

黑眼圈知多啲

常被人問「是不是沒睡飽」嗎？那麼你臉上一定時刻都掛着一雙黑眼圈。

但黑眼圈不全是因為熬夜才出現的，所以有些人即使睡飽了，還是需要塗上很多遮瑕膏來蓋住「熊貓眼」。黑眼圈到底怎麼來的？它分成哪些種類？可以怎麼消掉呢？就讓我們一起來探究吧！



黑眼圈怎樣形成的？

當眼睛下圍到眼眶骨之間有暗沉，就是所謂的黑眼圈。普遍的人都認為沒睡飽是源自於暫時性的血管顯現，同樣會造成血管明顯的還有女生生理期、攝取太多鹽分、哭泣過等等。甚或是，當有鼻塞、過敏性鼻眼等疾病讓血液循環變差，就會讓微血管增生而有黑眼圈。黑眼圈的成因也與皮膚有關，如果長期日曬、發炎，或是因為年紀大、膠原蛋白變少，會使皮膚變薄和色素沉積。如果患有異位性皮膚炎，或過度摩擦皮膚都會讓皮膚變粗，進而形成黑眼圈。由於以上的成因很多，大概可以分成：色素型、血管型、結構型這3種黑眼圈。

(一) 色素型黑眼圈

跟色素累積有關，也有遺傳和後天影響之因。遺傳原因方面，中東、東南亞很多人的上下眼皮天生就有較深的色素。後天影響方面，當我們長期日曬、摩擦眼皮膚時，也會產生黑色素沉澱。此外，上述提過的異位性皮膚炎、慢性反覆的發炎症，通常也會有紅腫灼熱的現象，也會造成皮膚粗糙和色素累積。有些人會對化妝品起發炎反應，同樣容易造成黑眼圈。因為色素型黑眼圈是受到基因或發炎影響，針對防曬和避免發炎才能預防色素型黑眼圈。

如何處理？

- 防曬、保濕
- 盡量不亂摸揉眼睛、不用刺激化妝品
- 治療過敏性鼻炎、異位性皮膚炎。

上述三項是預防方法，如果是天生的黑眼圈或是已有色素沉積，可以透過維生素C、杜鵑花酸等，含有這些美白成分的保養品。若是真的沉澱太多保養品救不了，可以請醫生開藥膏或用雷射來淡化黑色素。

(二) 血管型黑眼圈

前面也提過，這種黑眼圈受到血液循環和血管影響。當我們的鼻子過敏，會讓鼻子連結到眼表的血液循環不好。當血液不順暢，會塞住而導致血管擴張。台灣人除了天生色素多，也因為氣候的關係，過敏性鼻炎目前盛行率約 25%，才會讓擁有黑眼圈的人到處都是。除了過敏之外，只要眼睛周圍血液循環不好，像是大哭、用眼過度、攝取太多鹽分或水分、生理期、懷孕末期，都會讓眼睛水腫而產生黑眼圈。

如何處理？

- 治療過敏性鼻炎
- 避免熬夜、過度用眼、長時間哭泣
- 避免攝取過多鹽分、水分

若是有水腫狀況，可以透過輕度的按摩、溫水敷眼來緩解血液循環，不過太用力或太熱也不行呢！有些雷射可以幫助去除微血管增生，但眼周的治療相對危險困難。

(三) 結構型黑眼圈

這個不是真的黑眼圈！當我們的淚溝明顯、蘋果肌流失嚴重，或是眼周的凹陷明顯，都會讓黑眼圈的位置更凹進去。眼眶凹陷（天生或老化影響）使眼眶骨質流失，也會讓凹進去的那塊看起來更黑。當我們皮膚的膠原蛋白流失、肌肉張力造成的細紋，也讓黑眼圈更加深色。這種黑眼圈主要就是改善凹陷外觀，如果臥蠶、眼袋、眼眶凹陷是天生的，也就沒辦法做預防。而細紋產生的陰影，能夠藉着保養和按摩來修護。如果硬要改善天生的狀況，也有以下的改善方式：

- 臥蠶太肥：注射肉毒桿菌。
- 淚溝太深：注射填充物。
- 眼袋太大：眼袋內開 / 外開手術。
- 眼窩凹陷：動手術非常困難，建議用化妝修飾。
- 眼部細紋：動態紋—注射肉毒，靜態紋—填充物質。

不過以上都是醫美手術的部分，費用、效果、手術風險都要再三考慮，不一定非得動刀改善黑眼圈不可，可以試着用化妝進行修飾！

怎麼判斷黑眼圈類型？

用手摸：

若是皮膚粗糙甚至有掉屑—色素型；有脂肪凸起—結構型。

用手壓：

若是輕按後顏色變淡—血管型，但若是嚴重的血管型黑眼圈，通常不能由此測出（嚴重的話應該都看到血管了）

照鏡子：

若是上下眼皮都黑—天生色素型；有明顯凹陷—結構型。若確定是細紋造成的結構型黑眼圈，可以透過笑與不笑來判斷是動態紋或靜態紋。

因為常見的是混合型黑眼圈，可能包含了不只一種因素，不會是抹個保養品或按摩一下就能消掉的。要針對自己的黑眼圈類型，去作預防、保養、治療才是最完善的做法。遇到眼霜、眼膜之類的產品，記得多了解產品成分跟自己的體質，進而改善黑眼圈狀態。因為沒辦法一下子就能完成治療，透過各種保養預防的方式，才是對抗黑眼圈的最佳手段！

COMIC CORNER

friend: how long did you sleep for?

me: 8

friend: hours?

me: minutes



RELAXING ZONE

9	5			2			6	
			7			5	4	
							3	9
			3	9		1		
	9		1		6		5	
		4		7	5			
8	4							
	1	7			8			
	6			3			1	8

Daily SuDoku: Sat 20-Nov-2021

very hard

© Daily Sudoku Ltd 2021. All rights reserved.

8	1	4	7	3	5	9	6	9	2
3	2	9	8	4	9	7	1	7	5
5	2	3	6	1	2	7	9	5	8
6	8	6	5	9	8	2	4	3	1
4	5	3	9	8	1	6	2	7	9
2	7	1	4	3	5	8	6	8	4
9	3	2	6	5	1	8	7	6	3
1	4	1	7	2	9	3	5	8	6
6	8	5	9	4	1	7	2	3	8

Daily Sudoku: Sat 20-Nov-2021

very hard

© Daily Sudoku Ltd 2021

Science Society 2021-2022

Chairperson: Lo Tsz Yan 5E

Vice-chairperson: Luk Yin Shing 5D, Ko Hasel 5E

Members: Wong Pui Yin 5C, Pun Sze Ting 4B, Fung Pui Ka 4C, Yip Tsz Ki 4D,

Cheung Hoi Ho 4E, Lee Yiu Sing 3C, Law Chi Yin 3D