

明星脸虽美，不一定适合你

整形别掉进四大认识误区

HK 健康提醒

■ 本报记者 邓钰

爱美之心人皆有之。近年来，社会对整形的宽容度越来越高。开个双眼皮、打个瘦脸针……想通过整形完成美丽蜕变的爱美人士越来越多。

但值得注意的是，部分爱美人士由于缺乏医学常识，在明星、网络和朋友的影响下，容易走入整形误区。整形手术不仅没为他们的美丽加分，反而带来适得其反的效果，严重者甚至抱憾终生。

海南省皮肤病医院专家提醒，目前我省的爱美人士，九成以上都存在一定的整形认识误区。在进行整形手术前，爱美人士一定要纠正认识误区，在保证身体健康的前提下，到正规的美容医院，在专业医生的指导下，合理追求美丽。

误区1

任何人都可以做整形手术

专家：糖尿病、高血压等病患不建议整形

近年来，随着医学技术不断提升，整形对于人们来说已经不是一件稀罕事。但是，并非所有人都可以进行整形手术。

“追求颜值应以健康为前提。”海南省皮肤病医院医学美容部整形美容科主任翟培明表示，在对爱美人士进行整形手术前，一般都要做好病史询问和体检等前期调查工作，以保证其在健康状态下接受整形手术。

“如果前期调查不合格的话，我们会劝爱美人士放弃手术。”翟培明说，医生拒绝手术的爱美人士大致可以分为两种情况，一种是身体状况不允许者，另一种是心理不成熟者。

专家表示，患有糖尿病、高血压和心脏病等慢性疾病的患者不建议进行整形手术。由于整形手术会造成创伤，有一定的风险性，如果爱美人士血糖控制不佳，患有内分泌疾病或心肺功能不佳，手术风险会大大增加，甚至会威胁生命。

同时，未成年人由于身体发育还未成熟，过早整形会造成身体损伤，影响正常成长；刚动过手术或在急性病发病期，仍处于治疗阶段的爱美人士，应等身体恢复后再整形；妇女在孕期也不可进行整形，否则可能会造成胎儿损伤，甚至流产等不良后果。

“此外，对容貌过于‘吹毛求疵’，极度焦虑，认为整形可以改变命运的人，我们不建议他们进行整形手术。”翟培明表示，这样的爱美人士心理条件不成熟，对于容貌没有正确的认识，

误区2

整形可以“改头换面”

专家：适合自己才是最好的

“医生，我想要范冰冰的下巴！”“我要angelababy的眼睛！”……

翟培明说，各大医院整形科经常会出一些爱美人士，不顾自身条件，希望通过整形手术“改头换面”，变成某个明星，还有许多爱美人士指定要做齐“V字脸、苹果肌、直挺鼻、欧式眼、尖下巴”的“网红套餐”。

“把明星和网红的五官放在自己脸上就美吗？其实适合自己的才是最好的。”翟培明提醒，每个人的生理条件和五官基础都不一样，不切实际，盲目跟风，只会让自己显得不伦不类。整形是通过现代技术，对现有容貌进一步调整和美化，可以理解为“锦上添花”，但绝不是“改头换面”。

误区3

国外整形一定更好

专家：存在语言、文化等方面障碍

不少爱美人士迷信“外国的月亮比较圆”，花大价钱到日、韩、美等国家进行整形手术，其中有一部分人效果不尽人意，甚至还有人遭遇了手术失败，甚至毁容的噩梦。

翟培明分析，这种局面是受国内外技术、审美差异和沟通等多方面原因影响而产生的。比如说，由于人种的关系，欧美人普遍拥有双眼皮和高鼻梁，所以当地医生在割双眼皮和隆鼻方面的手术经验不多。加上文

化差异，欧美的整形医生不一定能根据亚洲人的审美需求制定相应的方案。

同时，由于存在语言障碍，爱美人士很容易在轻信广告和中介的情况下，被带到无资质的医生处进行手术，导致整容失败，投诉无门。近年来，此类新闻已屡见不鲜。

医生提醒，整形是一件具有风险的事，在不规范和没有资质的美容机构做整形，存在麻药过敏，手术感染等多方面危险，轻则造成整容失败，严重时甚至有生命危险。如果爱美人士决定到国外手术，勿轻信广告，务必做好准备工作，如了解医院资质，做好前期沟通等。

翟培明表示，其实，目前国内整形技术已接近国际领先水平。在国内整形，消费者掌握的信息更加充足、透明，能够更好地选择医生和进行后期护理。

误区4

抽脂手术可以减肥

专家：抽脂仅能局部塑形

在韩国电影《丑女大翻身》中有这样的一幕，原本肥胖的女主角，在医院做了抽脂手术后，摇身一变成为纤细靓丽的窈窕佳人。不需节食、运动，只要经过手术就能达到完美身材，这样的诱惑吸引了许多爱美人士。

