

眼部的保养问题

- 眼部皮肤是脸部最娇嫩、最薄弱的地带，因此也是最容易衰老、最需要保养的部位。

- 用眼过度、过于激烈的拉扯眼部、挤眉弄眼、不戴眼镜时使劲眯眼看东西、长时间在阳光照射下工作、伏案午睡等都可能使眼部产生难看的皱纹。

如何护理?

- 眼卫生
- 日常护理
- 日常饮食
- 正确使用适合自己的眼霜

日常保养

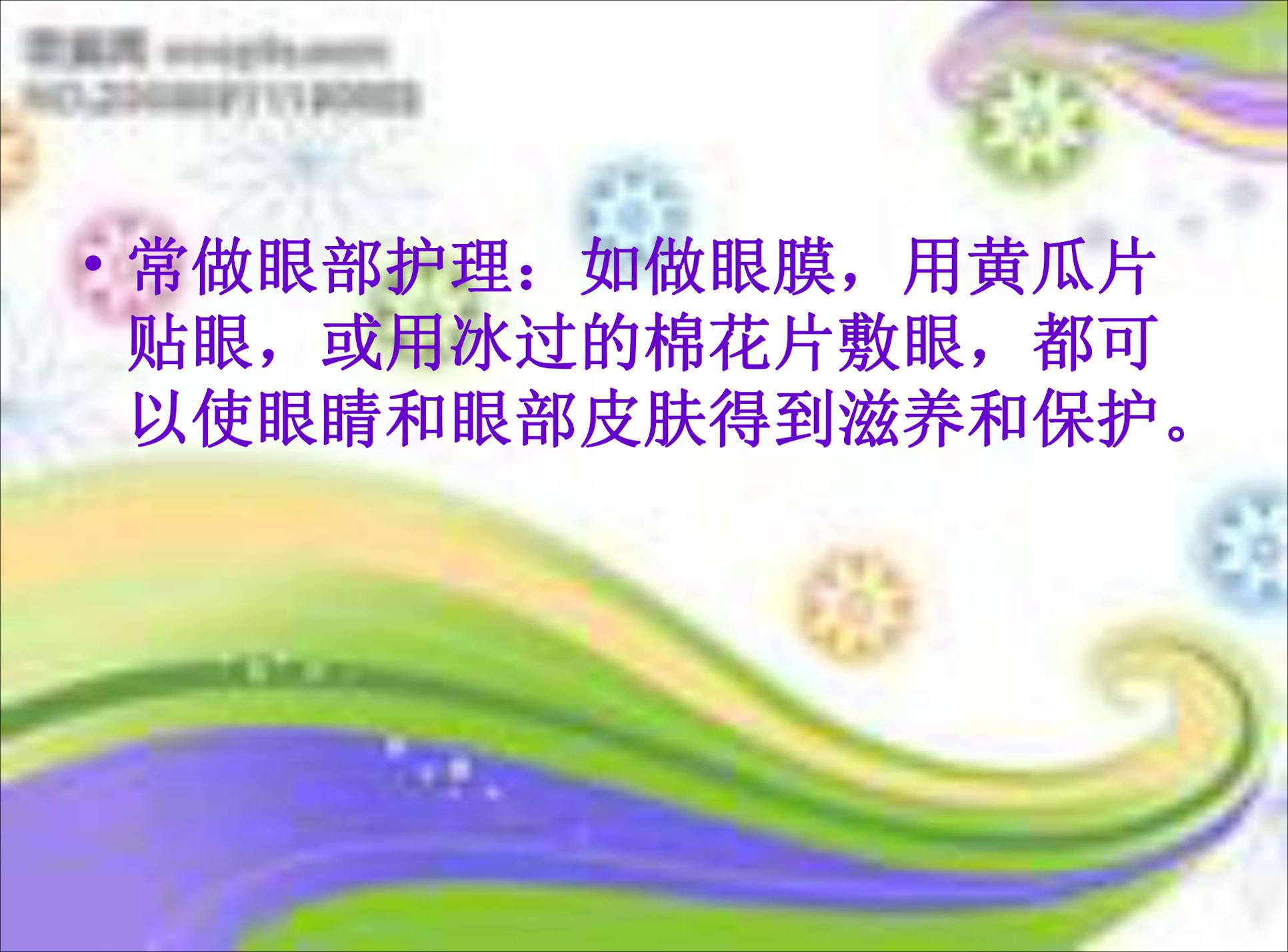
- 应注意避免长时间使用眼睛，经常远眺风景，尤其是绿色植物，可以缓解视觉疲劳



• 不要用手很揉眼睛。

化妆、护理时动作要轻柔，不要用力拉扯眼部肌肤。

• 避免不良表情。

- 
- 常做眼部护理：如做眼膜，用黄瓜片贴眼，或用冰过的棉花片敷眼，都可以使眼睛和眼部皮肤得到滋养和保护。

- 适时滴几滴滋养眼睛的眼药水，可以使你的眼睛更加明媚动人。



- 饮食应注意多吃富含胶原蛋白的食物，如鸡蛋、猪肘、鱼头，以及保护眼睛的富含维生素A的食物，如草莓、动物的肝脏等。

常见眼部问题

- 黑眼圈
- 如何解决？

如何就地取材消灭黑眼圈

- 方法1

准备冷水、鲜奶和纸巾，先将冷水及鲜奶以1: 1的比例混合，再用纸巾沾湿，贴在眼睛的下半部**15分钟**，就可以消除恼人的黑眼圈了。

• 方法2

用纱布蘸上酸奶，敷在眼睛周围，每次**10**分钟，眼周的皮肤就能喝饱水，这样有利于抑制黑眼圈。

- 方法3

把一小杯茶放入冰箱中冷冻约15分钟，然后用一小块化妆棉浸在茶中，再把它敷在眼皮上，能减轻黑眼圈明显程度。用浸泡过的茶叶袋挤去茶汁，同样可以达到功效。

- **方法4**

最传统的方法：几片黄瓜或冷藏过的茶包永远是快捷便宜的消肿好帮手。

• 方法5

很多人在眼部四周涂上遮瑕用品时，都会因一时手重弄得糊成一片。解决方法是将遮瑕用品混和眼霜，令它变得较为幼滑滋润，再用遮瑕扫或唇扫扫匀，效果会自然一点。

方法6

洗净马蹄莲藕，马蹄刮皮，然后将莲藕马蹄切碎。将材料放入榨汁机，再加2杯水搅拌。将水隔渣，然后敷眼10分钟。



• 方法7

刮土豆皮，然后清洗，切厚片约**2厘米**。躺卧，将土豆片敷在眼上，等约**5分钟**，再用清水洗净。

The end

- **Thank you!**