



今日女报 / 凤网记者 李诗韵

手机、平板加电脑，脸型变化眼角凹。科技日益发展，电子产品不离身的你是否发现，扑闪的大眼睛正在渐渐地发生变化——眼角慢慢下垂、眼皮越来越松弛，眼袋、黑眼圈问题的存在也早已不是一朝一夕。

该如何拯救我们的“屏幕眼”？近日，网络上各种声称能够缓解眼部疲劳、预防近视、保养眼周肌肤的“蒸汽眼罩”产品应运而生，深受年轻女性喜欢。戴着蒸汽眼罩就能改变“屏幕眼”吗？效果究竟如何？还是接着往下看吧！



看手机、看 IPA、看电脑……眼角下垂、眼皮松弛、黑眼圈……

## 改变“屏幕眼”，蒸汽眼罩靠不住

现象 >>

### 蒸汽眼罩“陪睡”，眼周红肿瘙痒

说起蒸汽眼罩，我们还真不得不提海外代购。近年来，随着代购的产生，越来越多的日韩护肤品被引入国内，一款由日本花王首创的新兴日化产品蒸汽眼罩就是其中一种最受欢迎的热销产品。

记者了解到，蒸汽眼罩之所以受宠，与它号称的功效有关——促进眼部血液循环，缓解眼疲劳，放松眼部肌肤，加助睡眠，保护视力；补充水分，

减少水分流失，淡化眼部皱纹、黑眼圈、眼袋，延缓眼部老化等，适合一切需要改善眼部问题的人。而其中，爱美的女性都期望靠这款眼罩延缓眼部肌肤的衰老。不过，随着使用蒸汽眼罩的人数增多，负面效果也层出不穷。近日，长沙的胡女士来到了湖南省中医院眼科就诊，她红肿着眼睛告诉记者，前几天用手机看电视剧时间太长，眼睛干痒不适，在朋

友的推荐下买了一款日本品牌的蒸汽眼罩缓解不适。睡前使用，可戴着戴着就睡着了，一早起床发现眼周都红肿了。

从胡女士购买的蒸汽眼罩的外表来看，这种蒸汽眼罩不过两块柔软的棉布贴合在一起，裁剪出跟眼镜差不多的形状。用手揉捏一下，两块棉布里面包裹有一层软软的薄片。眼罩中下方有半开口，那是鼻梁位置。两边是耳挂，

照着刻痕撕开，就可以拉伸开来挂在两个耳朵上面。

“我是在网上购买的蒸汽眼罩，都是正规品牌，不知道怎么会伤到眼周皮肤。”胡女士说，很多女性朋友都是蒸汽眼罩的忠实使用者，但是对于蒸汽眼罩的原理和使用方法，大家并不是很了解。因此，自己这次吃了个大亏，使用一晚后，次日眼睛就红肿睁不开，不得不过来医院治疗。

调查 >>

### 蒸汽眼罩网购热销，价格差异大

蒸汽眼罩到底有多火？4月4日，记者在淘宝网搜索了“蒸汽眼罩”的关键词，发现有近500家网店有售此商品。记者了解到，由国内大型品牌药厂出产的蒸汽眼罩是最受网友欢迎的，目前已在微商和天猫超市、淘宝网、京东等电商渠道同步发售，而其他小品牌商品则主要以代购渠道为主。

对比天猫超市里两家分别销售日本和国内蒸汽眼罩的产

品，国内版蒸汽眼罩产品与日本代购的花王蒸汽眼罩在产品外观和功能上并没有明显的区别。以仁和药业推出的“闪亮蒸汽眼罩”为例，在天猫超市售价88元/10片，而日本花王的蒸汽眼罩售价29.9元/5片，从单价上看，闪亮蒸汽眼罩要比花王的蒸汽眼罩每片贵将近3元。

