



多层次评估后选择有效手段

“一般人发现自己面部开始衰老,大都是从镜子里看见有皱纹了、毛孔粗大了、皮肤松弛了等。但专业医生对衰老的理解又不一样。”海南省皮肤病医院医学美容部激光科主任林飞燕表示,在医学领域,对面部衰老的评估有很多标准。

林飞燕介绍,皮肤的健康评估和衰老细节,可以从皮肤(表皮、真皮)、皮下脂肪分部、骨骼轮廓等不同层次分别判断,单纯看皮肤衰老的表现也有很多种,可以从肤色(是否有色素沉淀)、弹性(是否松弛)、

平整度(是否有皱纹)、细腻度(毛孔是否粗大)等因素来评判,比如皮肤表皮老化,会产生色斑、肤色不均匀、产生细纹等,真皮老化则会造成毛孔粗大、松弛、形成静态皱纹等。皮下结构的老化,如皮下脂肪垫移位、面部骨骼结构老化萎缩变形等,都可能造成面部松弛、下垂。“因此,求美者首先要对自己的整体衰老情况进行有一个正确的认知,才能选择准确的抗衰老措施。”

林飞燕提醒,在现有的医疗美容技术中,单一的手段一般只能解

快较为单一的衰老问题。三四十岁的人群,可以针对首要问题选择两种措施针对性延缓衰老,但年纪较大的人群则需要从多方面入手,“比如单纯解决了皱纹的问题,皮肤可以变得光滑平整,但整个脸部却还是显得下垂,脸颊由于脂肪垫松弛下移、骨骼轮廓改变,比如太阳穴凹陷、颧颊凹陷、颧弓显得突出,这就需要通过脂肪填充或者玻尿酸填充的方式来改变。”

作为一名专业医生,林飞燕提醒求美者应该向专业人士咨询,通

过正规的检测手段,获取准确的个体化评估和治疗方案,而非冲着某项十分热门的技术一拥而上。“比如,我们可以通过不同功能的皮肤检测仪,检测皮肤的色斑、血管扩张、水分流失等情况。这些检测能够帮助医生针对求美者做出更精准的抗衰老方案,包括日常的保养建议。这些由专业医生针对个人所提出的针对性建议,是非常有价值的“个体定制化”信息,能够帮助求美者正确认识自己的具体情况,选择正确的抗衰老产品 and 手段。”

医美操作符合规范很重要

在当今的医美行业,水光针、注射肉毒素、射频提升、面部埋线等是十分热门的抗衰老手段。林飞燕表示,如果选择正规的医疗机构,由专业的医生严格按流程操作,这些手段都可以达到较好的抗衰老效果。

水光针

水光针注射的是人体可吸收的小分子玻尿酸，副作用很少。水光针能够增加皮肤的含水量，让皮肤看起来细腻有光泽、透亮、美白，针对面部细纹效果也很好。虽然一些涂抹式的玻尿酸也能起到保湿补水、促进修复的作用，对延缓衰老有一定的帮助，但涂抹类的产品很难穿过角质层进入真皮层，因此效果远不如注射类水光针。

林飞燕特别提醒,现在有一些私人工作室在对玻尿酸品种进行选择时存在认知误区。她曾遇到某临时工作室给求美者注射的是用于隆鼻或填充使用的大分子玻尿酸,这种玻尿酸无法被人体吸收代谢,会造成脸部有硬块的感觉。而如果注射一些涂抹类的玻尿酸,会造成求美者发生继发感染。

肉毒素

针对面部的动态皱纹,可以通过注射肉毒素,让肌肉放松,从而平复皱纹。“只要控制好用量,把握好药物分布和选择正规的产品,肉毒素的使用也是十分安全的。”林飞燕表示,但也有些心急的求美者为了追求更好的效果,也会要求操作者注射过量的肉毒素,结果导致面部表情僵硬。肉毒素的量把控非常重要,如果明显过量,严重的还会导致求美者呼吸衰竭、肌无力等,危及生命。目前国内A型肉毒素食品药品监督管理总局正式批文的企业只有两种。山寨版的肉毒素危害在于其加工灌装的时候剂量控制欠精准,有时装瓶量远超过包装上的标注量,因此容易导致肉毒素注射过量。”林飞燕说。

特别提醒

林飞燕提醒,对于一些特殊人群,如怀孕备孕的女性,有严重系统疾病等的人群都不适合使用以上这些抗衰老措施。具体情况应咨询正规医疗机构的医生。同时,进行了这些项目的爱美者还要遵医嘱注意术后修复。如注射了水光针后,治疗部位会出现轻微的丘疹、水肿、渗血或者红斑等,需要及时护理和修复,数小时或数天后会自然消退。术后要注意皮肤保湿,3天后可以先化些淡妆,一周后可以正常化妆。而点阵射频后,治疗后6小时内应避免冷敷、降温,以免减弱射频的热紧致效果,关键要加强保湿、防晒。

医疗美容的诸多手段到底能不能达到神奇的逆龄效果?林飞燕表示,从大体上来看,医美抗衰老的效果,只是能够帮助人们延缓衰老。“如果想要从50岁,看起来一下子年轻到了30岁,这也是不合理的。”但从某种意义上来说,通过祛除皱纹、填充面部让其线条饱和等手段,也能够达到一种“逆龄”的效果,让人们看起来比过去更加年轻。

