

微整形精油 涂涂抹抹就能整形？

专家：此事不靠谱！

□记者 叶子



近日，市民王女士拨打本报热线电话称，她在某线上购物平台发现叫“微整形精油”的产品，这些网店宣称只要买家将精油涂抹在所需部位，不用打针动手术，就能达到瘦脸、隆鼻、丰胸等微整形效果，售价大多在几十元到几百元不等。这些精油真能达到微整形的效果吗？王女士请记者帮她求证。

“精油”整形不可信

有些“微整形精油”会打出：“微整形精油内含骨胶原分子，可以增强鼻软骨的弹性”这样的广告。咸宁韩美美容机构院长徐水蓉表示，如果使用骨胶原进行微整形，一定是注射植入进去的，而不是通过皮肤渗透进去的。

“人的鼻骨和鼻软骨从出生就开始发育，直到18岁左右停止，而胸部发育的关键时期是14—21岁。”徐水蓉表示，对鼻子来说，要想18岁后再发育，除非手术，涂抹任何成分的精油都不会再增生。

那么丰胸的微整形精油又是否靠谱呢？“胸部发育期过后，想要再发育，雌激素可以做到，但这样的效果是暂时的，而且往往有着不可预估的副作用。”徐水蓉指出，没有激素的精油是不能刺激乳房生长的，市面号称纯天然的产品都只让消费者看到效果的一面，而掩盖了激素对人体的伤害。

“变美”应选正规机构

面对种类繁多的微整形方法，徐水蓉呼吁广大爱美人士一定做出慎重的选择。她指出，爱美者长期在皮肤上涂抹这些“微整形精油”，可能会造成皮肤起皮屑甚至慢性疼痛。如果没有及时处理，还可能发生局部感染、溃烂。

在选择医学整形之前都使用过一种以上的“土办法”，浪费了不少钱甚至留下了诸多后遗症后才选择了医学整形。在徐水蓉看来，这也说明很多看似简单便捷的美丽方法其实并不科学，有着不可预估的隐患。

“除了精油，其他丰胸产品也要慎用使用。”徐水蓉强调，丰胸产品，不管是内服外用，主要成分都是雌激素，长期使用会影响体内雌性激素的分泌，导致内分泌失调，还可引起子宫内膜过度增生，导致经期延长、月经量增多、长黑斑等。因此，市民应理性求美，选择正规美容机构，慎重选择精油美容。

盲目减肥 当心骨质疏松找上你

□记者 叶子

32岁的张女士因为长年减肥，很少喝牛奶，鱼虾也吃得少。从去年下半年开始，张女士走路时经常感觉两腿无力，一次下楼梯时，腿一发软，没有踩稳，竟摔成了骨折。咸宁市中医院骨科专家王明仁通过检测发现，张女士的骨密度很低，和50岁左右的中年女性骨密度差不多。

“和张女士沟通后，我很快找到了她缺钙的原因。”王明仁称，张女士错误地认为减肥不能吃奶制品，选择长期吃绿叶蔬菜，就能够保证每日必需的营养素。对此，他表示，人体必需的钙质多存在于豆类、奶蛋等食物中，而绿叶蔬菜中含有的钙质很少。

随后，记者调查发现，减肥、不晒太阳等生活习惯，让骨质疏松病人呈年轻化趋势。张女士也表示，因为怕自己晒黑，不论冬夏，只要是外面有太阳，她都要打伞，并且涂抹大量的防晒霜。

长时间钙摄入不足对人体骨骼健康有着深远的影响，年轻时可能看不出来，等绝经后，问题就可能出现。王明仁建议女性朋友，年轻时应获取充足的钙和维生素D等营养，以获得最佳骨峰值，延缓并降低老年时期的骨量丢失率，推迟因年老而致骨质疏松的时间。

更年期女性怎么预防发胖？

□记者 叶子

51岁的赵女士，进入更年期后体重就不断的上升，且大量的脂肪都堆积在腹部、臀部等地方，导致不少人看到她都笑称“中年发福了”，这让赵女士倍感苦恼。更年期的女性怎么才能控制好自身体重，预防发福呢？带着疑问，记者采访了咸宁市中医院妇产科主任何启会。

在进入更年期后，女性体内代谢减慢，活动也慢慢减少，出现很多的脂肪，就容易让身体发胖。何启会称，这种更年期的肥胖可能让血管内的压力变大、浓度变稠，增加患心血管疾病的几率，还易引起糖尿病和胆囊炎。她提醒，女人们随着年龄的增长，尤其在进入更年期后，要注意生活饮食的保健，防止肥胖的发生。

那么更年期女性该如何控制好体重呢？何启会建议，重点是限制过多的糖类和脂肪类的食物的摄入，在饮食上，应多食用高蛋白低热量低脂肪的食物，减少动物性脂肪的摄入量，适当多吃新鲜蔬菜和水果，养成好的饮食习惯。

