

## □ 健康热线

玻尿酸和肉毒毒素，哪个去皱效果好？抽脂手术安全吗？6月29日上午，市场星报健康热线0551-62623752，邀请了省二院烧伤整形美容科主任任少强与读者交流。

□夏鹏程 记者 马冰璐 文/图

## 抽脂术后需穿塑身衣3个月 夏天“甩肉”手术不易做

埋线法的优点是创伤小，恢复快

读者：双眼皮手术的术式那么多，哪一种适合我？

任少强：双眼皮的术式很多，常见如埋线法、切开法等。其中埋线法适合于年轻、上睑皮肤紧致、皮肤较薄、眶隔脂肪较少、内眦赘皮轻微者，它的优点是创伤小，恢复快，缺点是适应范围较窄；而切开法适应范围广泛，各类单睑都可以采用，缺点是创伤较大，恢复较慢。具体适合于哪一种术式需要经验丰富的医师根据每个求美者的脸型、眉弓至睑缘的宽窄、上睑皮肤的厚薄及松弛度等因素来决定。

肉毒毒素和玻尿酸的去皱作用是不同的

读者：玻尿酸和肉毒毒素哪个去皱效果好？

任少强：脸上的皱纹分为两大板块，一个是静态皱纹，另一个就是动态皱纹。肉毒毒素和玻尿酸的去皱作用是不同的，肉毒毒素一般针对动态皱纹，如眉间纹、抬头纹、鱼尾纹等；而玻尿酸填充静态皱纹效果更好。例如玻尿酸填充法令纹，一次注射，能够维持6个月左右。由于玻尿酸注射后会与体内原有的透明质酸融合，并逐渐被人体吸收，安全性高，在被吸收后可重复注射。而肉毒毒素一般最多只可注射3次，短期内反复注射可能造成永久性肌肉麻痹。

不建议夏天做抽脂手术

读者：抽脂手术安全吗？夏季适合做抽脂手术吗？

任少强：脂肪组织是体现人体形态美的重要组成部分，但是局部脂肪堆积也会危害人体健康，破坏形体美。脂肪抽吸术是形体雕塑技术的一个重要部分，它可以去除人体局部过度堆积的皮下脂肪，达到改善和重塑形体美的目的。抽脂手术是一种比较成熟的整形美容技术，只要选择正规的整形美容机构和医师，手术安全系数还是比较高的。抽脂手术后一般需要穿戴塑身衣3个月以上，因此不建议夏天做抽脂手术。

## 女性养肝护肝 妇科疾病可预防

中医说：“女子以肝为本、肝藏血”。女人的生理功能决定了一生中最容易失掉的就是血，例如每月来月经，出血时间约3~7天、出血总量约100毫升左右，每月的失血让身体内的血总是处于亏损状态，又如女人分娩生孩子时正常出血在150~300毫升左右，失血也会影响肝功能。肝藏的“血”是指体内一切营养物质。女性因社会、家庭、子女教育等生活压力，气血易于波动，情绪易于忧郁，过于郁闷或者激怒就会导致肝经的气血紊乱，必然会出现血液方面的疾病，从而出现如子宫肌瘤、卵巢囊肿、乳腺增生等妇科疾病。

今天的女性肩上的担子更重，心理压力更大，可排遣情绪的方法更少了，我们女性更要保护好肝脏，让自己的身体更健康。

女性如何养肝护肝呢？

一、食疗养气血：女性在饮食中适当多吃些富含“造血原料”的优质蛋白质、微量元素铁、铜、叶酸等和维生素B12等，动物肝脏、鱼、虾、蛋类、



任少强，副主任医师，擅长抽脂塑形，近年来，利用各种皮瓣修复创伤后皮肤软组织缺损、褥疮、糖尿病足、皮肤肿瘤切除后组织缺损和眼、耳、鼻等畸形矫正等手术数百例。

激光脱毛需要多次治疗

读者：激光脱毛有效吗？为什么做完后还有新生毛发？

任少强：激光脱毛适用于所有部位深色和浅色毛发，但是对于白色毛发无效。由于毛发生长具有周期性，每个周期包括生长期、退行期和静止期，而激光只对生长期毛发起作用，所以激光脱毛需要多次治疗。激光脱毛治疗后1~2周，损伤的毛干才能被排出、脱落，有时会被患者认为是新生的毛发。一般激光脱毛1次可以去除30%左右的毛发，2次治疗可以去除40%~50%的毛发，3次可以去除60%~80%的毛发，所以一般3~6次治疗即可达到目的，但是头发和胡须，尤其是女性的上唇毛一般需要5~12次治疗。

豆制品、黑木耳、花生、红枣、黑芝麻及新鲜蔬菜水果等。饮食方面清淡一些，少吃刺激性强的食物（辣椒、咖啡）等，每天吃几颗梅子，滋养肝脏、帮助脾胃消化。

二、修身养性养气血：女人心情愉快时气色好，面色红润、精力充沛，若是气血不足就会面色发黄，体质虚弱，要经常参加体育锻炼如打球、散步、跳舞、唱歌、听轻音乐等，与家人及朋友相处遇到矛盾时心胸要宽阔、多宽容少计较，在工作及社会生活中看淡名利，保持心情平静愉快。

