像也差不多这样的黑眼圈，但是她都没说过要治。我近视大概七百多度，平时会带隐形眼镜的。

罗医生：问这些主要是进一步了解一下，你黑眼圈可能的发病原因。比如说，很多出现得比较早的黑眼圈，与“特应性体质”相关，也就是过敏体质。尤其是哮喘，与黑眼圈相关程度最高。

这种体质简单说来，就是**小时候常常得“湿疹”之类的疾病，长大以后有哮喘、过敏性鼻炎等过敏性疾病的体质，**像你这类人群的黑眼圈往往出现比较早，而且上下眼皮都会发黑，就像“烟熏妆”，如果眼睛再无精打采，就是疲惫的倦容。

Amy

原来我的黑眼圈是这个原因啊！

罗老师：恩，**特应性体质是一方面。另外还跟遗传啊、高度近视啊、总戴隐形眼镜眼睛比较干啊，都有关系，都会影响黑眼圈的形成和发展。**

Amy

那我的黑眼圈该怎么治疗。

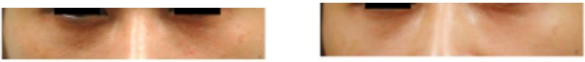
罗医生：如果真的是有特应性体质导致的疾病，就要先去医院相关科室，把哮喘啊、过敏性鼻炎啊这些问题先治疗好，黑眼圈就会慢慢改善。然后再做针对色素的Q开关激光。

如果是血管型的黑眼圈，平常可以选择局部热敷、按摩，也可以选择强脉冲光、脉冲染料激光治疗；

如果是结构型的黑眼圈，可以选择点阵激光、射频提拉紧致，PRP、玻尿酸填充。

结合你的描述情况，可以先做针对色素的Q开关激光治疗。但是，你还需要去呼吸科检查一下，确诊是不是有哮喘。

因为，黑眼圈与哮喘相关性很密切，随着哮喘的治疗好转，黑眼圈也会有所好转。



Q开关激光治疗前后

Amy

可是罗医生，一直去医院治疗好麻烦啊，有没有自己在家里就可以做的方法啊？比如家用美容仪之类的。

罗医生：家用美容仪，现在最有名的两款，就是日本的REFA和美国的NUFACE。相比之下，**日本的REFA更柔和，电流更弱一些**，作用也会更加微弱一些，适应人群更广泛，可以作用于眼部、面部、身体等不同部位。

NUFACE是美国的产品，相对而言电流更强，力度更大，所以

作用也会更强一些。但是家用美容仪效力再强，也属于生活美容，作用主要在于保养。

Amy

所以，即便我在家买了效力比较强的Nuface，还是不能替代医美治疗啊。
那我今天先做一次 Q开关激光治疗，看看效果。

罗老师：可以的啊！不过因为眼周比较敏感，所以做激光会稍微有点疼，稍微有点烧灼感，但是一般不需要外用麻药，都可以耐受。不一定一次效果就很明显，你这种情况，平均需要 5次以上，大约间隔7-10天，治疗费用不高，大约每次几百元。

Amy

那我除了做激光、家用美容仪之外，平时还应该怎么保养呢？眼睛真的很脆弱！但是又不敢擦眼霜，很容易营养过剩，长小疙瘩呢！

罗医生： **眼部护理的确需要小心。**先提醒注意一点，刚才你提到，经常会长时间戴隐形眼镜，这样眼睛干涩、眨眼增多，很容易引起眼部衰老。在加上用眼较多、睡眠不佳、眼部干涩，建议平时适当使用人工泪液，晚上可以使用热敷眼贴放松眼部。

至于你眼周出现的小疙瘩，叫做脂肪粒，其实并不一定是眼霜营养过剩的原因，也很有可能是卸妆不当的原因。

具体说来，**“脂肪粒”其实是皮肤科一种常见的良性增生性疾病，叫做粟丘疹，可以发生于任何年龄段，甚至是刚出生的小baby。**

多发生于眼周或者颧骨部位的，多发白色或者淡黄色圆形小丘疹，直径约1-2mm，没有自觉症状，用针挑破，会有少量白色角质物。

生活中比较常见的情况是眼部卸妆或者其他原因，稍有不慎，局部出现一些小到您没有觉察到的伤口，之后出现粟丘疹。

一般不需要治疗，大约几个月之后，会自行消退好转。如果感觉影响美观，也可以在医院简单操作解决。

Amy

既然可以擦眼霜，那我现在应该选择什么样的产品呢？眼霜是不是必须的啊?

