

黑眼圈都是不睡觉熬出来的？

研究表明：遗传因素和自然衰老，才是引发黑眼圈的“罪魁祸首”

“早点睡觉，当心变成‘熊猫眼’。”相信不少人都收到过这样贴心的提醒。那么，恼人的黑眼圈真的都是日夜颠倒的宅生活“作”出来的吗？不熬夜是不是就永远不会有黑眼圈？真相可能让你大跌眼镜。黑眼圈的“祸首”另有其人，且更悲剧的是——我们都会被黑眼圈“盯”上，只不过是时间早晚和程度轻重的问题。

黑眼圈的“祸首”不是熬夜

“黑眼圈”不是一个正式的医学术语，俗称“熊猫眼”，专业内称为“眶周色素沉着”，是临床上常见的一种面部美容问题。莫得急躁，“黑眼圈”真不都是熬夜熬出来的。黑眼圈主要由黑色素沉着引起，也可见于过敏性疾病。黑眼圈常与特异性皮炎、过敏性接触性皮炎、湿疹、过敏性鼻炎有关。以下是引发黑眼圈的不同情况：

诱发黑眼圈的原因较多，其中过敏性疾病与黑眼圈关系密切，如过敏性接触性皮炎、湿疹、过敏性鼻炎等；

经常化妆妆、长期暴露在日光下、衰老、眼部卸妆不彻底等非疾病因素也可引起黑眼圈；

皮肤内色素增多，如真皮色素细胞增多、表皮内色素沉着也可以引起黑眼圈；

皮肤松弛皱褶、眶隔脂肪膨出等形成眶下皮肤凸起，在非正面光照时可形成阴影也可造成黑眼圈。

研究表明：决定你是否有黑眼圈，遗传的作用远远大于生活习惯。所以郑重澄清一下，黑眼圈这件事，熬夜的影响实在只是其中之一，遗传、自然衰老的影响更多。

另外，还有个事实是，我们一生中，都会有黑眼圈发生，不过是早晚和程度轻重的问题。而遗传因素直接决定了你对形成黑眼圈的损伤因素是否比较敏感，而生活习惯和状态会加重这些损伤因素。

三款黑眼圈形成原因各不同

熬夜引起的“血管型”黑眼圈 长期熬夜、过度用眼会让眼周皮肤血液循环不好。而眼部的皮肤非常娇弱，血液循环若不好，血液中去氧的血红蛋白增多，显出青紫色来，就会显得眼周皮肤暗沉。

症状严重者，眼周皮下的血管破损，红细胞漏出，造成周围组织含铁血黄素的累积，黑眼圈自然而然就加重了。

黑色素过度沉积造成的“色素沉着型”黑眼圈 你要知道，日常不注意防晒或长期精神压力过大，都有可能造成眼周皮肤发生炎症和损伤，形成黑色素沉淀。或者曾经有过皮炎等炎症，也会形成色素的沉淀。“熊猫眼”可不就非你莫属了。眼周结构改变导致的“结构型”黑眼圈 眼部皮肤下垂、眼袋突出、泪沟下陷等，

都能使眼部皮肤形成阴影。这个主要是日渐衰老形成的。当然也有暂时性的眼部水肿导致的眼圈。

另外，很多人分不清卧蚕、眼袋和泪沟的区别，错把眼袋当作卧蚕沾沾自喜。这么理解吧，卧蚕其实是比较发达的眼轮匝肌，想象是一条“瘦肉”；眼袋是向外膨出的眶脂脂肪，想象是一条“肥肉”；泪沟就可以当作是一根“筋”。

“抹掉”黑眼圈 采取措施要对症

日常生活中，我们要如何改善黑眼圈呢？这就要针对不同类型的黑眼圈采取不同的挽救措施。

血管型黑眼圈

冷敷：将冰箱中冷藏的矿泉水作冷敷，冷敷可以暂时起到收缩血管的作用。血管型黑眼圈并非色素沉淀，它的问题在于眼睑皮肤较薄或者是眼部血管膨胀。

含有维A醇和咖啡因的眼霜：对于血管型黑眼圈可以选用含有维A醇或者是咖啡因的眼霜。皮肤老化导致的皮肤变薄，会使得血管更容易显现出来，维A醇可以促进真皮层胶原蛋白合成，同时能增加皮肤厚度与弹性；咖啡因虽然是中枢神经兴奋剂，但是咖啡因外用，可以让眼部血管收缩，对于减轻血管扩张，消除水肿有一定帮助。

