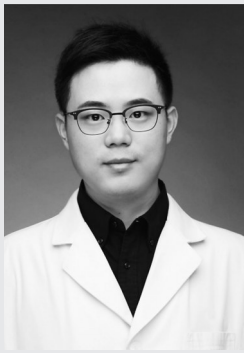


专家问诊



**平伟东** 医学硕士, 浙江医院整形美容中心主治医师, 浙江省美容主诊医师。首创皮肤生态美、轮廓形态美—心理状态美—社会姿态美的现代医学美学模式, 首创“六维护肤”和“三维塑形”面部美学理论。擅长皮肤色斑的个性化定制激光美容治疗、肉毒素与玻尿酸私人美学定制微整注射、痤疮及敏感性皮肤的综合治疗、干细胞抗衰老年轻化、妊娠纹及塑身管理。

■记者程雪

有越来越多的女性追求“美的定制”, 市面上抗衰老、美白、祛斑等功效的医美项目层出不穷: 从光子嫩肤、皮秒净肤到水光针、肉毒素, 从热玛吉到欧洲之星4D, 究竟哪一款最适合自己? 本期邀请浙江医院整形美容中心主治医师平伟东, 为大家科普医美知识和健康医美观。

未老先防的医美观

人的一生是不断衰老的过程。“中医有个观念是‘治未病’, 医美也是同理, 追求‘治未老’。”平伟东说, 不要等到年老才想起来抗衰老做医美, 而要从小壮年之时就开始未老先防的“工程”。  
女性什么年纪开始抗衰老呢? 中医认为, 女性以七年作为一个周期, 女子七岁, 肾气盛, 齿更生长……四七, 筋骨坚, 发长极, 身体盛壮; 五七, 阳明脉衰, 面始焦, 发始堕。  
平伟东解释道, 四七指女子28岁, 此时头发最茂盛, 筋骨强健有力, 身体最为强壮。此后, 各方面走下坡路。因此, 28岁是女性开始保养的最佳时间, “未老先防, 既老防变, 俏后防复”的抗衰老

## 抗衰、美白、祛斑…… 当红医美知多少?

理念要牢记, 从年轻可以进行医美做抗衰老准备, 但一次医美不会永葆美丽, 需要保持医生建议的医美疗程和频率。

热门医美项目早知照

面对琳琅满目的医美项目, 如何“不被浮云遮望眼”, 精准挑选最适合自己的类型? 平伟东给大部分医美项目做了个功能分类, 包括光子嫩肤、皮秒净肤、水光润肤、微针透肤、射频紧肤、果酸焕肤六大类。  
光子嫩肤是入门款的光电医美项目, 适合医美“小白”尝试。这个始于上世纪90年代的医美项目具有温和和不刺激的良好体验感, 而且有改善肤色暗沉、美白、改善红血丝、舒缓敏感肌、祛痘痘、痘印、嫩肤、改善细纹等超全功效, 适合大多数人。虽说功效全, 但针对性表现不突出, 算是基础医美项目。  
皮秒针对祛斑, 且有美白嫩肤的效果; 水光针主要功效是补水; 微针可以打开皮肤“通道”, 让营养成分渗透进去, 果酸焕肤适合有祛痘美白诉求的人群。  
当下火爆全网的热玛吉是一种射频类仪器, 具有提升紧致, 改善松弛下垂的作用, 是无创抗衰

的首选, 欧洲之星4D也具有同样的功效。  
此外, 还有一种没有归入上述六大类的激光医美项目——点阵激光, 主要改善凹陷性疤痕、毛孔粗大, 有嫩肤功效。

热玛吉痛到“难以承受”?

