

[中药秘方]让下眼袋迅速消除的妙法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/242/2021\\_2022\\_\\_5B\\_E4\\_B8\\_AD\\_E8\\_8D\\_AF\\_E7\\_A7\\_98\\_c23\\_242339.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/242/2021_2022__5B_E4_B8_AD_E8_8D_AF_E7_A7_98_c23_242339.htm) 过早出现下眼袋是由于下睑眼皮老化、松弛，皮肤与眼轮匝肌之间的纤维组织连接减弱，导致眼眶内较多的脂肪组织膨出，使下睑臃肿，造成难看而突出的囊袋。若想延缓这一人到中年之后的美中不足，不妨依靠按摩及运动使其肌肤变得结实些，以期保留或恢复青春外貌，避免下眼袋过早来临。

一、为了消除下眼睑松垂或形成囊袋，最好每天能斜卧在一块斜面木板上几分钟，借此姿势增加头面部血液循环，以改善颜面部肌肤营养状况。每晚睡前若能用维生素E胶囊中的粘稠液对眼下部皮肤进行为期4周的涂敷及按摩，常能收到消除下眼袋、减轻衰老的良好效果。

二、睡前在眼下部皮肤上贴无花果或黄瓜片，坚持久用常可收到减轻下眼袋的美容效果。也可利用木瓜加薄荷浸在热水中制成茶，晾凉后经常涂敷在眼下皮肤上。木瓜茶不仅可更新疲劳的眼睛，而且还有减轻眼下囊袋之功效。

三、亦可在面部应用些乳脂或油类，借助于手法朝上击打颜面部位，特别要注意在眼周围软弱的皮肤上重点轻敲。平素应当避免随意地牵拉下眼睑或将其向外过度伸展。这些措施都有助于下眼袋的减消。

四、日常饮食中经常咀嚼诸如妃胡萝卜及芹菜抑或口香糖等，有利于改善颜面部肌肤。平时尚须注意常吃些胶体、优质蛋白、动物肝脏及番茄、土豆之类的食物，注意膳食平衡，可对此部位组织细胞的新生提供必要的营养物质，对消除下眼袋亦有裨益。忽视饮食营养有可能将其皮肤局部皱缩或伸延出来，甚至有可能达到不可收

拾的地步。五、对待下眼袋，在国外有人常采用甘菊、上等红茶或玫瑰子等，抑或用加温的蓖麻油或橄榄油，每天在眼袋处湿敷15分钟到数小时，这些物质有助于解决眼下部所出现的囊袋问题。随着年龄的增长，身体必然会在各个方面出现衰老的征象，若能很好地注意养生，劳逸适度，不熬夜和保证充足的睡眠，以及上、下眼睑常有意识做闭合“咪眼”运动（每日最好坚持做100次以上），使眼睑肌有收缩与放松的感觉，将会延缓眼袋的产主。转贴于：100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)