然而现实果真如此吗？据翟培明介绍，抽脂不等于减肥。抽脂只能通过抽取腰腹部、臀部、大小腿等部位的少量脂肪达到局部塑形的效果，对体重的影响不大。全身肥胖者还是应该加强锻炼，控制饮食，以科学健康的方式进行减肥。



HK 健身贴士

办了健身卡不想去？
健身未必进“馆”
生活随处可“动”

好多人办健身卡时立志要多健身、让每一分钱得到回报，但到头来却事与愿违。那么，怎样才能养成健身习惯、让健身卡充分发挥作用呢？美国一家营销公司建议，健身馆的选址很重要，最好离家不超过6.4公里。有专家表示，其实，健身并非只能在健身馆里，很多场合都可以进行运动。

信手拈来：
做家务也是运动

现在的上班族大都起早贪黑，很难再找出其他时间去单独进行锻炼。然而，北京体育大学运动人体科学学院张一民教授认为，体育锻炼是身体活动的一种，而家庭中的身体活动包括做家务、照看小孩、园艺等。生活中很多看似简单的小事都是运动，不是跑起来、跳起来才是真正的运动，“只要动起来了，并且可以感觉到自己在动的过程中，身体各个部位热起来了，出汗了，就说明你在运动了。”

只要动起来就可以达到一定的健身效果，相比于静坐看电视、玩电脑，做家务的健身作用非常明显。

简便易行：
快走慢跑都不错

很多公园和小区里都有健身器材，我们可以利用这些器材进行健身锻炼。即便没有这些器材我们也是有办法锻炼的，“快走也是一种很好的健身方式，无非就是把速度提高一点，感觉到心跳明显加快，微微出汗，就可以了。如果周围车辆和行人都很少，也可以慢跑。”专家建议。

除了快走和慢跑，还有很多运动不需要特定运动器材，比如广场舞、瑜伽等都不需要特定的健身器材，但是健身效果也很好。

原地动作：
工间操好处多

白领在办公室里场地、时间很有限，健身是不错的选择。专家指出，“长时间的静坐看电脑对身体的危害不言而喻。从百忙之中抽出15分钟，做一套健身操，也可以达到一定的健身效果。”

专家表示，“错误的健身观念才是阻碍大家运动起来的罪魁祸首，大家需要改变健身理念，不要认为运动健身是需要特定条件下才可以进行的。只要你想运动，随时随地都可以运动起来。”

(综文)

80%的中风病人有高血压史

高血压患者
应留意早期征兆

5月17日是“世界高血压日”。随着高血压发病率的增加，越来越多的人对高血压有了一定的了解，但仍有些患者缺乏对高血压并发症的认识。专家提醒，80%的中风病人有高血压史，高血压患者应密切留意早期征兆预防中风。

据介绍，舒张压急剧升高或血压波动较大时，更容易发生中风。其次是心脏病，冠状动脉硬化性心脏病常伴有脑动脉硬化，风湿性心脏病易引起脑栓塞。此外还有糖尿病，约有10%至30%的中风病人患有糖尿病，糖尿病患者血液黏稠度高，多有动脉硬化。最重要的是脑动脉硬化，是中风发生的基础。

对于高血压患者来说，应警惕中风的先兆征象，如头晕、头痛、肢体麻木、昏沉嗜睡、性格反常时，应采取治疗措施，避免中风的发生。消除中风的诱发因素，如情绪波动、过度疲劳、用力过猛等，应自我控制和避免。

此外，生活规律并保证充足的睡眠，保持乐观愉快的心情，坚持体育锻炼和体力活动，能促进胆固醇分解从而降低血脂，降低血小板的凝集性，并能解除精神紧张和疲劳。

最后，专家指出，老年高血压患者一般晚餐清淡，但是有些中年高血压患者常常晚餐丰盛，导致胃肠功能负担加重，影响睡眠，不利于血压下降。专家告诫高血压患者，进水量不足会导致夜间血液黏稠，促使血栓形成，引发中风，不要怕夜间多尿而不敢饮水或进粥食。

(据新华社)

HK 心理诊室

■ 本报记者 邓钰

“7岁半的女儿在超市偷走一瓶奶茶，母亲张女士气得报警，想让女儿被关上几天。”日前，这则新闻引发了人们对孩子“顺手牵羊”问题的热议。

俗话说“小时偷针，长大偷金”。孩子偷走一瓶奶茶或一支铅笔，看似微不足道的小事，若父母不及时制止和教育，很可能让孩子养成偷盗习惯，走上犯罪道路。生活中，假如孩子出现偷盗行为，父母应当如何正确引导？对此，记者采访了我省有关专家。

孩子“小偷小摸” 父母怎么办？

寂寞也是偷窃原因

症下药，纠正孩子的行为。”徐明雅介绍，如果孩子只是单纯喜欢某项物品，家长便要通过劝导教育，传授正确的是非观和价值观以及法制知识，让孩子意识到偷窃的恶果。

“有时候，孩子为了引起父母的关心和注意，也会进行偷窃。”徐明雅透露，曾有一个7岁多的女孩由于偷盗成瘾被家长送来诊疗。据介绍，女孩从不使用偷来的东西，也不用来换钱，家中的桌子、柜子里都塞满了她偷来的物品。

