

熊貓眼不要來

03-04

我們都曾有過這樣的經驗——在熬夜晚睡後的早上，你照著鏡子，卻發現一對醜死人的黑眼圈正回瞪著你。這個令人傷腦筋的問題有不同的成因，不過我們可以採取一些方法來和「熊貓眼」說掰掰。

這些黑眼圈事實上是透過皮膚清晰可見的血管。它們往往會出現在眼睛下方，因為那裡的皮膚特別薄又特別脆弱。雖然黑眼圈最常見的原因是缺乏正常睡眠，不過也有可能只是老化的自然結果。隨著我們年齡漸長，皮膚會失去彈性，也越容易受損。此外，對某些人來說，出現黑眼圈是一種過敏反應，或者純粹只是遺傳的特徵而已。

減少黑眼圈一個最顯而易見的方法，就是讓自己睡眠充足。如果問題持續，你可以試試一些天然的療法，像是把小黃瓜片或是涼的茶包敷在眼睛上。這樣有助於皮膚的保溼，並有舒緩作用。此外，也建議多喝水，且少吃油炸與高鹽食物。雖然我們可能無法完全消除黑眼圈，但是把自己照顧得越好，就越少機會讓自己因難看的黑眼圈而心情不愉快。