三、睡眠养肝：睡眠质量是女性身体得以滋养阴血的好机会，睡眠质量高、睡眠时间6~7小时，则气血充盈。为保证充足的睡眠及充沛的精力和体力，女性要做到起居有时，娱乐有度，劳逸结合。

四、定期做妇科等方面的体检，争取每年做一次妇科病普查，做到早发现早治疗。

安徽省妇女儿童保健中心妇保科副主任医师：李秀英

## □ 养生生活

## 整日笑咪咪保持好心情 93岁精神棒

星报讯(吴赛澜 记者 祁琳) 家住在合肥市方兴社区康园北区的刘国英今年93岁，身体健朗，精神矍铄。日常看到刘奶奶，一直笑咪咪的，神采奕奕。她的养生经验，就是生活作息特别规律，注意饮食清淡，注重锻炼，更重要的是保持好的心情，好的心态。

刘奶奶每日的生活很规律，早上6点左右起床，早上喝完稀饭牛奶，和媳妇、两岁半的重孙下楼遛弯到处走走、锻炼锻炼腿脚。

一般中午12点就要吃午饭，饭后休息半小时就午睡，下午两点起来，刘奶奶会吃点水果喝一杯乳酸菌，之后和媳妇重孙一起下楼，这次和上午出门的目的不同，刘奶奶会在楼下转悠，和小区的老姐妹们一起在小区广场聊天、瓜蛋，傍晚才回家。晚上简单吃过饭，洗漱后，8点左右进入睡眠。

在饮食方面，刘奶奶平时爱吃素菜，不喜欢荤。不吃面食，比较偏爱稀饭、地瓜之类的，还喜欢喝乳酸菌，除了这些规律的生活习惯，刘奶奶身体这么好跟时刻保持好心情也是密不可分的。

## □ 一周病情

## 夏季烫伤增多，科学应对防意外

星报讯(苏洁 记者 马冰璐) 炎热的夏季，市民穿着单薄，皮肤裸露在外，增加了烫伤的风险。最近，因烫伤就诊的患者有增多趋势。据合肥市滨湖医院烧伤整形科护士长张颖介绍，导致烫伤的因素有多种，如家中的开水、做饭烧热的铁锅等，因此，在生活中，市民要格外注意细节，避免这些意外的发生。

张颖表示，一旦被烧伤，正确的做法为一“冲”：迅速将受伤部位浸泡于冷水中，或以流动的自来水冲洗，以快速降低皮肤表面温度(持续半个小时)；二“脱”：充分冲洗后，感觉到不很疼了再小心除去衣物，必要时可以用剪刀剪开衣服；三“泡”：浸泡于冷水中，可减轻疼痛。

## □ 下周预告

慢性胃炎如何治疗？消化性溃疡日常生活中有哪些注意事项？下周五(7月6日)上午9:30至10:30，市场星报健康热线0551-62623752，将邀请合肥市三院消化内科主任张承顺与读者交流。张承顺，主任医师，擅长胃食管反流病、慢性胃炎、消化性溃疡及HP感染诊治，肝硬化顽固性腹水的治疗，对肝性脑病、上消化道大出血、重症急性胰腺炎等危重症病例的抢救有较丰富的临床经验。

□ 傅喆 记者 马冰璐

## □ 食药安全在身边

问：滴眼液开启后使用期限是否有要求？

答：滴眼液在制备和使用过程中，可能出现微生物污染，为了药物的安全和延长使用有效期，传统的滴眼液都加入了微量防腐剂来抑菌。但防腐剂抑菌能力不够强，抑菌谱不够广，对开启后可能进入的大量细菌无足够的抑制作用。

因此，为防止被微生物污染产生不良后果，2005版药典首次规定了“眼用制剂在开启后最多可使用4周。”另外，某些特殊滴眼液的使用期限有着特殊要求，比如利福平滴眼剂配制后的使用期限为2周，吡诺克辛滴眼液开启后的使用期限为20天。

□ 记者 王伟伟

## 寻医问诊

读者：随着夏至到来，一年一度的冬病夏治也正式启动。如果错过了夏至敷贴该怎么办呢？哪些人不适合敷贴？敷贴有哪些注意事项呢？

合肥市五里墩街道社区卫生服务中心康复科医生左陆梅：初伏(7月17日)时也可以敷贴，但值得注意的是并非人人都适合敷贴，且敷贴并非包治百病。

孕妇、结核病患者、局部皮肤破损患者、对药物过敏者、处于疾病发作期(如发热、正在咳嗽等)的患者，不宜进行敷贴疗法。成人每次贴6~8小时，儿童贴2~4小时，贴敷药物期间，应减少运动、避免出汗，尽量减免电扇、空调直吹，以利于药物吸收，应尽量避免食用寒凉、过咸等可能减弱药效的食物，尽量避免烟酒、海鲜、辛辣等食物，以免出现发泡现象。

□周先荣 季云冈 记者 马冰璐