

你是不是经常熬夜、玩手机？

小心遇到这个“颜值杀手”

说起衰老，最明显的不是皱纹，也不是斑点，而是眼袋！因为只要眼袋一出现，帅气的吴彦祖也会变成了丧气的苏大强，总感觉疲惫不堪。有好事的网友甚至把苏大强认真真给PS了一番，发现没有了眼袋苏大强一下子年轻了20岁。所以，眼袋真的是颜值杀手。很多时候，我们打开电脑网页，不少小广告跳出来号称“每天几分钟去眼袋”，那么到底有什么方法可以避免“眼袋”出现？日常眼部按摩保健有没有效果呢？



本版图片来自网络

不良生活习惯导致眼袋加重

眼袋的产生和皱纹差不多，都是人体衰老的正常表现，其出现一般和年龄正相关。广州市第一人民医院眼科博士杨莎莎说，随着年龄的增长，眼部肌肤的新陈代谢就会变慢，一旦肌肤老化到一定程度，眼袋就会出现了。

可以说，眼袋与皮肤肌肉弹性变差有很大关系。杨莎莎说，年轻时，人的皮肤紧致，步入中年后，皮肤开始松弛，眼周皮肤最薄，也最容易出现皱纹，如果经常看电脑、玩手机，过度劳累，睡眠不足，那么眼部血液循环不佳，就会加重眼部周围的皮肤和肌肉松弛，眼眶内的脂肪就会突破眶隔而鼓出一块来。

所以，有人30岁就出现眼袋，与他们加班熬夜，长期睡眠不足、长时间使用电子产品也有莫大关系。

脾胃功能差眼袋也会大

如何预防眼袋？民间常说，“脾虚眼袋大、肾虚眼袋黑”。广州市第一人民医院南沙医院中医科副主任中医师唐梁说，中医还认为眼袋的形成与人体的脾胃功能有着直接的关系。所以，如果出现眼袋，可在日常生活中要注意调理。

1、规律作息：保证足够的睡眠时间，清淡饮食，坚持运动。

2、热敷：白术煲水外敷眼睑。中医认为，白术的有利尿、保肝利胆、抗氧化、提高免疫、抗血凝、血管扩张等功效与作用。

3、按摩保健：眼保健操可促进血液循环，按摩丰隆、足三里、肾俞、肺俞、太阳穴、关元等穴位有健脾补肾祛湿功效，有助消除眼袋。

4、不要过度用眼，不要熬夜，保持充足睡眠。

5、饮食调养：以健脾祛湿为主，选择粳米、土豆、芡实、白扁豆、

莲子肉、山药、茯苓等食物，也可以根据身体情况选择参苓白术散、附子理中丸等药物。

缩紧眼肌肌肉才是关键

除了饮食作息之外，手术也是去除眼袋的方法。一般轻度眼袋松弛可通过手术去除突出的眼袋脂肪，切除多余的皮肤来整复松弛的眼袋，但是如果是重度的眼袋松弛则没那么简单，一味地过多去除脂肪，不但不能整复眼袋，而且还会加深泪沟，反而更加不好看了。

专家表示，去除眼袋，更重要的是把松弛的肌肉缩紧，肌肉的缩紧，这才是改善眼袋的关键。因为眼袋里是脂肪，这些脂肪原本是保护眼球的，由于衰老的缘故，眼眶周围的肌肉慢慢变松弛，在重力作用，脂肪突破这些眼轮匝肌，眼袋就显现了。手术一定要解决肌肉松弛的问题，而不仅仅是拿掉突出来的脂肪。来源：金羊网

高温季节

如何应对腋下“异味”

每到高温季节，尤其是在公共场合，人们经常能闻见刺鼻的“异味”，这多是因为腋臭所致。

腋臭的发生与汗腺有关。人体的汗腺有两种，一种是外分泌腺，又名小汗腺，分布在全身，分泌没有异味的汗水，来调节体温。另外一种分泌汗腺，又名大汗腺，它只有汗腺总数的10%，主要分布在腋下、阴部、肛门、乳头和肚脐等周围。大汗腺的分泌物与“汗液”不同，主要是较为黏稠的乳状液，含蛋白质、碳水化合物和脂类等，分泌物本身没有味道，但容易吸引细菌繁殖，被分解后会产生大量不饱和脂肪酸，从而出现“异味”。

