

如今,随着人们生活水平的提高,追求面部年轻化,成为越来越多爱美人士的追求,医疗美容(以下简称医美)也走入了人们的视野。然而,由于医美对操作者的专业背景、选用材料、操作环境有着严格的要求,选择正规的医美机构尤为重要。皮肤衰老是多种因素造成的,每个人的情况也各不相同,专家呼吁,求美者应该寻求专业医生的诊断和建议,不要根据网络信息或者美容产品的宣传来判断自己的皮肤状况、选择美容产品和手段。

逆龄美容 业内提醒: 医美抗衰老, 操作不当美容变毁容

本报记者
符王润



HK 医美学堂



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

决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一两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、脸颊凹陷、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和手段。”

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照流程操作,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,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。目前国内通过国家食品药品监督管理总局正式批文的A型肉毒毒素品牌只有两种。“山寨版的肉毒素危害在于其加工装瓶的时候剂量控制欠精准,有时装瓶量远超包装上的标注量,因此容易导致肉毒素注射过量。”林飞燕说。

人的肌肤衰老,其中一个原因是皮肤纤维素的绝对含有量减少了。微创或无创类技术比如点阵激光、微针射频、光子嫩肤、射频

热刺激也可以起到一点对皮肤的刺激作用,但如果真正要在较短时间内达到较为明显的效果,最好要有一点微小的创伤。”她表示,点阵激光、微针射频等方式,就是通过对面部肌肤造成微小的创伤激活成纤维细胞。

“但是,在这个操作过程中,依然要注意把控量。如果用一些刺激过度,损伤过深的方法,成纤维细胞工作可能就会太过积极,合成的成分堆积在伤口处,会造成疤痕。”林飞燕提醒。

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,需要注意护理和修复,数小时后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?

使用太频繁会对肌肤造成伤害

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林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,很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的度;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。所以说就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。



科学家建议青少年: 想幸福? 每天用手机别超2小时

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岁的中小学生。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小时的中小学生。

通过对比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,也更不幸福。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)



HK 生活百科

清早起床“悠着点” 晨起不宜做这4件事

一日之计在于晨。早晨起床影响着一整天的生活工作状态和身体健康。但是,当从睡梦中苏醒、起床、吃饭、锻炼,开始一天的生活时,可能在不知不觉中犯下错误。下面,我们说说早上起床不宜做的4件事。

不宜立即起身。睡醒后,血液循环较缓,人体由抑制状态转入兴奋状态需要一个过程。如果立即起身穿衣、洗漱,身体没适应过来,血流也比较慢,不能及时将氧气输送到大脑,就容易出现头晕、眼花等不适,中老年人还容易发生心脑血管意外。

不宜立即小便。如果急匆匆的起身去厕所,往往会觉得头晕。这是因为睡眠时,人体代谢水平降低、心跳减慢、血压下降,各项生理机能都运转缓慢。此时突然下地去厕所,膀胱迅速排空,易诱发低血压,引起大脑短暂性供血不足,导致排尿性晕厥。

不宜立即进食。经过一夜的睡眠,胃在清晨还处于“半梦半醒”的状态,早上唾液和胃液分泌量相对较少,需要十几分钟至半小时才能苏醒。如果立即进食,尤其是吃一些难消化的食物(如肉类等),易导致消化不良。晨起饮水也不要过猛,慢慢喝水对身体更有益处。因而,晨起后最好先喝一杯水,休息半小时后再进食。

不宜立即剧烈运动。早晨醒来后马上进行剧烈运动会使人感觉神经过度兴奋,同时还会打乱自主神经节律,让人一整天都紧张焦虑,中老年人还容易出现心肌梗死等心脑血管急症。(人民网)

HK 医技前沿

新型血检可早期查出 8种癌症

美国研究人员开发出了一种新型血液检测方法,能一次查出尚未扩散的8种常见癌症,朝着实现通用型早期癌症检测的方向迈出一大步。

这种名为CancerSEEK的无创检测方法由美国约翰斯·霍普金斯大学研究人员开发,能通过检测血样中16种与癌症相关的基因突变及8种蛋白质,查出卵巢癌、肝癌、胃癌、胰腺癌、食管癌、结直肠癌、肺癌与乳腺癌。

研究人员在最新一期美国《科学》杂志上发表报告说,他们利用1005名癌症尚未转移的患者以及850名健康对照者进行了测试,发现该方法的特异性为99%,这意味着健康人被误诊的可能性不到1%。

总体而言,该检测的灵敏度或者说准确率中位数为70%,即能准确发现七成的癌症患者,其中卵巢癌检测灵敏度最高,达到98%;而乳腺癌检测灵敏度最低,只有33%。

该检测适用的8种癌症中,卵巢癌、肝癌、胃癌、胰腺癌和食管癌目前尚无筛检方法,其检测灵敏度均在69%以上。

此外,该检测还能提供83%的患者的肿瘤位置的准确信息,在过去要做到这一点颇为困难。

研究人员估计,这种检测的成本可能低于500美元,与目前筛检单一类型癌症的检测费用相当或更低。

专家们说,该检测前景很好,但还需要开展更大规模的研究。此外,它对一些癌症的灵敏度还不够高,这意味着可能漏诊相当比例的早期癌症患者。(新华社)

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,胰岛素抵抗者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性反应,这种炎性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性反应标记。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,该病患者的心脏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)