以提拉紧致、无创操作而“圈粉”的热玛吉“火”了, 人们对“热玛吉痛到‘难以承受’”“热玛吉只有一时效果”等话题争议不休。  
平伟东介绍说, 热玛吉如今已更新到第五代, 其原理是通过射频, 即电流引起的加热, 刺激皮肤再生胶原蛋白, 最深可达筋膜层, 具有提升紧致、改善面部松弛垂、改善法令纹、改善双下巴等功效, 可作用于眼周、面部、颈部、以及肚子大腿等身体需要塑形之处。  
热玛吉操作之前, 医生要对患者的皮肤状况进行评估, 确保面部无损伤、无感染、无过敏, 敏感肌肤者最好在皮肤稳定期做热玛吉。  
面部热玛吉需要近1小时, 如果是面部+颈部+眼周, 可能要用1.5小时。  
很多人对热玛吉之“痛”十分在意。平伟东说, 确实会有痛感, 建议求美者在治疗之前敷个麻

药。操作中, 并非射频能量越高越好, 而是要根据患者实际情况进行调试, 能量过高可能导致烫伤。  
热玛吉探头是否重复使用? 他的回答是“不可能”, 因为探头只有几个小时的有效期, 大家不放心可以扫描探头上的二维码查验一番。

抗衰“新宠”欧洲之星

近来, 欧洲之星一跃成为抗衰“新宠”。欧洲之星和热玛吉同步进入到中国市场, 同样是无创操作, 有提拉紧致抗衰老功效, 可以作用于眼周、面颊、颈部, 以及其他身体部位, 单次操作时间也相差无几。  
不过, 欧洲之星的痛感轻于热玛吉, 几乎可以算是无痛操作。相较于热玛吉半年到一年做一次的建议, 欧洲之星需要每1-2个月做一次, 3-5次之后, 每3-6个月做一次。  
欧洲之星和热玛吉安全性都很高, 可以叠加做。二者几乎不需要恢复期, 部分人可能皮肤泛红, 休养2-3天即可。二者适用于30-40岁左右“初老”人群。  
平伟东提醒: 任何医美项目都需要确认美容医生的资质, 选择正规医疗机构进行治疗。

## 牛年健身 让身体更“牛”

牛年春节期間, 衢州市民跳舞、打拳、跑步, 坚持健身锻炼。衢州地标建筑水亭门历史文化街区, 年味浓郁, 广场舞大妈借古城门灿烂灯光, 热情起舞。

对身体素质的要求也越来越高, 过年期间, 走亲访友其乐融融还不忘坚持健身, 热爱跳舞的市民张大姐说: 牛年的第一个愿望就是让自己的身体更“牛”。

生活条件越来越好, 市民

通讯员胡江丰 摄



## 洗脸有个“最佳水温”

■顾忻怡

每天早上起床, 第一件事情就是洗把脸, 神清气爽! 但就是洗脸这件小事, 很多人都做错了。不当的洗脸方式, 会让皮肤干燥、长痘、变薄, 甚至会加速皱纹、红血丝的产生。皮肤的损伤会一天天累积, 时间长了难以修复。  
科学实验证明, 人的面部温度是32℃左右, 因此建议洗脸水温也保持在32℃上下, 可以有效清洁各种污垢和代谢产物, 同时部分或全部洗去皮脂膜, 让其再

生。  
如果频繁使用温度较高的热水, 虽然能够强力去油, 但是会不断损伤皮脂膜, 破坏皮肤屏障。如果皮脂膜来不及再生, 皮肤失去保护层, 对过敏原的抵抗力降低, 容易出现面部发红、灼热、干燥脱皮等症状。  
此外, 还有人偏爱用冷水洗脸, 这样容易使皮肤表面油脂难以洗净, 达不到理想的清洁效果。对于干性肌肤来说, 洗脸时常用过热的水, 会导致皮肤更加干燥, 容易长皱纹。  
对于不同年龄段的皮肤, 如

老年人, 只用温水或温凉水洗脸即可, 避免外界温度对皮肤和血管造成刺激。  
婴幼儿的皮肤尚未发育完全, 过冷、过热的水都会造成伤害, 家长要特别注意。  
油性皮肤。可用清洁力稍好的洗面奶, 早晚洗脸。白天若出油多, 可用化妆棉沾温水轻轻擦拭。皮肤油不代表皮肤含水量也好, 深层洁面产品容易过度清洁, 进而破坏皮肤表面的保护膜, 加速老化。一些去死皮的产品, 一周使用1次即可, 不要超过2次。  
中性性皮肤。早晨脸上一般