对于有轻度腋臭的人来说，可以用比较简单的方法，主要包括：

1.外用药物，比如止汗剂，可以抑制汗腺分泌，但不能彻底破坏汗腺，只能缓解症状。

2.机器烧灼，常用激光、高频电针等，烧灼法能破坏毛囊和汗腺以达到治疗目的，但往往治疗不彻底。

3.药物局部注射，比如肉毒素等，利用药物使皮下组织纤维化，大汗腺萎缩和导管闭塞，从而抑制大汗腺的分泌，但这种方法容易造成神经、血管的损伤。

4.手术切除，手术切除虽然效果好，但并不意味着一劳永逸，因为大汗腺可能再生。

此外，日常护理很重要，适宜穿宽松、通爽和棉质的衣服，可增加腋下的透风率，更好地吸收身体的汗液。勤洗澡、多换衣，保持腋窝部的干燥和清洁，少吃辛辣刺激食物，多吃新鲜蔬菜和水果。

来源：老年生活报

痱子湿疹别再搞混

对症解决有妙招

立秋已过，天气依然炎热。宝宝皮肤娇嫩，容易因汗液、细菌等刺激出现问题，张女士很少在高温时段带孩子出门，也常给孩子洗澡、换衣服，但宝宝大腿根部还是出现一片红疹，反复发作，不仅大腿被挠破，只要一碰水，就疼得哭。到底是痱子还是湿疹？张女士十分困惑。痱子、湿疹都是婴幼儿常见皮肤疾病，应该如何判断、如何预防和护理呢？

降温、清洁、干燥，三招远离痱子

北京中医药大学东方医院儿科主任医师吴力群介绍，痱子是孩子身体周围温度过高时，皮肤上出现红色的皮疹，肌肤凉爽后不久会消失。一般出现在易出汗的部位，如脸部、颈部、肘窝、臀部、腋窝等

部位。

吴力群介绍，对于夏季宝宝常发的痱子应早预防。首先应让孩子远离闷热，环境气温较高时，室内保持通风，合理使用空调；外出活动尽量选在早晚凉爽的时候，避免太阳直接照射宝贝皮肤。

如果孩子已出现痱子，应避免孩子搔抓而引起皮肤破损；切忌用刺激性的肥皂、花露水等给宝宝擦洗。家长要注意给不会翻身的宝宝翻身，多晾晾脖子、臀部这些痱子多的部位。爽身粉、痱子粉要在皮肤干爽时使用，切忌涂抹油类制剂。“如果出现大面积痱毒或瘙痒加剧，要前往医院进行诊治。”

湿疹怕干，多抹润肤剂、适度洗澡

湿疹的发生与婴幼儿皮肤屏

障功能差、接触过敏原、皮肤过于干燥等因素有关。急性期主要表现为皮肤潮红、渗液、瘙痒明显，后期皮肤干燥、皲裂、结痂、增厚，多为对称分布，部位不定，头皮、面部、耳廓、四肢伸或屈侧多见。

对于湿疹的护理，北京中医药大学东方医院儿科医生霍子剑介绍说，家长要注意孩子皮肤保湿，涂抹润肤剂；适度洗澡，水温不要超过40℃，水温高对皮肤有刺激，水温低可缓解皮肤瘙痒；洗澡时尽量避免使用肥皂或沐浴露，减少对皮肤的刺激；给孩子穿纯棉、柔软、透气、无拉链的衣服。如果是过敏引起的湿疹，应避免接触过敏原，注意观察孩子吃了哪些食物或接触哪些物品后会皮肤过敏，也可通过检测过敏原了解过敏原，日常生活中尽量规避。来源：新京报