

睡足还有“熊猫眼”，消除黑眼圈有妙招

出现黑眼圈，睡眠不足、经常熬夜是常见的原因。此类黑眼圈相对好调理，不需服用药物，一般来说，好好睡上几觉就能恢复。

但有时睡足了还是有“熊猫眼”，这是怎么回事？今天就为大家具体解析，并给出应对方法。

常见原因有三类

形成黑眼圈，常见原因有以下几种。
肌肉型黑眼圈。由眼袋过大或松弛形成，多发生于40岁以上人群。

鼻过敏型黑眼圈。患有过敏性鼻炎的人容易因鼻窦长期充血、下眼睑静脉回流受阻而发生下眼睑皮肤颜色变深。

血管性黑眼圈。多数东方女性的黑眼圈为血管性黑眼圈，下眼睑皮肤本来就比较薄，再加上太瘦或年纪变大，皮肤保水度下降，底层血管颜色透了出来。

与肾精瘀血等有关

从中医角度来说，对黑眼圈有着不同的认识。

肾精不足。肝肾同源，肾精不足，则水不涵木，肝开窍于目，肝血亏虚不能濡养双目，就会双目无神，眼圈发黑。

瘀血停滞。眼周毛细血管非常丰富，长期血液循环不好就会造成眼周肤色暗沉而形成黑眼圈。

水饮内生。人体内产生的水饮有生理、病理之分，在人体中能被利用的是津液，不能利用的就是“废水”。因为是不

能利用的“废水”，所以一方面可停聚肌肤，出现肢体浮肿；另一方面也会成为病理因素，影响津液上承敷布。

三招有助祛除

怎么去除黑眼圈？这里给大家支几招。

眼部按摩。按摩眼部穴位可锻炼眼部肌肉群，使眼部及周围皮肤变得更加紧致、富有弹性，改善肌肤血液循环进而去除黑眼圈。推荐两组按摩穴位：睛明穴、四白穴、承泣穴；攒竹穴、丝竹空穴、太阳穴。两组穴位可隔日交替进行。眼

部按摩时间灵活安排，坐车路上、工作空当或晚上睡觉前，都可进行，依据个人习惯而定，一般按摩5-10分钟即可。

热毛巾敷眼。如果早上起来发现黑眼圈特别重，可用热毛巾敷眼，3-5分钟即可，通过热气促进局部血液循环、消除局部肿胀，黑眼圈就会相应得到缓解。

熟鸡蛋敷眼。取1个刚煮好的鸡蛋剥皮，用有温度的白色蛋白来回轻轻熨贴眼部，直至温度完全变凉；再换另一个鸡蛋，以同样的方法重复操作。一般一次1-2个鸡蛋。注意温度不宜太高，以免灼伤眼部皮肤。据人卫健康微信公众号

近视患者想“摘镜”怕风险 专家详解手术类型及注意事项

“摘镜”是许多近视患者的梦想。暑假期间，许多学生和家长纷纷来到医院，希望摆脱眼镜的困扰。近视手术属于医美手术的一类，也成为暑期的热点话题。

眼科专家们近日在接受记者采访时表示，近视无法治愈及逆转，“摘镜”不能解决眼球的结构变化。即使做近视手术后，患者仍需每年进行散瞳检查眼底，以防出现与近视相关的眼底并发症。

1 “摘镜”手术怎么选

目前，近视手术主要分为角膜激光手术和ICL晶体植入手术两大类。其中，激光手术包括表层激光手术（即全激光手术）、半飞秒手术、全飞秒手术。首都医科大学附属北京朝阳医院眼科主任陶勇告诉记者，每种手术都有其适应症和优缺点，患者可根据自身状况按需选择。

据介绍，表层激光手术可矫正600度以内近视、400度以内散光的屈光不正。手术没有切口，但手术后患者会出现眼睛刺痛、流泪等现象，需佩戴角膜绷带镜1周，还需要连续四个月每天使用眼药水。

半飞秒手术是通过准分子激光制

瓣、切削下方角膜组织，改变角膜的曲率，从而将光线重新聚焦在视网膜上的手术。这种术式适用于近视度数1200度以内、散光度数600度以内或远视600度以内患者。但患者在手术后，要避免剧烈运动引起的碰撞及眼部外伤等，以避免发生角膜瓣相关并发症。

全飞秒手术是一种微创手术，首先根据患者度数和眼部状况，通过飞秒激光在角膜内基质层扫描形成一个透镜，然后通过一个微小切口将透镜取出，从而改变角膜的形状和屈光力。相比半飞秒手术，全飞秒手术创口小、恢复快、无角膜瓣相关风险，术后出现