只存在少量皮肤代谢物, 用清水冲洗就够了, 大部分时候无需洗面奶。晚上洗脸时, 可选用温和和不刺激、无泡沫洗面奶, 即pH值在5.0-6.5间, 微酸性的洗面奶。  
敏感肌。对于敏感皮肤, 可选择有一定消炎效果、不含刺激性成分的洗面产品, 早晨用清水轻轻擦洗即可。另外, 皮肤敏感的人, 要特别注意洗脸时的水温, 建议用温水洗脸, 避免对皮肤造成冷热刺激。  
洗脸时也要讲究技巧。将起

开, 用双手向外画圈按摩面部; 洗额头、脸颊时, 用双手分别向外画圈; 洗鼻梁两侧、鼻梁到鼻尖时, 用上下下揉搓的手法; 洗鼻根处至双眉间时, 采用上上下下揉搓加画圈的手法。洗脸时间大概在2分钟, 时间过短, 皮肤表面的脏东西和洗面奶残留物没有冲洗干净, 容易导致毛孔堵塞。洗脸时间过长则可能过度清洁导致皮肤干燥、受损。秋冬季节天气干燥, 洗完脸后尤其要重视后续护肤步骤。洗完脸后的3分钟里, 皮肤毛孔处于张开状态, 利用这个时间使用护肤品效果最佳。

## 体重超200斤的她为备孕, 半年减掉40斤, 孕期只增重24斤—— “管住嘴、迈开腿”简单有效

■丁清清

“每逢春节胖3斤”, 新春佳节美食当前, 节日的暴饮暴食和放纵的熬夜以后, 让我们不可避免地——胖了!  
“月半”带来的痛苦不仅仅是形体上, 还可能损害我们的健康, 甚至影响受孕。  
春暖花开, 万物生长, 备孕生子的计划也被提上日程, “月半”的人儿想要备孕可没那么简单。  
来看看200斤的小影(化名)的孕产故事吧。  
小影从备孕到生产的辛苦, 在睁眼看到刚出生的双胞胎时, 都烟消云散了。  
责任医师温海燕将她们的病例当成教材, 来她励门诊里的准妈妈: 一定要管住嘴、迈开腿! 小影有什么特殊的地方? 原来她在备孕时体重达200斤!

艰辛备孕求子路

2年前, 小影因为不孕来到了

杭州市妇产科医院生殖医学中心, 费小阳主任医师的不孕不育门诊里, 被诊断为多囊卵巢综合征和肥胖症。尝试了促排卵和人工授精, 但是都失败了。费小阳给她下了最后一个医嘱: 回去减肥。其实她自己也明白: 200斤重的体格, 不减肥怎么可能怀孕呢? 在医生诊室立下军令状后, 小影就开始了2年的减肥之路。  
她物色了一家健身房, 请了私人教练。根据教练的建议, 制订严格的食谱及健康计划, 并日复一日付诸实践。减肥的艰难众人皆知, 但就是一颗想要做妈妈的决心, 让小影在减肥之路上扎实地走下去。  
经过半年的努力, 小影的体重减掉了40斤, BMI从38.48降到了31.25。良好的身体状态不仅能增加试管婴儿成功率, 也能降低严重产科并发症发生的概率。  
费小阳对小影的减肥成果很满意, 开始为她安排试管婴儿的

手术。BMI监测、促排、取卵、移植有条不紊地进行着, 终于成功怀孕了。  
**超自律的10月怀胎**  
小影在得知温海燕主任在代谢性疾病的孕期管理方面很有经验后, 产检就认准了她的门诊。因为怀的是双胞胎, 脏器负担相比单胎妈妈要大。发生妊娠期高血压、糖尿病的风险更高, 因此进行体重管理就显得尤为重要。  
温海燕为她制订的3个目标: 血糖达标、自身体重增值达标、胎儿体重增值达标。而方法就是6个字: “管住嘴、迈开腿”。  
虽然孕期血糖、血压都不可避免地相继升高了, 但小影坚持按着产科温海燕主任医师和营养师王小平主任医师的联合孕期管理策略执行。  
定期产检, 监测血糖血压, 严格控制饮食和碳水化合物。保证

