



高考后,学生在健身会所训练增肌。本报记者 侯赛 摄



海口市人民医院皮肤科医生在为学生做翠绿宝石激光祛色斑手术。本报记者 侯赛 摄

高考后刮『塑形美容风』拼完成绩怎样拼颜值

本报记者 侯赛

美容整形提颜值 为未来加分

今年刚刚高考完的小颖(化名)前两天来到海口市人民医院皮肤科咨询祛痘疤的相关事宜。小颖告诉记者,祛痘疤需要一定的恢复期,高考后的假期是最佳恢复期。她表示,自己上初中时就长痘,后来痘消了,留下满脸的痘疤,高中时并不在意容貌,现在马上要读大学了,她还是希望自己能变得漂亮一点。小颖表示,她们班已经有好几个同学做了美容项目,有的割双眼皮、有的祛痘疤,也有做了激光祛太田痣的。

海口市人民医院皮肤科副主任医师赵晓霞告诉记者,目前每天都接到学生来咨询医学美容的项目,大部分是祛痘疤、祛斑和激光祛太田痣的,也有不少学生想填报军校,前来祛纹身的。总体统计下来,每天都有7-8位学生接受激光治疗。

海南日报记者又分别走访了海口海甸岛多家整形医院看到,在店内咨询的除了很多中年人外,还有不少学生家长带着孩子一起来咨询和手术。市民吴女士告诉记者,女儿今年18岁,是一名艺考生,艺考成绩不错,高考发挥得也还行。早在高考前,孩子就一直坚持要去割双眼皮,但家里考虑到学业为重,所以一直没答应。“学艺术对外形的要求的确比较高,我就和孩子约定,如果她成绩考得好就带她来割双眼皮。”吴女士说。

记者走访海口各大美容整形机构了解到,高考结束后,尝试微整形的学生的确比较多。点痣、脱毛、祛痘疤、瘦脸等项目,学生群体选择得比较多。同时,不少整形医院都在假期推出专门针对学生整形的优惠活动。

医生提醒:美颜有风险,选择正规医疗机构

海南日报记者走访发现,近年来,我省医美行业风起云涌,大量医美机构入驻,其医疗水平也参差不齐。其中,不乏一些所谓的美容院以及美发店、私人工作室也在无照经营,进行此类医疗美容手术。“我在洗脸的时候,美容院的人就一直在推荐她们的玻尿酸和水光针等。”市民张女士是海口一家老牌美容院的会员,她表示自己遇到微整形推销已经不是一两次了。

据介绍,医疗美容是指运用手术、药物、医疗器械以及其他具有创伤性或者侵入性的医学技术方法,对人的容貌和人体各部位形态进行的修复与再塑。针剂注射、打孔穿洞、外科手术及激光、光子治疗都是医疗美容的范畴。医疗美容机构除了《工商营业执照》《卫生许可证》等普通证件外,还要具备医疗机构许可证。

海南日报记者了解到,目前除了民营医美机构外,包括海南省人民医院、海口市人民医院、海南西部中心医院等不少公立综合医院也开设了部分医美整容项目。

记者在海口市人民医院采访时,赵晓霞表示,正规医疗美容机构里的医学美容专业医师要有《医生资格证》与《医生执业证》。“即便是微整形也是有风险的手术,医生一旦操作不当,都有可能造成患者毁容甚至致残。因此,整形手术比普通外科手术,对医生的职业素质要求更高。”赵晓霞建议,有需求的消费者一定要选择正规大型医疗机构进行美容整形,尽量减少术后并发症风险。

相比女生们青睐美容整形,大部分男生们更喜欢健身房挥汗塑形。

“1、2、3、4、5……”在海口BH健身会所的器械区,19岁的赵泰然正一次次将手中的哑铃抬起,汗水早已浸透了他的背心。

“在健身房中,绝大多数高考后来健身的学生都是为了减脂,但我不是,我已经那么瘦了,不需要减了,我来健身房的主要目的就是为了塑形,让自己看起来更加有型。”赵泰然说。

赵泰然给海南日报记者的第一印象就是比较精瘦,而这也是赵泰然所苦恼的,“别人都以为太瘦而发愁,但我却因为太瘦而郁闷,所以到健身房以后,主要就是练器械,争取通过两个月的时间,把胸部和臀部的肌肉全部练出来。”

18岁的李霖今年刚刚参加完高考,记者见到他时,他正在健身会所的跑步机上跑步。精炼的短发,瘦高的身材是李霖给人的第一印象。

“我身高1.75米,但体重却有近160斤,从标准体重的数据来测量,显然已经超重了,所以高考填报完志愿以后,我就每天泡在健身房里,争取在这个暑期取得一些成效。”李霖介绍,自己之前虽然在学校里偶尔打篮球,但面对健身房中的系统训练还是头一次,所以一开始不是很适应,“尤其是头两三天的时候,感觉四肢特别酸,但坚持一周后,发现自己的体重减轻了6斤,的确让人兴奋。”

