

## 如何摆脱黑眼圈

### 远离香烟

大家都知道吸烟有害健康，而且吸烟还会损害皮肤并导致血管老化，使皮下血管呈现紫蓝色，形成黑眼圈。吸烟会消耗体内的维生素C，这意味着您必须采取更多其他方法来补充吸烟时损失的维生素C。即使不吸烟的人也应该避免二手烟，因为它会导致许多健康问题，包括眼睛充血和眼袋。

### 不要加太多盐

黑眼圈是怎么出现的呢？进餐时食盐摄入过多会引起水肿，这也是黑眼圈产生的重要原因之一。如果您认为这是导致黑眼圈的原因，请尝试减少盐摄入量并检查食物清单中隐藏的盐含量。

### 给你的眼睛做SPA

如果你的黑眼圈太明显，有几个紧急措施。将凉茶袋或黄瓜片放在眼睛上10分钟。茶中的单宁可以减少皮肤变色，黄瓜可以减少肿胀。通过这些简单的技巧，您可以逐渐恢复眼部周围的皮肤并防止暗沉。

### 选择富含维生素的眼霜

市面上众多的眼霜如何选择眼霜最重要的是含有维生素K和维生素A，这两种成分已被证明可以显着减少黑眼圈。另外，选择天然护肤品，如：蜂蜜、牛油果、荷荷巴油、乳木果油。

### 避免阳光照射

太阳有许多有害射线，会损害您的皮肤，导致细纹和斑点，甚至黑眼圈。因此，外出时最好佩戴太阳镜并使用SPF30以上的防晒霜。

### 每天喝大量的水

水是我们身体非常重要的组成部分。当你没有足够的水时，你的身体会发出许多信号。黑眼圈就是其中之一。

### 均衡饮食

缺乏维生素会导致皮肤损伤，缺乏维生素K或维生素B2会导致黑眼圈。为了美丽和健康，多吃新鲜水果和蔬菜。