家用美容仪，真的有用吗？

■ 本报记者 符王润

导入仪、射频仪、清洁仪……最近几年,很多家用美容仪器开始进入消费者的视野。这些价格从几百元到上万元不等的家用美容仪器,不少宣称能够以低廉的价格在家享受医疗机构的美容服务。从专业医学角度,家用美容仪和医疗机构的美容设备相比有什么差别?对此,海南省皮肤病医院医学美容部激光科主任任飞燕打了一个形象的比喻:这类似于保健品和药品的差别。

林飞燕表示,一些家用美容仪,在安全的前提下,更多时候起到的是一种心理安慰的作用,不一定能够起到很大的功效。因为,要达到充分的美容效果,很多时候需要进行一定程度的重建或微创/有创性治疗,并需要做好术后修复/护理的保障措施。而出于安全考虑,家用美容仪的功率都不会很强,也不会造成创伤,因此也无法达到非常显著的效果。“这里有一对矛盾体:刺激强,注意事项多,操作要求高的技术,效果相对比较好,但不

容易投放到市场上,因为普通群众可能不容易把握安全度的;而能够放心投入家用市场,由消费者随意使用的,往往其能量、功率、刺激性相对要限制在比较安全的范围内,效果也就不那么显著,可能解决不了求美者真正的问题。所以说了像药物和保健品的那种辅助关系:医生一般评估完病情,如果需要治疗,首先是想到开药方或者其他针对性治疗,而不是指导病人去药店买维生素。”林飞燕说。

而家用美容仪还存在肤质自

我评估、合理把握使用频率等个体化指导信息的空缺,无法针对不同性质肌肤采取针对性的措施,比如有些家用美容仪通过热刺激来紧致肌肤,但对于干性皮肤,热刺激会加速皮肤的水分流失,加重干性皮肤的干燥,如果没有补水修复意识,可能会带来新的问题。”林飞燕表示,每种抗衰老技术都存在使用间隔的问题,使用太过频繁也会对肌肤造成伤害。很多求美者在家使用美容仪,也存在无法正确调整使用频率和强度的问题。



研究显示： 短期体重小幅变化 就能影响健康

人们常笑称,每逢佳节胖三斤。长几斤肉会对人体产生什么影响?美国科学家一项研究显示,短期内人体重的小幅变化,就能引发体内微生物菌群、心血管系统、免疫系统和基因表达水平的巨大改变。

17日在线发表于国际期刊《细胞系统》上的一项研究表明,体重只要增加6磅(约2.7公斤),人体在分子水平上就会发生显著变化,包括细菌群落发生改变,免疫应答和炎症反应活跃,与心脏疾病有关的分子通道被激活。

斯坦福大学医学院的研究人员选择了 23 名受试者,他们体重处于正常到肥胖之间,没有过度肥胖者,其中 13 人是存在胰岛素抵抗问题的糖尿病高危人群。与对胰岛素敏感的健康人群不同,胰岛素抵抗人群的葡萄糖摄取和利用效率下降,这是患 2 型糖尿病的前兆。

研究人员让受试者食用高热量食物以快速增重。研究开始前,只有胰岛素抵抗者的体内存在炎症反应,这种炎症反应是糖尿病患者表现出来的症状。30天后,所有受试者平均增重6磅,检测结果发现对胰岛素敏感的10名健康受试者也出现炎症反应标记。此外,增重还对心血管系统造成影响,受试者体内一种基因的表达发生变化,这种变化与一种类型的心脏病患病风险增加有关,该病患者的血型无法有效向身体各处泵血。

尽管研究发现受试者减掉增加的体重后,体内微生物菌群、分子和基因表达水平基本会回到正常水平,但也有小部分与增重相关的蛋白质和分子变化依然存在。

(新华社)



美国的一项研究表明,与限制电子屏幕使用时间的同龄人相比,在手机或计算机屏幕上花太多时间的13至18岁年轻人更不幸福。研究人员建议,把每天使用所谓“数字媒体”的时间限制在2小时以内,青少年可以提升自己的幸福和自尊感。其中包括缩短用于玩计算机游戏、访问社交媒体、收发信息或视频聊天的时间。

来自加利福尼亚州圣地亚哥州立大学的科学家表示,如果将更多时间用于体育锻炼、与朋友面对面聊天,年轻人会过上更幸福的生活。

他们发现,平均而言,每天在电子屏幕前花费更多时间的年轻人,不如将更多时间用于体育锻炼、读书看报和面对面交流等非屏幕活动的同龄人幸福。他们表示,屏幕时间会让人更不幸福而非相反。

研究人员建议青少年增加与朋友面对面交流和体育锻炼的时间——这两项活动与更高的幸福感之间存在可靠联系。

温格与佐治亚大学的同行一同研究了“监测未来”(Monitor-

ing the Future) 调查的纵向研究数据。“监测未来”是一项美国全国范围的调查,调查样本包括逾100万名13至14岁、15至16岁和17至18岁的中小學生。调查对象需要回答花在手机、平板电脑和计算机上的时间,与亲朋好友面对面交流和整体幸福感有关的问题。研究发现,最幸福的群体是,那些把每天使用数字媒体时间限制在略少于1小时的中小學生。

通过对自 1990 年代以来相同年龄段的数据进行研究,屏幕设备随时间激增的趋势,与美国青少年

幸福感普遍下降的趋势是吻合的。与成长于1990年代的人相比,2000年之后出生的受访者对生活更不满意、自尊感更低,更不幸福。自2012年以后,一般青少年的生活满意度、自尊感和幸福感更是一落千丈。

温格表示,“在2012年至2016年,青少年生活变化最大的是他们花在数字媒体上时间的增加,以及面对面社交活动和睡眠时间的减少。”智能手机的出现是青少年心理幸福感突然下降最合理的解释。 (东方网)