摄入足量的蔬菜、全谷物、低脂产品和种类丰富的蛋白质。在确保胎儿生长发育正常的前提下有计划地增重。运动也没有落下, 把通勤方式改为步行, 每天保证步行8000-10000步。就这样, 小影在整个孕期只增重24斤!  
**不负众望, 平安生产**  
双胎合并妊娠期高血压, 妊娠晚期风险较大, 即使是行剖宫产, 面对的风险也较正常体重的孕妇大很多。  
同时, 麻醉失败及并发症的发生概率, 术中、术后大出血的风险都会相应增加。温海燕建议小影37周入院进行剖宫产。不负众望, 双胎宝宝成功降生, 小影的“励志故事”在同事和朋友间传开了。“我当时看到营养科王医生开的单子, 还心中偷着乐! 这比起减肥时的减脂餐, 真是人间饕餮餐了。”但是时间长了也会出现懊恼心理。  
“我特别感谢老公一直监

督, 鼓励我按时按量饮食, 也感谢自己一路的坚持。”小影回想自己一路求子之路的艰辛, 也不由感到鼻头一酸, 赶忙抚摸一下身边的两个小宝贝, 又破涕为笑了。  
**团队联合管理的必要性**  
小影孕前体重达到了“肥胖”, 这常常会同时引起妊娠期糖尿病和高血压。最后能收获美好结局, 取决于孕期团队的联合管理。  
而这些离不开她自己的努力和医生专业、耐心的指导。妊娠期血压、血糖升高的产妇, 随年龄增大可能会出现糖尿病、高血压, 因此体重管理绝不仅仅是孕期的事情。  
出院前, 小影信誓旦旦: “等出了月子, 我的运动计划肯定要捡回来的, 争取再向健康迈进一步!”  
她含笑的眼里, 充满了对未来的美好憧憬。

育儿大百科

## 年龄再小也有自己的想法 “小屁孩” 心理疏导有讲究

■主持人许瑞英

正确引导 将心比心

“小屁孩, 知道什么呀?” 很多家长认为, 小孩子什么都不懂, 大人说什么就是什么。事实并非如此。再小的孩子也有自己的心理活动。  
儿童的心理学和身体一样, 在不同的阶段需要不同的“营养”。如果在相应阶段, 他们的“心理营养”没有得到满足, 可能会影响到一生的心理发展过程, 有的孩子会在生活中一直寻觅那个缺失的“营养”, 有的孩子会在生活中重复早年的“噩梦”。  
从某种意义上讲, 人的心理健康和生理健康都有一个从健康、亚健康、亚疾病到疾病的轨迹。如果早期对儿童心理问题进行有效疏导和干预, 未来出现严重心理问题的几率就会小很多。

探明原因 强调规则

不少家长都遇到过类似的问题: 孩子不听话, 搞出很多麻烦事; 没有规矩, 让人焦头烂额, 带出去没面子……也就是所谓的“熊孩子”。孩子不守规矩的原因多种多样, 有的是好奇心驱使, 有探索世界的欲望和行为; 有的是为了引起家人的注意; 有的是还没有建立规则意识。家长先要探明孩子行为背后的原因, 有针对性地开展规则教育; 在合理范围内让孩子成为自己的主人, 为自己的行为负责; 在和孩子表达自己的意见前先整理好情绪, 做孩子自我管理的榜样。

健康常识

## 节后腹胀不舒服? 有气千万别“憋”着

■陈春生

春节假期大餐大鱼大肉, 真的是吃时爽啊! 餐前餐后餐中还不落下任何零食与水果: 瓜子、薯条、干果、苹果、橘子、可乐……  
节后回来上班感觉自己的肚子整个都不好了, 总是觉得腹胀的, 超级不舒服。想必许多人都有同样的烦恼。  
那么为什么春节吃东西容易胀气呢? 想想看, 过年最不能少的零食是什么? 瓜子、花生等各种干果。嗑瓜子时, 由于空气不断随着吞咽嚼碎的瓜子仁进入胃肠, 容易引起暖气、腹胀、腹痛等不适。如一次嗑瓜子量太多, 还会消耗大量唾液和胃液, 影响正常食物的消化, 导致消化不良。  
还有就是乳糖、牛奶等食品过年时也特别充足。因为每个人体内的乳糖酶含量都不一样。如果体内乳糖酶数量不足, 或者活性不高, 喝牛奶或吃乳糖后不易消化, 就容易导致胀气。  
另外, 高糖分的水果, 如苹果、柑橘、葡萄等过年必备的水果也容易产气。  
再加上春节聚会多, 若经常吸烟或滔滔不绝地讲话, 很容易让空气下肚, 从而导致胀气。  
当然, 平常吃东西的速度太

