

4类常见眼部问题 学会按摩轻松搞定

眼睛周围皮脂腺分泌的皮脂会形成皮脂膜,有保水和防皱的功效。但如果分泌不足,眼周的皮肤容易缺水,变得干燥,于是各种眼部问题接踵而来。下面总结了4类眼部问题,用按摩的方法就能够轻松解决。



眼角纹下垂

发生原因:眼睛外眼角处有一层很薄的皮肤,随着年龄增大,皮肤中的胶原蛋白弹性下降,收紧皮肤的功能下降,胶原蛋白渐渐流失,导致皮肤没有弹性。

护理按摩方法

Step 1: 洁面后,用无名指取绿豆大小的眼霜,两个无名指指腹相互揉搓,给眼霜加温,使之更容易被肌肤吸收。以弹钢琴的方式,均匀地轻轻将眼霜拍打在眼周肌肤上。

Step 2: 将中指和无名指的指腹贴于眼部下方,由外眼角向内眼角方向进行上推。

Step 3: 推到内眼角后,将中指指腹摆在上眼皮(如上图),无名指指腹放在眼睛下方。然后向太阳穴方向做提拉。

Step 4: 停在太阳穴并轻轻按揉,左右眼各重复3次即可。

Step 5: 最后将双手掌心搓热,用掌心轻轻敷在眼部肌肤上,促进眼部肌肤的血液循环。



眼部浮肿有眼袋

发生原因:眼睛肿与饮食习惯和不良的生活作息密不可分。习惯在睡前喝大量水、经常久坐不动、平常饮食习惯口味重、经常熬夜的人,或者是休息不好、睡眠不好,也都是引起眼睛肿的原因。

护理按摩方法:

早晨去浮肿急救按摩

Step 1: 将双手搓热,然后把掌心轻敷于双眼上,待10秒。

Step 2: 利用双手中指和无名指余热轻压内外眼角处(如上图),可舒缓眼部压力。

Step 3: 用食指、中指和无名指轻轻点下眼睑,舒缓眼部肌肤。

晚间用眼霜按摩促进更好吸收

Step 1: 用食指、中指和无名指沿着下眼眶按照从内眼角到外眼角方向轻轻按摩3次。

Step 2: 把拇指放在内眼角处,按照从内眼角至外眼角方向轻轻按摩上眼睑,最后按压太阳穴,重复3次。

Step 3: 伸出双手中指和无名指,分别轻放上下眼睑,由靠近鼻梁处轻轻滑到太阳穴,如此重复3次。



眼部有细纹

发生原因:我们的眼部肌肤是最娇嫩的肌肤,天气干燥,如果补水不足,脸部容易起皮,更何况是眼部周围肌肤呢?干燥缺水是导致眼部出现细纹的最主要原因。

护理按摩方法:

Step 1: 两只手的食指和中指

分别做成V形状,自然地放在眼睛的两侧。

Step 2: 两眼的视线向上固定,让眼部周围的肌肉紧张起来,然后缓缓闭上双目,食指和中指尖轻轻用力并按住外眼角(如上图)。

Step 3: 这个状态保持10-20秒钟,重复做这个动作3次。

眼部黑眼圈

发生原因:先天遗传或后天性眼皮色素沉着增加;眼皮老化松弛,皮肤皱在一起造成外观肤色加深;眼皮静脉血流滞留造成皮肤颜色加深,这个是重要原因。

护理按摩方法:

Step 1: 由下眼部的眼轮匝肌(下眼袋)开始往外眼角方向按螺旋状方式按摩轻压。

Step 2: 上眼部则由眉头开始往外眼角方向以同样方式按摩。

Step 3: 按到下部外眼角时,再以指腹轻按内眼角3秒左右,可以

促进血液循环。

Step 4: 运用食指、无名指、中指指腹轻弹眼周100—200次,范围还可以延伸至上脸颊处。

Step 5: 绕圈由下往上按摩,可帮助血液循环,紧致皮肤、改善黑眼圈现象。

Step 6: 最后将双手搓热,像盖棉被一样盖住双眼(如上图)。

(小凤)