

# 睡眠与皱纹、眼袋、眼肿的关系



能保证体内阴阳协调, 气血平和。睡眠不足, 则阳盛阴虚, 阴阳失交, 精气不足, 就会出现面色灰暗、黑眼圈、眼袋等。严重的失眠者往往出现心悸健忘, 头晕目眩, 四肢乏力, 疲倦神差, 食欲下降, 面色憔悴。

现代科学研究证实, 睡眠时不仅神经系统的功能暂时处于抑制状态, 而且内分泌系统的多种激素如生长激素、褪黑素(简称MT)等分泌增多, 有的激素如促性腺激素则分泌减少。

人的睡眠质量受体内睡眠物质含量的影响。睡眠物质是自身分泌的, 影响睡眠质量物质, MT就是其中之一。MT对人的睡眠质量起着决定性作用。睡眠过程中, 通过神经、内分泌的调节, 身体的新陈代谢旺盛, 有利于各种组织的更新, 皮肤组织显得尤其明显。所以睡眠有利于保护大脑、消除疲劳、恢复精力和体力; 促进生长发育; 延缓衰老、养颜美容。睡眠不足, 不但精神不好, 面色不好, 而且影响食欲, 疲倦懒动。饮食不正常, 缺乏适当的运动, 又反过来影响皮肤的保养。睡眠不足, 皮肤营养不良, 影响皮肤的新陈代谢, 面部就容易出现皱纹、眼袋、眼肿。

MT除能影响人的睡眠质量外, 还具有清除自由基, 延缓衰老等作用。人体MT不足时, 睡眠质量下降衰老加快, 容颜憔悴。研究发现, 各种原因引起的睡眠不良均可归结为MT不足。MT的不足可以通过外源性补充来获得。研究发现, 补充外源性MT可以获得与内源性MT同样的效果, 而且见效快, 没有任何毒副作用, 是一种安全、有效的改善睡眠的途径。

补充外源性MT的方法在国外开展较早且应用广泛, 尤其在美国, MT更是作为家庭必备保健品。在国内, 也陆续出现了MT制剂, 太极集团最近推出的睡宝就是新型MT制剂。我相信, 随着国内保健意识增强和对MT认识的深入, MT的应用会更广泛。

脸部浮肿现象经常发生在血液循环代谢能力差的人身上, 这个群体包括了习惯在睡前大量喝水的人、经常久坐不动的人、平常饮食习惯口味重的人、经常熬夜的人以及天生体质代谢差的人。影响所致便是血液循环系统效果变差, 来不及将体内多余的废

水排出去, 水分滞留在微血管内, 甚至回渗到皮肤中, 便产生了膨胀浮肿现象。眼睛浮肿原因与饮食习惯和不良的生活作息密不可分。盐分会使水分滞留, 引起淋巴循环趋于缓慢, 所以长期食用高盐分或辛辣食物的人, 毒素很可能无法有效排出体

外, 长期聚集自然出现难看的浮肿。睡前喝太多水、睡觉姿势不当、枕头过低, 睡觉时体液一直被聚集在眼部, 便会因为体内水分倒流而形成眼睛浮肿。

皱纹、眼袋是面部皮肤衰老的表现, 皮肤衰老的原因是多方面的, 睡眠是重要原因之一。充足的睡眠是保持健康容颜所必需的。睡眠有时比吃饭、饮水都重要。正常人需要的睡眠时间随年龄而不同, 成年人每天需要睡眠7—9小时。睡眠不足, 尤其是长期睡眠不足的人, 面部容易出现皱纹、眼袋、眼肿。

祖国传统医学认为, 头面部为诸阳之会, 人体十二经脉中的六支阳经都上连头部, 是全身气血、阳气贯注的地方。皮肤容颜与五脏功能关系十分密切, 面部皮肤的保养是以保养脏腑、气血为基础的, 只有气血充盈、运行畅达, 面部才能得到充分的滋养和濡润; 只有脏腑功能正常、协调, 才能保证神气旺盛, 精气上达, 从而保持容颜不衰或延缓衰老。而睡眠是阳入阴, 阴涵阳, 水火既济, 心肾相交的过程, 只有充足的睡眠才