另外，从功能性来讲，专业药企生产的蒸汽眼罩并没有添加额外的药用功能。记

者在天猫超市看到，“闪亮蒸汽眼罩”有玫瑰精油、茉莉精油和薰衣草精油3种，而花王旗下共有无香型、玫瑰型、薰衣草型、洋甘菊型、柚子型5种香型的蒸汽眼罩。两种产品均主打缓解眼疲劳、改善失眠、保护视力、淡化黑眼圈等功能，产品成分则均为聚丙烯、聚乙烯和发热铁粉。

那么，蒸汽眼罩究竟靠什么达到功效？“这款蒸汽

眼罩主要是能够发热，贴着眼部肌肤释放热量，能促进血液循环，达到缓解眼部压力的作用，从而保护眼部肌肤。”淘宝网媚眼网店客服人员向记者解释，“可以看我们评价里客户的对比图，坚持使用一个月，肌肤能紧致不少哦！”

而当记者问及产品护肤原理时，客服人员表示：“太专业的问题，可能需要去问眼科医生了。”

专家 >>

### 蒸汽眼罩类似“暖宝宝”，使用不当能灼伤皮肤

“蒸汽眼罩又叫热敷蒸汽眼罩，其实就类似于‘暖宝宝’贴。”湖南省中医院眼科主任医师戴立龙介绍，蒸汽眼罩是采用薄片型自发热体供给能量，同时散发出肉眼难以看到的水蒸汽。不少女性在使用时会感觉到暖流，从而心理感觉到获得舒经活血补充水分的功效，才有美

眼一说。

那么，使用蒸汽眼罩是否真的可以达到宣传中的祛眼袋、黑眼圈和眼皱纹的功效呢？戴立龙表示，蒸汽眼罩的功能就相当于使用热毛巾敷眼，在短时间内的确可以起到促进血液循环、缓解眼部疲劳的作用。

“但与热敷一样，时间把握

不准，就能伤害皮肤。”戴立龙说，人眼部的皮肤薄，血管细，由于蒸汽的温度较高，就可以促进眼部血液的循环，改善眼疲劳。蒸汽眼罩的原理同样如此，但蒸汽眼罩类产品的材质及使用温度都有不同，质量不合格的话，就能在很短时间里导致肌肤灼伤甚至过敏。市民

在购买时，应慎重选择正规厂商生产的产品。

戴立龙提醒，女性想要改善“屏幕眼”，还得对症治疗。首先要减少与电子产品的接触，其次，可以利用闲暇时间前往医院眼科通过专业的清洁、热敷、按摩，达到缓解眼部疲劳和保护眼周肌肤的最佳效果。

链接 >>

### 拒绝“屏幕眼”，护理有妙招

特邀专家：廖莎（长沙南国丽人美容 SPA 会馆美容师）

眼部护理步骤一：

#### 眼部需防晒

对抗眼部问题：抵挡黑色素生成

解析：经常使用电子产品的女性要多涂防晒眼霜，因为眼部皮肤是我们身上最为薄弱的皮肤，它仅有我们脸部皮肤厚度的1/2左右，自我保护能力十分之低。而诱发眼部肌肤老化的外界因素中，90%来自紫外线，所以做好防晒，就是预防老化的第一步。

眼部护理步骤二：

#### 眼部卸妆要仔细

对抗肌肤问题：

延缓眼部衰老速度

解析：不管有没有化妆，长时间使用电子产品的女性就要养成卸妆习惯。电子屏幕上通常有不少悬浮颗粒，如果眼部卸妆不彻底，这些脏东西就会藏在眼周肌肤上。日积月累，肌肤黑色素的沉淀就很难解决。

眼部护理步骤三：

#### 按摩眼部穴道

对抗眼部肌肤问题：

促进血液循环，紧致眼部肌肤

解析：黑眼圈、眼袋、眼部浮肿等这些常见的眼部肌肤问题，造成这些问题的其中一个原因就是眼部血液循环不佳。所以，多试试眼部按摩——首先均匀抹上眼霜，然后无名指按

压眼尾，下眼眶中外1/3处、内眼角睛明穴、眉心和鼻翼外侧。上述的几个穴位每次按压5秒钟，保持每次做10次，可有效紧致眼部肌肤，缓解眼部疲劳。