干眼症概率较低。这种术式适合100至1000度的近视患者，要求散光度数在500度以内。

眼内植入手术即ICL。它需要在角膜边缘制作一个小切口，将折叠的人工晶体通过小切口植入眼内后房。这种手术不用切削角膜，是在眼睛上做加法。但手术需打开眼球，接触虹膜、晶状体等组织，有发生感染和出血的风险。

此术式适合100至1800度近视，尤其适合1000度以上的高度近视患者，以及角膜过薄或存在圆锥角膜等病变倾向而无法进行角膜激光手术的患者。

2 青少年不宜做近视手术

10分钟。

北京朝阳医院眼科医生葛程指出，手术前到医院检查时，患者需停戴软性近视矫正角膜接触镜1周以上，停戴美瞳2周以上，停戴硬性角膜接触镜1个月以上，停戴角膜塑形镜（OK镜）3个月以上。另外，近两年内近视度数猛增的患者，不建议做近视手术。

葛程认为，术前检查很重要。检查

3 尽早发现控制术后风险

专家介绍，一般而言，再近视可能发生在三种情况下：一是患者处于18岁发育阶段，眼轴会随之增长，可能造成再近视；二是用眼习惯不好，比如长时间在黑暗中玩手机等；三是患者本身属于高度近视、有遗传因素眼轴病理性增长等。一般只要定期复查，科学用眼，则不会对视力造成太大影响。

项目包括眼压测量、电脑验光、散瞳验光、复验、角膜地形图检查、眼底检查、干眼检查等，然后根据患者眼部检查情况制定手术方案。

同时，术前检查还可检查出患者是否有角膜病变、病理性飞蚊症、高度近视眼底病变等。

一旦发现上述问题，患者则不能进行近视手术，需及时进行治疗，待复查没问题后，可酌情安排手术。

此外，较大年龄的近视患者，老花后可能需要近视镜和老花镜两副眼镜。陶勇建议说，这些患者做近视手术时，需术前充分与医生沟通。他们可选择手术时保留一点近视度数，以抵消部分早期老花眼的度数；或根据个人生活习惯选择不留度数，看近物时佩戴老花镜即可。

据《经济参考报》

过度补钙 影响健康

补钙需要结合自身情况实时进行，过度补钙会发生很多严重后果。

1. 对消化系统的影响。包括引起厌食、恶心、呕吐、便秘等症状，以及可能导致胃炎、胃溃疡等疾病。

2. 诱发结石。补钙过度之所以容易诱发结石，主要原因在于，当人体摄入过多的钙，超出了身体的吸收和利用能力时，多余的钙会从尿液排出，钙在尿液中浓度升高，同时，若饮食中草酸类食物摄入较多，钙与草酸容易结合形成草酸钙结石。

3. 对心血管系统产生威胁，造成心脏功能异常。钙沉积在心脏瓣膜上影响心脏功能，增加患心脏病的危险。

4. 导致血管硬化风险。血液中钙含量增加加速动脉中沉积物的形成，会加重血管硬化。

5. 对骨骼发育造成阻碍。导致骨骺提前闭合，影响长骨发育和身高，还会增加骨质疏松的可能性。

6. 影响神经系统。导致嗜睡、注意力不集中、抑郁等神经系统症状。

7. 对其他方面的不良影响。如微量元素吸收受阻，补钙过量抑制机体对铁、镁、锌、磷等微量元素的吸收。

为防止过度补钙带来的危害，首先要明确自身的钙需求，不要盲目大量补钙。定期进行血钙水平检测，根据检测结果调整补钙剂量。在选择补钙产品时，要遵循医生建议，注意产品的成分和剂量。同时，保持均衡的饮食，从日常食物中获取适量的钙，而不是单纯依赖补钙剂。

据《燕赵老年报》

新聚焦传媒

新聚焦电梯广告

① 广告形式
多媒体视频+数码海报

② 覆盖范围
兰州城关、七里河、安宁、西固4区
【公共区域】交通枢纽/宾馆/人气商场
【楼宇电梯】高档写字楼/精品住宅楼
【特色餐饮】品牌拉面馆/特色餐饮店

③ 播放频次
每天早6:30至晚11:30全天17小时循环播放，最低150次/天

广告热线 610 2222 611 2222

国家二级广告企业 甘肃省一级广告企业