

# 黑眼圈还有分型？专业医师教你科学应对，巧妙避坑

台州市立医院 2026年1月24日 17:33 浙江



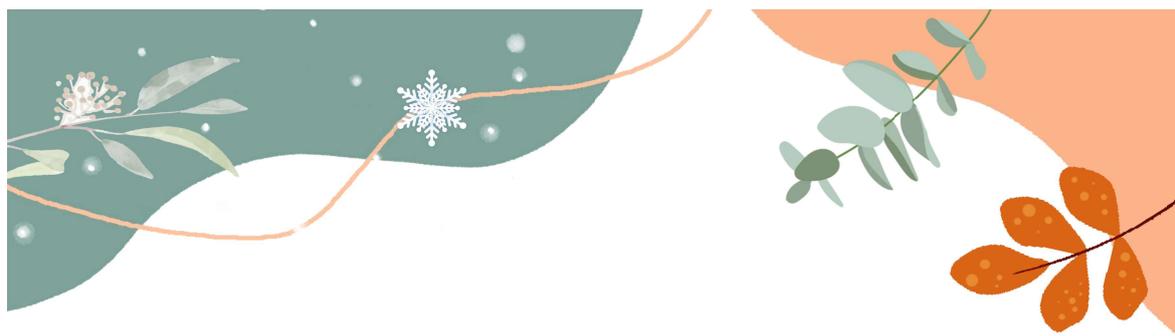
## 体检预约

点击直达“健康管理中心”  
一站式服务

An orange rectangular button with the text "体检预约" (Health Checkup Appointment) in large white characters. Below it, a smaller white box contains the text "点击直达“健康管理中心” 一站式服务" (Click to go directly to "Health Management Center" for one-stop service). To the right is an icon of a magnifying glass over a document with a person icon, and a small red first aid kit icon.

## 吐槽点赞

点击直达“市立心声码”  
填写页面

A pink rectangular button with the text "吐槽点赞" (Complaints and Praise) in large white characters. Below it, a smaller white box contains the text "点击直达“市立心声码” 填写页面" (Click to go directly to "Municipal Heart Code" form page). To the right is an icon of a purple clipboard with a white plus sign and a yellow pencil, surrounded by speech bubbles and a paper airplane.

随着现代人工作压力攀升、生活作息不规律，黑眼圈早已成为困扰多数人的“颜值杀手”。但你知道吗？黑眼圈的危害其实远不止影响美观，它还可能是身体发出的健康预警信号。



### 这些黑眼圈可能是疾病信号

黑眼圈并非单一类型，可被划分为**血管型、色素型、结构型**三大类。台州市立医院美容整形烧伤科主任医师吕静瑶表示，其中最常见的是血管型黑眼圈，这也是长期熬夜、睡眠不足人群的“通病”。**长期忽视黑眼圈，可能导致眼周皮肤老化加速，出现细纹、松弛、干燥等问题。**



很多人把黑眼圈当成单纯的“颜值问题”，却忽略了它背后可能隐藏的健康风险。吕医生提醒，部分黑眼圈的出现并非偶然，而是由疾病引发的，如果未能及时排查，可能会延误基础疾病的治疗。

比如过敏可能导致眼周皮肤炎症，进而加重色素沉着和血管扩张；内分泌失调会影响身体代谢，让眼周问题愈发明显；而肾脏功能异常也可能通过眼周水肿、暗沉等表现出来。

因此，**当黑眼圈伴随其他不适症状，或长期无法通过调整作息改善时，一定要警惕是否是身体发出的健康警报。**

## 别信这些护肤“偏方”

为了摆脱黑眼圈，不少人急于求成，尝试了各种网传方法，却不料越折腾越糟。

28岁的张女士就是典型案例，因长期加班熬夜，年纪轻轻就有了厚重的黑眼圈。为了改善症状，听说“白醋泡白术敷眼能祛黑眼圈”，于是她连续使用一周，结果自己的眼周皮肤出现了明显的红肿灼痛。

门诊中，类似的情况屡见不鲜，比如**滥用偏方、轻信美容仪功效、频繁使用含酒精、香精等刺激性成分的眼部产品，结果对眼周造成了更大的伤害。**

吕医生解释，眼周皮肤比较脆弱，这些不当方法很容易刺激皮肤，导致敏感、泛红，反而让黑眼圈问题雪上加霜，一定要谨慎。

## 科学改善黑眼圈从这4点做起

想要真正摆脱黑眼圈，关键在于“对症下药”。

### 01 调整生活习惯：从根源减少黑眼圈

**保证每日7-8小时的优质睡眠**，避免熬夜，让眼周血液循环恢复正常；

**出门时做好防晒措施**，佩戴墨镜或涂抹温和的眼部防晒霜，防止紫外线加重色素沉着。



### 02 正确护肤，温和呵护眼周皮肤

**选择温和、保湿的眼部护肤品**，避开酒精、香精等刺激性成分，减少对眼周皮肤的伤害；

日常可尝试用无名指指腹沿眼周轻轻打圈按摩，每次1-2分钟，帮助促进血液循环，但要注意力度轻柔，避免用力揉搓。

### 03 饮食调理，助力改善眼周状态

适当增加富含维生素C、维生素E及花青素的食物摄入，如蓝莓、橙子、坚果等，既能抗氧化的同时又能促进胶原蛋白生成，让眼周皮肤更有弹性；



减少高盐饮食，避免因体内水分潴留导致眼周水肿，加重黑眼圈视觉效果。

### 04 借助医美，针对性解决顽固黑眼圈

如果黑眼圈问题较为严重，常规方法难以改善，可考虑通过医美项目来解决，但要注意，一定要选择正规医疗机构。

①**血管型黑眼圈**：可采用染料激光、强脉冲光等方式，封闭扩张的血管，改善淤血外观；

②**色素型黑眼圈**：通过调Q激光、皮秒激光等，击碎色素颗粒，促进其代谢排出；

③**结构型黑眼圈**：泪沟凹陷者可选择注射玻尿酸或自体脂肪填充，改善阴影；眼袋突出者可通过手术去除眼袋，减轻黑眼圈症状。

#### 医生提醒：

黑眼圈并非小问题，它既是颜值的“绊脚石”，也可能是健康的“晴雨表”。只有科学认识黑眼圈并采取针对性的改善措施，才能真正告别“熊猫眼”。

## 专家简介



**吕静瑶**

美容整形烧伤科主任医师，美容主诊医师

**擅长：**眼鼻整形美容手术（双眼皮，隆鼻，眼袋等），微整形注射美容，痣和小肿物美容切除，以及面部皮肤美容技术。

**出诊时间：**周一、周二、周三、周五、周六全天（新院区）



内容转自 | 台州晚报

## 往期回顾

▶ **以最小创伤解决复杂脊柱问题  
害怕开刀的她终于决定不再忍耐**



想要猪油健康吃，听听营养科医生怎么说



量“睛”定制，两场基于信任的保瞳奇迹