快, 或是边吃饭边说话以致于吃进太多的空气。或者说吃太多产气的食物如芋头、板栗、土豆、地瓜等富含淀粉类食物, 苹果、香蕉、柚子等高糖水果, 可乐、雪碧等碳酸饮料和萝卜、洋葱、卷心菜、豆类、果干、干果等也容易造成腹胀。  
那胀气时该怎么办? 不要憋着“气”。如果有想排气的感觉, 不要憋着, 可以暂时回避一下人群, 一定要释放出来, 好让肠胃纾解一下压力。  
如果腹胀难受时, 可采取简单的按摩方法舒缓。先用薄荷油涂抹肚脐周围的部位, 温热手掌后, 采顺时针方向从右上腹部开始, 接着以左上、左下、右下的顺序循环按摩10-20圈左右, 每天可进行2-3次。要注意按摩时力度不要过大, 用餐后也不适宜立刻按摩。  
如果感觉腹胀, 也可以加强运动助排气。将身体平躺, 膝盖弯曲, 用双手环抱住小腿, 尽量将大腿贴近肚子, 保持30秒, 伸直腿部, 重复10-20次。这个动作可以有效地帮助排气, 防止胃中的气体堆积, 平时每晚睡前都可以做几次, 可以保护肠胃。也可以喝一点陈皮茶、大麦茶或红茶来缓和肠胃的胀气。

时令养生

## “雨水”迎风至 收好这份迎春攻略

■秦利

雨水, 是二十四节气之中的第二个节气。此时, 气温回升、冰雪融化、降水增多, 故取名为雨水。再过不久, 我们将正式拥抱新一年的春天, 那么该从哪些方面做好迎春准备呢?  
**饮食:** 少吃酸味食物, 适当多吃甜味食物, 护肝养脾。可以选择百合、豌豆苗、芹菜、山药、莲藕、萝卜、荸荠等甘味蔬菜。  
《黄帝内经》说, “春主肝”, 肝脏在春季活动比较旺盛。因为降雨的增多, 湿气加重, 湿邪易困扰脾胃, 所以, 在这一时期, 一定要注意对脾胃的养护, 健脾利湿。  
唐代孙思邈说“春时宜食粥”, 提醒我们在春季应多喝粥。粥以大米为主, 以水为辅, 水米交融, 不仅香甜可口, 便于吸收, 还能补脾养胃、去浊生清。粥中加入一些药材后, 还能治疗一些慢性病, 对身体有滋补作用。祛湿佳品粥非薏苡仁党参粥莫属。

**运动:** 雨水过后, 在起居方面也要做到顺应自然, 早睡早起。随着气温回升, 人们应逐渐增加户外活动的频率以加快血液循环, 促进气血运行。春季健身以不出汗或微出汗为佳; 由于气候仍然干燥, 运动时要注意补充水分。  
老年人春练不要过早, 防止因早晨气温低、雾气重而患感冒或哮喘、支气管炎, 应在太阳升起后外出锻炼。另外, 春练不能空腹, 锻炼前应喝些热汤饮。  
**防病:** 雨水之后空气中水分增加, 导致气温不仅低, 而且寒中有湿。这种湿寒的气候对人体内脏脾胃, 所以, 在这一时期, 一定要注意对脾胃的养护, 健脾利湿。  
唐代孙思邈说“春时宜食粥”, 提醒我们在春季应多喝粥。粥以大米为主, 以水为辅, 水米交融, 不仅香甜可口, 便于吸收, 还能补脾养胃、去浊生清。粥中加入一些药材后, 还能治疗一些慢性病, 对身体有滋补作用。祛湿佳品粥非薏苡仁党参粥莫属。