色素型黑眼圈

防晒：色素型黑眼圈应该更加注意防晒，尽量不要引起炎症。墨镜戴起来！除了日常勤擦防晒霜，出行特别是烈日下可选择佩戴墨镜进行防晒。

色素沉淀跟紫外线有关，防晒是第一要素。大家需要注意，在涂抹防晒时不要把眼周给忽略了。不能使劲揉搓眼部，在眼部使用刺激性大的产品或者粗糙的化妆棉。它们造成皮肤破损的同时，还会产生一定的炎症，从而造成色素沉淀。

医治鼻炎：常年鼻炎的人也会有比较严重的黑眼圈，建议去正规医院，尽快接受治疗。

使用含有美白功效的眼霜：美白成分的眼霜可以在一定程度上缓解色素沉着型黑眼圈，含有咖啡因成分的眼霜也能加强眼部的细胞代谢，促进血液微循环，改善黑色素沉淀。含有甘草萃取物或维生素E的眼霜能缓解皮肤的发炎情况，也可以减少炎症导致的色素沉淀。

结构型黑眼圈

手术：往往伴随着眼袋突出和泪沟凹陷的问题，这是肌肉、脂肪，甚至是骨骼的问题。外用化妆品只能是针对皮肤起到帮助作用，不太可能去改善皮下真皮组织和肌肉脂肪，因此结构型的眼圈无法用眼霜改善。

要想改善结构型黑眼圈还是要通过医美手段，如通过透明质酸注射，把凹陷的部位填充起来，避免形成阴影，或者是使用激光促进真皮层胶原蛋白合成，减少皮肤松弛等等。

预防才是王道 收好这些“养眼”偏方

先天性色素沉着、面部结构阴影以及衰老带来的面部松弛等无法预防，但可以通过调整生活方式预防后天性黑眼圈形成。比如：

不使用劣质化妆品，学会科学护肤；不化浓妆，经常画眼妆者，学会科学卸妆；科学作息，不熬夜，保证充足睡眠，不过度用眼；多运动，避免学习工作压力过大，学会自我解压；调整日常饮食，保持营养均衡；积极治疗眼周皮肤疾病和代谢性疾病。

此外，介绍几个养眼美眼的小偏方，希望能对大家有所帮助：

牛奶敷眼 将纱布完全浸透在牛奶中，敷在眼皮上20-30分钟，然后取下纱布，轻拍眼部周围皮肤直至牛奶被完全吸收。此法能增强眼部肌肉活力，解除眼部疲劳。

茶包敷眼 将喝剩下的茶叶包好，每天睡前敷在眼皮上20-30分钟，或是轻轻滚动按压眼周皮肤5-10分钟。此法对因疲劳过度、睡眠不佳、长期熬夜而形成的黑眼圈效果极好。

土豆敷眼 将新鲜土豆捣成泥状或是切成薄片状，先轻轻揉擦眼部周围皮肤，再敷于眼周皮肤15-20分钟。此法可减轻眼袋和消除生理性眼部浮肿。

桑叶熏眼 将新鲜的桑叶煎煮，利用桑叶水蒸气，闭眼熏蒸10-15分钟(选择适合自己的蒸汽温度，防止烫伤)。此法对于缓解眼涩眼痒、消除眼部疲劳有明显效果。

文章最后还是得唠叨几句：虽然黑眼圈不一定是熬夜熬出来的，但咱也老大小了，能不熬夜就不熬夜了，尽量减少盯着电脑和手机，多看看花草草，放松眼部，美好心情每一天！ 据《北京青年报》



