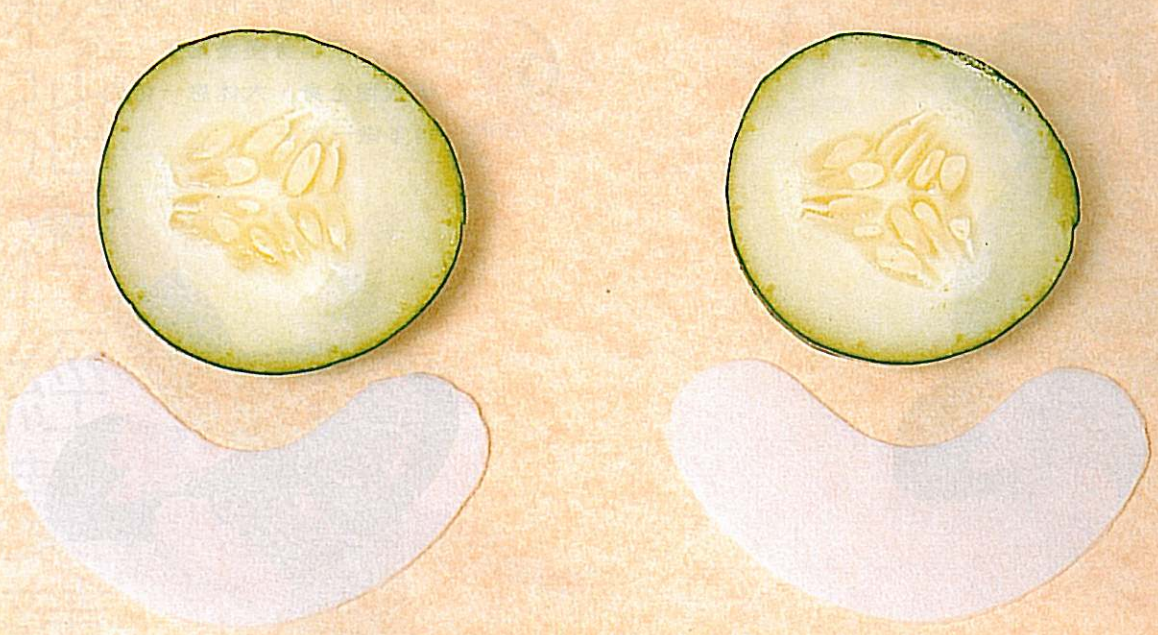


亮晶晶的明眸
閃動嬌媚的眼神

口 鄭佩珊

神采閃爍，如星星般綻放光芒的明眸，像在細訴動人的說話。

你的雙眼又在說甚麼呢？照照鏡子便有分曉。假若你看見一雙沒精打采、滿目憔悴的倦眼，便知道它在告訴你，要趕快採取補救大法，細心護理一對靈魂之窗，讓她在這個冬季，為身邊的人送上暖洋洋的笑意。

連夜狂歡、通宵工作過後，餘興節目便是侍奉一雙熊貓眼。飲食不佳，或臨睡前喝了一大杯水，一對眼袋便會現出來。護理不佳，雙眼四周更會出現細紋。這些都騙不得人！

新舊曆新年都快來了，又是忙於應酬、狂歡的日子，趁着現在還有時間，開始好好護理雙眼，讓靈神的明眸永遠留在臉上。

眼圈不再黑黝黝

眼部皮膚比面部其他皮膚薄，眼部周圍的微絲血管自然較明顯，假若你睡眠不足，血液循環減慢了，便會形成黑眼圈，活像一隻熊貓。

補救大法

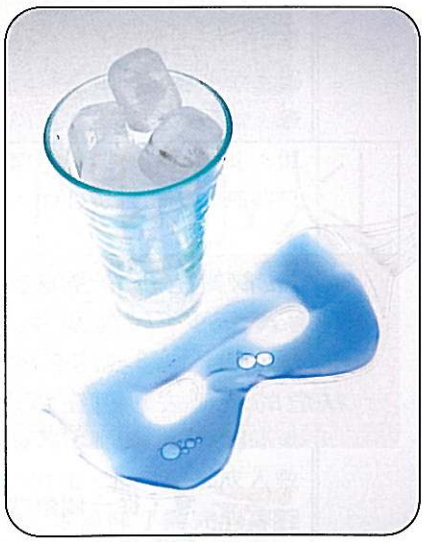
- 用熱毛巾敷眼，促進眼部周圍血管的血液循環。
- 敷後，緊記立即塗上薄薄的護眼霜，避免乾燥。
- 早晚按摩眼部，也可改善血液循環。按的時候，應選用不含油脂的護眼啫喱，避免在眼圈周圍積聚油脂粒。同時，也避免用力過度，可用無名指，由眼角向外輕輕按壓，上下圍繞整個眼圈重複按摩約半分鐘。
- 每日吃100IU維他命E，可促進眼部的微絲血管血液循環暢通，令眼部皮膚細胞得到充份營養。
- 避免使用有香料的眼霜及眼部化妝用品，以免引起眼部皮膚敏感，刺激黑色素。

眼肚不再脹卜卜

眼皮浮腫會令人覺得你面容憔悴，雙目無神。假若你偏愛味精或鹽分重的食物，過多的鹽分會把水分積存體內，令眼皮浮腫。此外，若你臨睡前喝得太多水，早上起來，也會發覺雙眼腫腫漲漲的。

補救大法

- 平日少吃鹽分重的食物，多吃清淡的。
- 睡前1至2小時勿喝太多水。
- 睡覺時把枕頭墊高些，防止水分積存於眼部四周的柔軟皮膚纖維。
- 用毛巾包着冰塊或敷眼冰袋，或雪凍了的青瓜片，敷在浮腫的眼瞼上約5分鐘。青瓜對紓緩腫脹非常有效，每朝醒來，用浸過牛奶的青瓜片敷眼；更能令你雙眼精神煥發。
- 把泡過茶的茶包冷凍後用來敷眼，茶葉中的丹寧酸能幫助收緊眼部皮膚，紓緩眼腫的情況。



滋潤雙目　提升電力

即使你沒有黑眼圈、眼肚等問題，也不代表你可以疏忽眼部皮膚的護理。眼部皮膚相當纖弱，很容易受損而變差，隨着年齡增長，又會缺乏水分和彈性，出現細紋。因此，定期做滋潤眼部皮膚的眼膜，以及習慣使用眼霜都是少不得的功夫。

眼膜所含的保濕及營養精華，能迅速被眼部皮膚吸收，補充流失水份，預防乾紋出現。每晚塗上含維他命E的深層護理眼霜，可延緩皮膚細胞老化，改善皮膚質感，減少眼尾紋和細紋的出現。

使用眼霜時，要留意可用期限。為照顧眼部幼嫩的皮膚，眼霜中多數不加入防腐劑，以免刺激眼部皮膚。所以，眼霜在開啟後3至6個月不宜再用，而平日最好存放在雪櫃中冷藏。

當然，最重要的還是睡眠充足，讓雙眼得到充份休息，時刻展現神采靈氣，電力充足，笑眼迎人。