“年纪大了不爱运动，常常窝在家里是不对的。”在何启会看来，更年期时女性，更要多出去走走，参加适当的体育锻炼和体力劳动。她建议，这类人群日常的锻炼项目运动量不宜过大，而且要慢慢过渡。

“便秘是很多肥胖女性常有的症状，想要瘦身就要保持大便的通畅，养成每日大便的习惯。”何启会同时建议，更年期女性可多食用含高纤维的食品可以刺激胃肠蠕动，多喝开水，少食用煎炸食物，保持愉悦的心情，对于中、重度肥胖的女性们，除了自我调节之外，还可以寻求医生们的帮助。

爱穿长靴女性 成冻疮高发人群

□记者 叶子

本以为穿长筒靴更保暖，不料脚趾、腿上都长了冻疮。近日，家住咸安区的小张昨日为此不得不到咸宁市第一人民医院皮肤科就诊。昨日，记者在该院皮肤科门诊看到，小张两只脚的脚趾头又红又肿，小腿上也出现了红块。

“冷了痛热了痒，我真不知道该怎么办才好。”小张说，自己平时还是很注意保暖的，不知道怎么就长了冻疮。医生注意到，她正好穿了一双长靴子和紧身的裤子。经询问后得知，小张平时穿得最多的就是这类长靴。

“每年冬季，我们都要遇到不少这样的

病例，一般都是爱美的年轻女子。”咸宁市第一人民医院皮肤科主任杨科告诉记者，冻疮好发于长期处于低温环境、本身末梢血液循环较差的人群，特别是儿童、年轻女性，更易患冻疮。

“不少人认为在冬天鞋子穿得越紧、袜子穿得越多越保暖，其实这一认知是有误的。”杨科称，过紧的鞋子以及袜子，对血管会有压迫感，会使得末梢血液循环不畅，使得脚部寒冷，这样更易生冻疮。

冬天的鞋子最好比春秋季节的鞋子大半码，以防挤压双脚，影响血液循环。此外，

市民还要注意让脚与鞋之间有一定的空隙，利用空气的隔热作用，增强保暖性。杨科建议，市民在选购鞋子时注意鞋底要适当厚，因为鞋底厚的鞋子防寒性能好。

“常生冻疮的人应及早穿棉鞋，有脚汗的人宜选用透气性较好的棉鞋和棉袜，当袜子和鞋垫汗湿后，要及时烘干，棉鞋内也应常烘晒。”杨科最后强调，长冻疮一般分三个阶段，第一阶段是皮肤红肿发痒，应注意按摩保暖等措施；第二阶段是开始起水泡，注意不要让水泡破裂容易导致感染；第三阶段是真皮层开始发生溃烂症状，最好就医治疗。

冬季滑雪 切勿忽视安全问题

□记者 叶子



近日，九宫山滑雪场正式开放。不少市民相邀组团滑雪。业内人士提醒，滑雪是一项高危运动，不管是初学者还是有多年滑雪经验的人都应做好防护措施，遵守滑雪场规定，防止意外发生。

很多滑雪初学者为了着装便捷，就身穿牛仔褲、羽绒服准备滑雪。这是非常错误的做法。湖北科技学院附属第二医院内科主任彭圣威提醒，因为滑雪服是专业防风防水面料制成，即便沾上雪粒也不会被浸湿。而

普通的裤子和羽绒服被雪浸湿后会冻住，穿着这样的衣服会感到非常寒冷，既无法滑雪，又可能引发感冒等病症。

“去滑雪也要注意防晒。”彭圣威强调，随着海拔的上升，紫外线的强度也会上升，而积雪会反射太阳光线，对皮肤伤害较大。“阴天时紫外线依然很强烈，所以在滑雪前，应当做好防晒。”彭圣威建议，市民可以选择防紫外线效果较好的防晒霜，但是防晒霜只能在短时间内有效，所以应每隔一段时间就在暴露的皮肤上涂一次。

“积雪对光线的反射以及滑行过程中的疾风都会对眼睛产生刺激，准备一副有色眼镜是必不可少的。”彭圣威同时建议，材质方面，市民最好选择不易破损的塑胶制品。需要注意的是，在滑雪时最好不要戴隐形眼镜，避免在摔倒时隐形眼镜跌落或者误伤眼睛。

在滑雪过程中，如果市民还没有做好滑雪的准备，最好先平缓的滑道上进行练习。如果要休息，应选择滑雪场的休息区，切勿在雪道上休息、停留。彭圣威强调，因为滑雪者在雪道上的速度相对较快，如果发生碰撞轻则摔跤、重则可能受伤甚至送命。所以，在滑雪时要增强安全意识，非滑雪者应离开雪道，注意安全。