“我现在要做的就是练出一个好身材,等到外地上大学的时候,可以通过完美的身材找到一个女朋友。”李霖笑着说,自己已经做好了规划,将在两个月的暑期时间里,减掉高中三年堆积在身上的全部赘肉。

健身房挥汗塑形 练出好身材

健身房挥汗塑形 练出好身材

针对暑期不少高考生前往健身房健身,海口BH健身会所健身教练主管陈辉告诉海南日报记者,“学生们过来的目的都很明显,主要就是增肌或者减脂,一般来说,2个月的时间里,减脂是完全足够了,增肌的话,至少需要3个月的时间。”陈辉说,针对这些暑期前来锻炼的学生,由于暑假周期比较短,很多学生对一些器械不是很熟悉,上来就盲目锻炼,可能会造成肌肉拉伤,一旦造成拉伤以后,恢复周期比较慢,会耽误学生的训练,所以他的建议是注意训练强度,不熟练的器械最好询问一下现场教练,让教练做一个简单的运动轨迹,这样锻炼时能更好地适应。

“不管增肌还是减脂,都是靠饮食和训练搭配起来才能达到理想效果。”陈辉强调,首先要明确自己的健身目标,如果目标是减脂,不管是吃得太多抑或是吃了不合适的食物,都可能白练了。如果目标是增肌,没有摄入足够的蛋白质和热量,想把肌肉练到一定维度更是难上加难。制定合理的健身饮食安排,再加上刻苦的训练,才能带来最大的进步,达到最理想的效果。

H 海南中医药 • 传承与创新

湿气难除? 中医有招!

本报讯 (记者马珂)我们经常会听到“湿气过重”这个词,那么从哪些方面可以判断我们身上湿气重呢?海南省中医院副主任中医师王晓云介绍,湿气是一种中医病理概念,是风、寒、暑、湿、燥、火六种病邪之一,特性是其性黏滞,难于祛除,湿邪过重则易伤阳气。从中医角度,祛湿要追溯其“根源”。

湿气分为两类:外湿和内湿。外湿多为感受外界六淫邪气中的湿邪而来;内湿多为人体脾胃虚弱,水湿排泄减退或障碍停留体内而生。

湿气如何产生

1. 食肉过多,身体无法充分消化转化,形成“废物”堆积体内难以及时排出,久之损伤脾胃,而脾具有运化水湿的功能,所以湿气就此形成。

2. 运动量少,身体多余的“废物”没能消耗殆尽,不能帮助脾胃分担。

3. 环境潮湿,长期处在潮湿环境,是湿气形成的主要原因。

4. 代谢水平下降,随着年龄的增长,人体内分泌、消化水平的下降,对水湿代谢能力下降,水湿内停而致。

另外,经常久居空调室内,也会影响身体排汗排湿,造成体内湿气堆积。

如何判断自己是否有湿气

1. 头皮屑多,头部出汗多,头油脱发。
2. 耳内湿。
3. 眼皮下有眼袋。
4. 面部长斑冒痘,面色晦暗发黄出油。
5. 舌苔厚重白腻,舌尖边缘出现齿痕。

湿气过重的危害

引发心脑血管疾病、糖尿病等;人体发胖、发福,导致肥胖症、脂肪肝;各种皮炎、湿疹、脚气病;各种关节炎、风湿病、头痛;多种妇科带下病等。

祛湿小妙招

- (1) 饮食祛湿,如薏米赤小豆粥。中医认为,祛湿可多食赤小豆、薏米、茯苓等健脾祛湿的食物。
- (2) 运动排汗。运动出汗是很好的祛除体内湿气的方法。同时需注意夏天不宜久居空调房,身体内的汗一定要排出来。另外,由于运动后毛孔处于舒张的状态,此时不宜立即碰水,避免寒气入侵,导致出现湿气加重的情况。
- (3) 饮食清淡,少盐,戒烟酒,保持充足睡眠。
- (4) 按摩祛湿。湿气重的人体内经络多不畅通,容易加重湿气,平常可多按曲池穴、阴陵泉穴、三阴交穴等来帮助疏通经络,排出湿气。
- (5) 避环境湿气。例如不直接睡地板,保持屋内干燥通风,不穿潮湿未干的衣服等。

琼台两地医生接力:“空中ICU”助重症患者返回台北

本报讯 (记者马珂)8月5日中午,两架空中ICU医疗专机分别从海口、台北起飞,抵达厦门机场,进行翼对翼无缝交接,成功将罹患急性重症胰腺炎的台胞陈先生(化名)接力转运回台湾。

