

消除臉部水腫 排毒十妙招

導讀：很多女性因為前一天吃了太重口味的食物，或是喝了過多水，而造成隔天起床臉部、雙眼水腫，相信讓很多女人困擾不已。其實要如何避免水腫爬上身呢？如果水腫了有哪些方法可以改善呢？讓我們一起來看看！

一、如何預防臉部浮腫

1、睡前不要喝水

臉部浮腫通常是血液循環代謝能力變差，無法及時排出體內多餘廢水，水分回滲到皮膚中產生了膨脹浮腫現象。因此睡前三小時不要喝過多的水。

2、多吃清淡食物

飲食和浮腫密切相關，今天吃了什麼，馬上會表現在明天的身體上。所以要吃少鹽、味道清淡的食物。

3、多吃排水食物

紅豆、薏仁、黃瓜、西瓜等都是不錯的排水食材，雖然不能馬上就見效，但只要堅持一定能看到效果。



臉部水腫可以利用按摩達到消腫瘦臉效果。

4、勤泡澡促代謝

將全身浸泡在溫水裡，利用水溫提高身體的新陳代謝、促進血液循環，就能將多餘的水分和廢物從體內掃光光

5、運動有好氣色

堅持運動的女性，氣色、體態或是健康狀態都會比一般人好很多，臉部也不易浮腫。期中有氧運動、伸展體操效果最好。

二、如何幫助臉部消腫

6、鹽水敷眼消腫

在 500cc、40 度的溫水中加入一茶匙鹽，攪拌均勻後，將紗布浸泡在鹽水中，充分吸收鹽分，然後將紗布疊成適當大小，敷在眼睛上 20 分鐘左右。

小百科：要注意熱敷之前先試一下溫度，避免高溫傷害肌膚。

7、冷熱交替敷臉

先用熱毛巾敷臉，接著冷敷，重複 3 次。熱冷敷臉的時間要以 1：2 比例分配，至少敷 15 分鐘。能讓血管收縮再擴張過程促進肌膚的血液循環，排出多餘水分。

8、高枕頭黑咖啡

睡覺時墊高枕頭可以避免水分積聚於面部或眼部。起床後喝杯黑咖啡，會幫助你在早上短短時間內排出多餘的水分，因為咖啡有利尿和刺激腸胃蠕動的功能。

小百科：衛生部公佈一天攝取咖啡因的上限是 300 毫克，一杯黑咖啡從濃度大小方面計算，約為 50~100 毫克，飲用時一定要控制好攝取量。

9、喝濃茶助消腫

濃茶消腫原理同樣是咖啡因功效，不僅含咖啡因還有兒茶素，有消除臉部、眼部浮腫的效果。吃完早餐沖泡一杯濃茶飲用，約 30~60 分鐘後即可看見消腫效果。

10、面部穴位按摩

臉上身上許多穴點可以反映氣血運行順暢與否，經常刺激按壓穴點可以改善臟腑功能，消除浮腫。塗抹按摩膏再以畫圈方式按摩 10 次，注意按摩時呈螺旋狀。

* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