罗老师：其实大部分眼霜和面霜的有效成分是一致的。只是为照顾眼部娇嫩的皮肤，眼霜的制备会更加精细，在使用感受上会比面霜少一些油润的感觉、涂上去感觉更顺滑、更细腻。

所以，如果您不介意使用感受的细微差别，用面霜来替代眼霜也是完全可以的。

但是，如果你想要眼霜达到一定特别效果，比如祛皱紧致，可以选择德美丝复活眼霜、她美可胜肽眼霜、艾欣美加舒纹眼霜、可丽金胶原蛋白眼霜、薇诺娜紧致眼霜等。

现在有很多针对眼部的新款产品，比如可溶性玻尿酸微针眼贴膜，通过纳米级微针，精准直达真皮，将高保湿因子大分子玻尿酸做成可溶解性药物，可以促进有效成分在皮肤中溶解，充分吸收。

Amy

嗯嗯，我知道了谢谢老师！

罗老师：所有的肌肤问题都离不开日常作息，所以在生活中，也要注意眼部防晒，涂部防晒霜、戴墨镜，如果有戴隐形眼镜习惯，要注意保持眼部湿润，滴人工泪液、热敷眼贴，促进局部循环和休息。

Amy

Amy：嗯嗯！

情景剧2：爱笑的女孩“眼袋”会比较大？

Sunny标签：爱笑的小姑娘，笑的时候眼袋突出，30岁

Sunny

罗医生罗医生，你看我眼睛下面的这款的黑眼圈，那么黑，而且还有很大的眼袋，看起来老了十岁！

罗医生：你这哪是黑眼圈，明明是现在很流行的“卧蚕”。

Sunny

“卧蚕”？

罗医生：对啊，眼睛周围的一圈肌肉，能够帮助眼睛完成各种动作，比如微笑啊，眨眼啊。
你只是眼轮匝肌比较发达，所以看上去局部突出，在微笑和眯眼的时候比较明显。

Sunny

就是这样，可是我觉得太太太明显了，和眼袋一样。

罗医生：卧蚕和眼袋可不一样！**卧蚕是在紧贴着眼睫毛的一条肌肉，在笑的时候会凸显。而眼袋是眼睛下方突起，在平静状态下也会凸出来。**

如果你嫌自己的卧蚕太明显，在眼睛下面有阴影，看上去像黑眼圈一样，可以通过局部注射肉毒素，让肌肉松弛一些，卧蚕就会小一些。

Sunny

还有一个问题想请教罗老师。是这样的，我平常睡觉起来眼部会很肿，像青蛙一样，特别丑，这个是什么原因造成的。

罗医生：你睡觉前有什么习惯吗？比如喝水、喝牛奶之类的？还有睡觉的枕头高不高?

Sunny

我睡觉前一般都习惯喝奶，帮助睡眠。睡觉的枕头也比较高。

罗医生：那就是问题所在。由于眼部皮肤薄嫩、皮下组织疏松、血流丰富，只要晚上稍微多喝一点水，或者是小哭一场，或者是睡眠枕头角度不舒服，第二天早上看上去眼睛都会肿肿的，这就是局部水肿。

所以平时尽量饮食清淡，睡前2小时内少饮水，还有就是睡眠枕头低一些，这样会对眼部保养有好处。

Sunny

原来是这样，我知道该怎么做了，谢谢罗医生。

情景3：不爱笑的女孩显老?

Linda：

# 40出头，时尚白领，不笑时显老十岁 #

Linda

罗医生，我好难过啊！我眼睛下面看起来黑眼圈很重，特别显老，而且笑起来，很容易长鱼尾纹，我要怎么办啊?

罗医生：我看了下你的眼部状况，你会有这个困扰，主要是因为你面部的泪沟比较重，这也就是为什么你自己看着会觉得黑眼圈很重的原因。

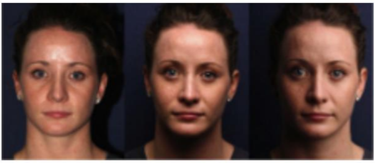
Linda

泪沟怎么看啊？怎么区分是泪沟还是黑眼圈呢?