“我只有偷东西，爸妈才会来

引导孩子承认错误

男孩在参观博物馆的时候，由于喜爱馆中的雨花石，偷拿了两颗回家。男孩的母亲发现后，让孩子写了封道歉信，并让孩子带着道歉信和雨花石到博物馆主动认错。

这样的行为得到了博物馆工作人员的原谅和社会的赞许。“新闻中的母亲没有包庇孩子，而是让孩子认识到自己的错误，主动承认并道歉，才会有改正的动力。

近期，有媒体报道，南京一名小

陪我。”被问及为什么要偷东西时，这个女孩这样回答。原来，女孩的父母外出打工，她寄宿在伯母家，平时很难见到父母，总感到孤独、寂寞。每当思念父母，她便会偷东西并故意被伯母和老师发现。“只有这样，爸妈才会专门过来教育我。”她说。

“得知这个情况后，我建议女孩的父母多陪伴她，并把她接到身边读书。”徐明雅说，后来，女孩经过行为治疗，回到父母身边生活后，已经戒掉了偷窃行为。

十分明智的做法。”专家表示，父母不应认为孩子做了丢人的事，就不管不顾，甚至视而不见，一定要第一时间纠正孩子的错误行为，温柔鼓励孩子承认错误，并陪伴他们面对后果，给他们知错就改的勇气。

同时，家长也一定要以身作则，杜绝小偷小摸，不拿公共财物，给孩子树立一个良好的榜样。

用陪伴开导代替打骂

医生表示，有偷窃行为的孩子承认错误后，父母应当以陪伴开导代替打骂教育。

“有些父母觉得孩子学坏了，必须要有棍棒教育才行，这样反而让孩子产生抵触和自卑心理。”徐明雅解释，孩子的自尊心极强，如果父母通过打骂教育，甚至是在公共场所进行恐吓、打骂，会让孩子产生耻辱感，并强化这种不良记忆。“这种情况下，有的孩子认为偷窃行为能够激怒父母，可

能经常通过偷窃来报复父母。有些孩子可能会产生强烈的自卑感，不敢融入社会。”

医生提醒，在孩子产生偷窃行为时，家长应当第一时间了解其偷窃原因，而非粗暴打骂，通过多陪伴多开导，让孩子了解自身错误，并主动面对，进行补救。

此外，如果孩子屡教不改，偷窃成瘾，甚至发展为病理性偷窃行为，家长应及时带其到专业医院进行诊疗。

HK 健康百科

盲目补钙
一岁幼儿长罕见结石

18个月大的闻闻日前成为黑龙江省无创体外冲击波碎石术年龄最小的患儿。专家分析，患儿的结石与饮食过度摄入钙和大量摄取维生素C有关。

据闻闻的家长介绍，半个月前，闻闻因感冒到医院就诊，偶然查出输尿管下段有一个11毫米长、5.9毫米宽的结石，和花生米一般大小。

闻闻的母亲介绍，一岁前闻闻一直是母乳喂养，正常添加辅食。一岁后家长担心他缺钙，补钙半年多。平时闻闻喜食含维生素C较多的水果及豆制品。家长回忆，前一阵发现闻闻偶有小便时战栗、表情痛苦伴夜间啼哭等现象。

医生表示，年龄如此之小，结石如此之大的病例，临幊上十分罕见。专家分析，患儿的结石与饮食过度摄入钙和大量摄取维生素C有关。家长盲目药物补钙加之饮食多为草酸类食物，草酸和钙就形成了草酸钙结石。

医生提醒，许多婴幼儿家长仅凭孩子夜啼就认为孩子缺钙，从而自行补钙的行为要不得。儿童补钙前，应去正规医院体检。

(据新华社)

夏季养生重养心

随着夏的到来，气温逐渐攀升，人们容易觉得烦躁上火，食欲也会有所下降。

“夏季与心气相通，有利于心脏的生理活动，因此，要顺应节气的这种变化，保养心脏。”医生建议，为了加强对心脏的保养，人们要顺应夏季昼长夜短的特点，及时调节自己的生活节奏，保证充足睡眠。

“每天尽量安排一定的休闲时间，听听音乐，想想美好的事情，或去公园、广场、街头散步，以放松身心。”医生提醒，“除情绪调整外，此时人体的免疫力低下，在日常饮食中，应增加一些牛奶、豆浆，在补充液体的同时，增加蛋白质。”

除了多喝水外，还应多吃草莓、菠萝、柠檬、猕猴桃等富含水分的酸性食物和瓜类食物。在饮食调理上，要低脂低盐，多维生素，清淡为主。同时，还可以适当增加稀粥，如桂圆粥、莲子粥、绿豆粥、杏仁粥等养生粥，可解热毒，止烦渴。

(新华)