## 眼科医生

### 殷丹 Dan Yin, M.D.

(301)770-2020  
(Mon-Sat. 急诊24HRS)  
6333 Executive Blvd, Rockville, MD  
www.washingtoneyeconsultants.com

\* 纽约医学院 M.D.  
\* 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医生  
\* 美国眼科专家文凭  
\* Holy Cross Hospital 眼科主任医生

**一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护**

- 无刀激光白内障手术
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 近视、远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

## 维州马州妇产科不孕科

美国妇产科学院院士、德州理工大学医科博士, 爱因斯大学主治医师  
曾任 Johns Hopkins University 妇产科临床副教授

### 颜世莲 Dianna Yan, MD

● 每年定期妇女抹片及乳房检查  
● 孕妇产前检查、接生、无痛分娩  
● 不孕症、输卵管及精液检查; 人工受孕  
● 泌尿系统、尿道膀胱感染; 小便失禁  
● 子宫、膀胱下垂、脱落; 治疗不用开刀  
● 子宫颈瘤; 治疗不用开刀  
● 卵巢、子宫囊肿; 切除不用开刀  
● 子宫镜扎输卵管; 不用开刀  
● 阴道松弛整形  
● 减除静脉曲张、蜘蛛状; 不用开刀

### 俞国贤 Steve Yu, MD, FACOG

● 子宫内窥镜手术: 根治经血过多  
● 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀  
● 松弛阴道收紧术, 改善性功能  
● 痔疮切除、乳房肿瘤切除  
● 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔  
● 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀  
● 妇科泌尿: 治疗尿失禁, 及非感染性尿急和夜尿增多  
● 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

诊所备有最先进超声波扫描、激光, 子宫镜、子宫颈瘤镜, 还有最新 cryotherapy, radiofrequency 和 Leep 设备 (免开刀腹腔镜手术、妇科、泌尿、阴道盆腔整形手术)

接受各种保险 PPO 和 HMO 自费优惠

马州 301-963-0900  
8909 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

维州 703-876-6200  
8622 B Lee Hwy, Fairfax, VA 22031

## 罗迅妍 医师 疼痛康复科

### Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 国家康复医院住院医师
- 纽约州立大学研究生
- 宾州大学附属医院住院医师
- 国家卫生总署 Fellow

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

**主治** 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险

预约电话: 301-987-8988 703-738-6127  
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口  
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

3-032

## 裴万征 医师 妇产科

### Richard Wanzheng Pei, MD, PhD

703-698-9668 starcareobgyn.com

聚有十多年临床经验

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

自费优惠

- 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生
- 妇科年检, 各种妇科疑难病症
- 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管
- 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668  
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433

3-049

## 血液, 肿瘤专科门诊

Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

**主治** 乳腺癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤等各种癌症及各种血液病

地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850 (301) 424-9723  
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66, 40, 43 号公车可达 (301) 337-8116

3-073

## 樊薇 内科医师

Wei Fan MD

3-115

主治各种内科慢性疾病, 外科, 妇科, 皮肤科常见疾病, 健康体检, 预防接种, 肿瘤普查, 妇科年检。

具有多年临床经验, 医术精湛, 认真负责, 耐心周到, 个体化诊疗, 服务社区, 爱心呵护您的健康人生。

接受多种保险及自费, 全面接受新病人 周六开诊

- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Adventist 医院和 Washington Adventist 医院内科主治医师
- Hackensack UMC Mountainside 医院内科住院医师
- 北京三零一医院医学硕士
- 北京三零一医院多年主治医师

预约电话: (240)690-4114 或 (301)299-3039  
门诊地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

## 精神心理专科

### 郑三君 医师

Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.

Board Certified Psychiatrist

- ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
- ★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
- ★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

**主治** 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧恶梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费  
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com  
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)

3-022