颈痛、腰痛、膝盖痛怎么缓解？ 试试医生这些小方法

膝盖痛→ 减轻负担阶梯用药

辽宁省鞍山市中心医院副主任药师曾卫华2023年介绍，关节软骨会随身体活动磨损，而老年人的再生修复能力下降，膝关节是主要的负重关节，容易出现退行性关节炎，导致疼痛。

1.减轻关节负担是关键

受凉引起关节血管收缩，或过度活动导致关节充血，都容易引发疼痛。

对于症状较轻的骨关节炎，要注意关节保暖，必要时可热敷缓解症状。通过减轻体重、拄拐杖、使用关节支具等减轻关节负担，能缓解症状，避免病情加重。

2.止痛用药注意三阶梯

老年人可优先选择外用止痛药，吸收少，不良反应小，如常用的布洛芬乳膏、洛索洛芬贴、氟比洛芬贴等。

如果效果不好，再联合口服非甾体抗炎药物(布洛芬、洛索洛芬、依托考昔、美洛昔康等)，但要尽量短期、低剂量使用，避免增加老年人的心血管风险。

若仍无法止痛，可由医生在关节腔内注射糖皮质激素，抗炎作用强，能迅速缓解症状，改善关节功能，但长期使用会加速关节软骨量丢失，注意每年最多注射2~3次，每次间隔3~6个月。

颈痛→ 低头仰头选对方法

广东省中医院骨科彭卓龙、蔡颖怡表示，不少神经根型颈椎病的人想通过锻炼养护颈椎，没想到越锻炼脖子越痛，可能是用错了方法。即使是同一种颈椎问题，挑选锻炼方式的原则也有所不同。

1.颈椎间盘突出少过度低头

人们都知道低头对颈椎不好，但颈椎间盘突出压迫神经根的人，锻炼时反而容易忽视这点，过度低头诱发或加重疼痛、麻木等。

比如常见的米字操，头颈会在低头画竖线的过程中前屈，以及反复过度低头、仰头拉伸颈部的动作，同样不适合这类人群。

2.神经根管狭窄少过度仰头

对于神经根管狭窄导致

颈椎病的人群，头部持续过度后仰会刺激病症进一步加重，程度重者轻微仰头就可能明显加重症状。

比如打羽毛球时吊高球或接高球容易头部后仰，快速接球活动剧烈。打篮球时，持球上篮的头部后仰最多，其次是后仰跳投。

3.颈椎中立锻炼颈肩

“双手托天理三焦”动作能放松和锻炼颈肩肌群，既不低头，又不仰头，基本适合各类颈椎情况。

自然站立，双手移到小腹前(掌心向上、中指相对)，吸气举臂，翻掌举于头顶并踮脚，向上托举至最高处停留1~3秒，呼气时慢慢还原，如此早晚各练30次。

腰痛→ 锻炼调护预防复发

广东省第二中医院针灸康复科主任中医师范德辉介绍，有些久坐的老人经常腰痛腿麻，做了腰椎间盘突出手术，症状好转不少，但不久又复发了疼痛，可能是缺乏合理锻炼和调护，保守治疗的人群也需要注意。

若在术后佩戴腰围过久，腰部核心肌群缺乏锻炼；术后仍做负重、猛力深弯腰等劳作；术后经常参加各类剧烈跑跳运动，这些情况都容易引起复发。

1.咳嗽喷嚏先憋气

剧烈咳嗽、打喷嚏时腹压增高，可能瞬间诱发腰突或加重症状。发作前先腹式呼吸一口气憋在肚子里，双手捂住腹部，帮助把咳嗽喷嚏对腰椎的影响降到最低。

养成规律锻炼的习惯，强化腰部核心肌群，有助于增加腰椎稳定性。

2.日常避免“四不宜”

腰部不宜受凉受寒，注意局部保暖；有症状期间不宜久坐、长时间开车，即使症状不明显，坐半小时也要起身活动；不宜参加剧烈跑跳类运动(如快跑、打篮球、打羽毛球、踢足球、跳绳等)；不宜参加重体力劳动，尽量避免负重、弯腰出猛力等。

保守治疗者也需避免剧烈运动、冲击、负重、猛力深弯腰等。 本报综合