



你看，你看 明星的眼

眼部肌肤与面部肌肤是统一的，但是不得不承认眼部老化80%取决于眼形，不同的眼形可能会影响肌肤厚度、表情纹形成走向等。下面这3种眼形最具代表，视眼形论保养才是眼部护肤的王道。



养眼食谱

无论是看书还是看电视用电脑，都会造成眼疲劳。而胡萝卜、枸杞子、南瓜这些是大家熟知护眼的好食物。下面介绍几道简单好做的护眼营养美食，大家不妨试试：

枸杞南瓜杂米粥

原料：枸杞1把，南瓜150克，小米50克，红米50克，水4碗。

制法：枸杞洗净，南瓜去硬皮部分，切小丁。小米和红米淘洗干净。一起放到砂锅中，小火熬制40分钟即可食用，或用压力锅煮熟。

营养点评：原料中叶黄素、玉米黄素和胡萝卜素都非常丰富，口感香甜柔软。

胡萝卜木瓜牛奶羹

原料：胡萝卜半根，木瓜半个，牛奶500克，白糖少许。

制法：胡萝卜、木瓜块先蒸熟，然后用豆浆机打成浆，与牛奶混合，加少许白糖即可食用。注意，木瓜必须蒸熟后与牛奶混合，否则木瓜中的酶会让牛奶凝结，产生苦味肽。

营养点评：有自然的香甜味道，口感也非常好。需要注意的是胃肠虚弱、容易腹泻、产气的人最好不要多喝。

枸杞开心果豆浆

原料：开心果1把，黄豆25克，枸杞1把。

制法：枸杞洗净，开心果去壳和皮，黄豆提前泡一夜。加水1000毫升，用豆浆机一起打成豆浆即可饮用。

营养点评：开心果是坚果中胡萝卜素含量较高的一种，黄豆也含有少量胡萝卜素。用它们配合富含玉米黄素的枸杞，其中的油脂可以促进胡萝卜素和玉米黄素的吸收。



代表人物：林忆莲

如果你是像林忆莲这样薄而不肿的单眼皮女生，那真是要恭喜你了。护肤专家都承认，这样的眼形具有天生不易老的优势，眼部肌肤紧致，不易浮肿，也容易产生纹路，即使随着年龄增长，上眼皮变得松弛，也顶多让你看起来像双眼皮，很漂亮！占尽先天优势。

护肤专家说：单眼皮最易干燥

确实，独占优势的单眼皮，只要稍加保养就足够了。但是专家也指出，皮肤薄的单眼皮，因为脂肪少，更容易干燥，纹路就会随之而

来。同时保持肌肤天生的紧实度也很关键。

支招：

眼部体操练“肌肉”，滋润眼霜“震”进去

保持眼部紧实度，圈里一直流行一种眼部体操，两只手指微微撑开眼眶，用力眨眼，感觉眼部皮肤有一种抻拉感，每天做20次左右。同时对于易干燥的薄眼皮，选择滋润度很好的眼霜，涂抹前先在无名指间对揉，让眼霜在指腹化开，再以弹跳式点压着眼周，点压方式就像震动器一样，能促进产品吸收，刺激循环。

代表人物：范冰冰

范冰冰属于大丹凤眼，不仅又圆又长，眼尾还有漂亮的弧度。但是这样迷人的弧度也给丹凤眼带来与其他人不同的烦恼，保养起来要有特别的小心思。像范冰冰一样融合了杏仁眼和丹凤眼的眼形，被称为大丹凤眼，而单眼皮，像春晓这样，被称为小丹凤眼，原来她们保养起来关注点都不同。

护肤专家：

大丹凤眼长竖纹，小丹凤眼长横纹

丹凤眼独有的柔美弧度，却也造成它易生

长纹路，而肌肉走向不同，导致大丹凤眼的纹路是在眉头垂直于双眼生长的，小丹凤眼是自眉头平行于双眼生长的，保养起来也要区别对待。

支招：逆纹路涂抹是不变的规律

纹路的生长，从来都逃不开干燥，因此丹凤眼不论什么样的纹路方向，都需要做足保湿，水质地的眼膜就是很好的方法。掌握一个规律，逆着纹路生长方向按摩，就可以消减纹路。

代表人物：赵薇

黄晓明说上学时第一次看见赵薇，就被她一双精灵一样的大眼睛迷住了，暗恋了赵薇4年……一双圆圆的大眼睛让你生动可爱，不过护肤专家则会叹息，因为大眼睛加上双眼皮则会集中众多问题，你可能是各种眼形中最需格外呵护的人，才能让这双漂亮的眼睛一直散发光芒。

护肤专家说：

眼袋、水肿、黑眼圈、干纹、松弛全都有

因为眼睛范围大，专家说这样晚间就更容易积蓄水，水肿会非常明显，同时下眼睑的眼袋还会压迫到毛细血管，血流不畅又会出现黑眼圈。更重要的是，因为眼睛很大，眼角弧度就大，眨眼时比一般眼睛都“辛苦”，因此干纹也会应运而生。

支招：别担心，早晚分开护眼就可以

这样的多重问题，最好的方法就是早晚分开保养，保养才能事半功倍。晚上，使用能对抗黑眼圈和水肿的产品，帮助水分排除，次日清晨就能杜绝水肿；而白天，用可以预防纹路的眼霜，同时配合可以促进吸收的手法，轻轻敲击眼周。眼膜也是必不可少，每周3次，对付干纹效果非常好。