据悉,今年56岁的陈先生,来自台北,在海南经商多年。7月14日,陈先生突然感觉上腹部疼痛,并且出现恶心、呕吐症状,在琼海市人民医院就医后确诊为急性胰腺炎。由于陈先生本身就患有高血压、糖尿病等基础病,入院后病情急转直下,不但胰腺炎症状持续加重,还出现了感染性多器官功能障碍、代谢性酸中毒、呼吸衰竭、脓毒症等严重问题。

7月22日,陈先生被转入海南省人民医院ICU病房。经过十多天的治疗,陈先生的生命体征已逐渐趋于稳定。为后续治疗更便利,家属们在与主管医生商议后决定,将陈先生转运回台北,进行后续治疗。

陈先生的病情虽平稳但却依然严重,使用民航转运回台北难度大。多方考虑之后,陈先生的家属最终决定:使用医疗专机,委托经纬航空医疗(OAMA)和台湾的医疗团队,分段共同执行此次转运任务。

在接到陈先生家属的转运申请后,经纬航空医疗对转运回台北的可行性进行了详细评估,最终认为陈先生的病情处于相对稳定期,且核酸检测阴性,也无其他传染性疾病,可以在医护人员护送下搭乘医疗专机返回台北。

“我们的医疗专机从海口飞往厦门,台湾的医疗专机飞来厦门等候,双方医护人员在做好严密防护、确保安全的情况下,两架空中ICU医疗专机实现翼对翼交接,相当于在机场换一个监护室,然后由台机执行第二段任务,这是两地航空医疗团队的精准合作,也是最稳妥的转运方案。”经纬航空医疗首席医疗官李贝说。

8月5日8时,经纬航空医疗的两名医生、一名护士组成的重症医疗转运团队抵达海口,并在海南省人民医院完成转运前的再次评估并顺利交接,护送陈先生乘救护车前往美兰机场。

5日11时,医疗专机准时起飞,13时许到达厦门。随后,两地的两支医疗团队在机场完成翼对翼交接,来自台湾的医疗专机于14时许从厦门起飞,载着陈先生飞往台北。16时28分左右,陈先生顺利抵达台北林口长庚医院,接受后续治疗。

“人是铁,饭是钢,一餐不吃饿得慌”,可如今,不少年轻人为减肥而不吃饭,转吃代餐。代餐的主要成分是什么?吃代餐对健康有什么影响?营养专家认为,吃代餐需要在专业营养师指导下进行,否则可能会出现营养不良的问题,长期吃会对身体造成影响。

代餐不可乱吃

■ 本报记者 侯赛

一位刚刚参加完高考的女生佳慧,因高三学习压力大,平时都没怎么运动,一年就长了8公斤。高考结束后,她经同学介绍开始吃代餐减肥,1个月就减了3公斤,但人看上去却十分憔悴。对此,海口市人民医院营养科医生徐超提醒,选择代餐要提前咨询专业医生,才能避免营养不良。“营养不良对身体的影响要在相当一段时间后才会表现出来,比如慢慢出现内分泌紊乱,影响女性例假周期,甚至造成不育不孕。”因此,代餐一定要在专家指导下才好食用。

代餐是什么东西呢?徐超介绍,代餐其实是采用现成的加工食品完全替代某一餐或全部天然食品,常见的代餐形式有代餐粉、代餐棒、代餐奶昔以及代餐粥等。目前,人们选择吃代餐的主要目的多是为控制体重,吃代餐的减重速度确实比较快,看上去立竿见影,但徐超认为,人的身体对食物有慢慢适应的过程,吃代餐减重减得快,但如果不吃代餐食品,恢复正常饮食,体重就会反弹。

徐超认为,“管住嘴,迈开腿”是减重的关键,现在大部分人是因为懒于体育锻炼,或没有恒心坚持,所以选择“偷懒”的办法——吃代餐减重。“任何人要吃代餐,首先要清楚代餐的目的。如果没有特别需要,一般人没有必要吃代餐。”徐超认为,自



选择蛋白质代餐食品;需要防治便秘的,选择高纤维代餐食品;需要减肥的,选择低热量但能饱腹的代餐食品。

目前,很多的年轻人因赶时髦而吃代餐,有些体重正常甚至体重不足并已经是轻度营养不良的女孩,却仍为追求骨感美而长期吃代餐食品,这种做法不可取。徐超特别提醒,没有生育的女性,更要注意在孕前储存足够的脂肪和蛋白质,而不能随意减重,否则将影响下一代的体质。若非特别需要,孕妇也不建议吃代餐。

关于吃代餐的三个建议

1. 请营养医师评估是否有吃代餐的必要性以及选择何种代餐食品。
2. 选择可靠的产品,千万不要自己随便从网上购买成分不明的产品。
3. 只代替其中一餐,且不宜长期大量吃代餐,除非医生建议有必要这么做。