罗老师：观察自己的眼部，首先要注意光线的方向。比如说这张照片，是同一个人在不同光线条件下，同一角度拍摄出来的照片，最反应实际情况的是最后一张照片，45度光的角度。

所以观察自己眼圈的情况，**尽力模仿制造出45度角度，再进行评估。**一般来说，**要甄别眼袋、黑眼圈、泪沟结构，需要在侧面观察一下，如果有凹陷，就是泪沟，如果有膨出，就是眼袋，如果都没有，就是黑眼圈。**

罗医生：你对照镜子观察眼部状况可以看得出来，你的眼睛从内眼角开始，在下眼睑靠近鼻子旁边的一条沟，这就是你的泪沟。

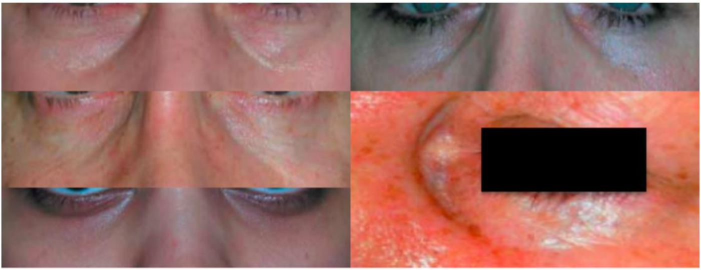


Linda

啊，我的泪沟真的好严重啊，以前都没有发现诶，那现在我该怎么办?

罗老师：大多数人是因为年龄的增长，皮肤结构会发生变化，出现泪沟。比如说这张照片，展示了不同人的泪沟形态。

想要改变很简单，可以用剥脱性点阵激光、非剥脱性点阵激光、射频等医美手段，通过局部提拉紧致的效果，可以减少泪沟的深度，你还可以通过局部填充透明质酸，来改善局部凹陷，让泪沟不那么明显。



Linda

那有泪沟，是不是就有眼袋了呢?

罗医生：眼袋和泪沟不一样，眼袋的形成原因主要是由于皮肤、肌肉随着年龄增长，出现松弛，眼下的脂肪膨出，导致视觉上的眼袋。

针对脂肪膨出，需要微创手术，取出脂肪。而针对松弛，可以用点阵激光、射频点阵治疗。这张照片，就是一次点阵激光治疗后，皮肤松弛明显改善。

眼部皮肤是否松弛可以做个试验，轻轻拽眼皮，看眼皮回缩时间，如果马上弹回去，就还没有松弛，如果回缩在1秒以上，就说明皮肤松弛已经比较明显。

Linda

罗医生，听说对抗松弛，主要靠射频。现在很火的家用射频，靠谱吗?

罗老师：家用射频美容仪，比较有名是以色列的TRIPOLLAR和 NEWA，日本的YAMAN雅萌射频美颜仪、NANO time等，主要疗效是提拉瘦脸和紧肤。不过有几点注意事项。

家用射频加热比较慢，自己操作的时候要有足够的耐心，不要因为想看到更好的效果而在脸上使用很长时间，否则和可能造成局部烫伤。

同时注意要避开黄褐斑部位，有皮炎、玫瑰痤疮、或者其他皮损的时候不建议用。在颈部使用的时候，如果有甲状腺病史，则需要避开颈部中间区域。

嗯嗯，我知道了，谢谢罗医生。

三、总结

经过今天的学习，现在你知道该怎么处理你的黑眼圈了吗？总结下今天的内容：

1. 辨别自己的黑眼圈是否是黑眼圈

站在45度的自然光下，通过侧面观察下眼睑凹凸平的情况，借此辨别是否是黑眼圈。

2. 判断自己的黑眼圈类型

找到合适的观察角度，再通过简单侧面观察、颜色分辨、按压、牵拉皮肤等，来判断自己的分型。一般很难分辨清，多数为混合型。

3. 日常注意作息生活习惯、加强眼部护理，必要的是后针对不同类型，进行医美治疗。

好，今天的课程就到这儿，我是罗瑶佳，你的皮肤私人医生，我

们下节课再见。

收起描述

0条评论

最新

已加载全部

发评论