

宝宝护肤品， 30岁后不适合

很多女性都爱用婴幼儿专用的护肤品，认为化学成分少，十分温和，对肌肤刺激小。那么，儿童护肤品真的适合所有女性使用吗？

“人们的皮肤基本结构是完全相同的。在这个前提下，儿童护肤用品能够保护所有人的皮肤。但是，由于年龄不同，女人在不同阶段对保养皮肤的要求也不相同。因此，儿童护肤品并非适合所有女性。”中国中医科学院广安门医院皮肤科副主任医师宋坪说，儿童护肤品强调的关键是安全、不刺激，而女性30岁后，皮肤面临的首要问题是衰老，护肤的关键是抗衰老。宝宝的护肤品，30岁以后的女性就不适合用了，原因主要有以下三方面：

首先，不能充分补充水分。宝宝的肌肤之所以水嫩，是因为肌肤本身天然保湿因子完整。不过，宝宝在半岁之后皮脂腺功能会逐步下降，直到六七岁时功能才会逐步完善，所以婴儿乳液是以修护为主，补充的是油分而不是水分。女性30岁以后，皮肤缺的是水分，需要含有高效保湿成分的护肤品。婴儿乳液虽温和，却无法提供充足的保湿力。



其次，无法彻底清洁皮肤。婴儿皮肤角质层较薄，防御力差，宝宝的清洁品里面不会加入太强的界面活性剂，比较温和。干性及中性皮肤的女性可以使用，但油性皮肤的女性，使用此类清洁品，会出现无法彻底清洁的困扰。

最后，防晒系数不够高。婴幼儿防晒品多采用二氧化钛等物理性防晒成分，且防晒系数不会超过SPF15，以免给宝宝皮肤造成负担。成年女性参与户外活动多，会大量流汗，SPF15的防晒品就不够用了，需要使用既有物理性又有化学性防晒成分的防晒品。（周鹤）

嘴唇饱满 显年轻

一项调查显示，76%的美国人认为玛丽莲·梦露之所以好看，是因为她的嘴唇饱满。近日，英国《每日电讯报》报道，一项最新研究证实了人们的感受：丰满的嘴唇的确能够掩盖女性实际年龄，使她看上去更年轻。

眼袋、下颌下垂甚至满头白发，但一个红润饱满的嘴唇立刻会让她们看上去年轻很多。

研究还发现，无论男女，刚进入成年期时，嘴唇最丰满，之后就开走下坡路，30岁~40岁的时候，嘴唇就开始变薄了。（徐澄）

春节前，“面子工程”突击全攻略

□ 记者 吴彬 实习生 张静静

事关美丽、潇洒，“面子工程”几乎人人关心。这不，快过年了，咨询、预约美容的人多了起来。且来看看本报记者为您奉上的“面子工程”突击全攻略吧！

春节临近，美容升温

偃师市29岁的焦女士，对自己脸上的雀斑一直耿耿于怀，她想在春节前做个激光美容手术，漂漂亮亮地去亲友家拜年，于是近日到我市各个美容机构咨询。她发现，近日到各个美容机构咨询、预约的人还真不少。

据洛阳华美医疗美容医院首席医学美容专家蒋永强介绍，每年各个节假日，尤其是春节前，预约美容的顾客就会明显增加。近一周来，咨询者已达到平时的六七倍。他们将顾客大致分为学生、上班族和异地工作者，多数为女性，想趁春节期间“换颜变美丽”。比较受欢迎的美容项目包括彩光嫩肤、祛斑、祛红血丝、微晶磨削治疤、治痘、填痘印，割双眼皮、提眉、去眼袋、纹眉、漂眉、隆鼻、隆胸、抽脂瘦身等。专家提醒，医疗美容不能凭一时兴起，术前要做好各项准备，全面了解所选择的美容项目，才能让“美丽变身”没有后顾之忧。

摆正心态很重要

洛阳华美医疗美容医院医生介绍，选择美容项目后，要多跟医生进行沟通和交流，不能对随之而来的“美丽变身”寄予不切实际的期望。术后要积极调整心态，接受变化后的自己，不能过于苛责责备。

另外，手术前避免奔波，要睡眠充足、营养均衡，戒骄戒躁。女性选择有创伤性的医疗美容，最好避开月经期，否则人体抵抗力下降，可能增加伤口感染的几率，不利于术后恢复。蒋永强大夫还建议，做医疗美容，最好取得至少一个亲友的



支持，这样在术后可以得到悉心照料，有助于身心放松，取得更好的美容效果。

必要检查不可少

另外，做美容手术前，有些必要的检查是不可少的。洛阳华美医疗美容医院医生介绍，目前的美容项目大概分为三类：整形美容、皮肤医学美容和口腔美容。有创伤性的整形美容项目，常规检查是查传染病和血常规，还要根据具体项目做一些检查。如有高血压、心脏病史的患者要做心电图，做隆鼻、隆胸手术需要局部拍片检查等，如果存在异常，应该尽量避免手术。

皮肤医学美容，如嫩肤、漂眉、纹眉等项目，对人体损伤相对较小，但过敏性肤质者最好不做，否则可能出现色素不易吸收的情况。除了血常规等检查外，还要检查是否携带传染病，主要为的是做好下一个病人和医生自身的防护。给有传染性疾病的病人做过手术后，机器需要经过特殊消毒处理。

口腔美容，如牙齿正畸矫正、口腔疾病整治等，青少年朋友要尽早进行治疗和纠正，有高血压、心脏病史的病人，医生在治

疗中会采取相关措施。

皮肤医学美容：“午休美容”

各类美容项目中，相对快捷的就是皮肤医学美容了，如彩光嫩肤、祛斑、祛红血丝、微晶磨削治疤、治痘、填痘印、激光去胎记等，这些项目被称作“午休美容”。因为几十分钟治疗结束，患者即可离开，基本不影响正常的工作和学习。但是这类美容项目，治疗需要循序渐进，往往需按疗程进行治疗，才能达到最佳效果。如彩光嫩肤和微晶磨削治疤、治痘、填痘印项目相结合，对皮肤粗糙、毛孔粗大以及痘印的治疗效果很好。彩光嫩肤往往需要6次一个疗程，一次半小时，每次间隔3周~4周；微晶磨削项目，往往需要10次一个疗程，一次20分钟，每次间隔2周。治疗后可能出现发红、起皮屑、微小刺感等情况，大概一周后慢慢结痂，最后自动脱落，皮肤就会变得光滑、平整。

纹眉漂唇：一周变美

纹眉和漂唇，这类美容项目，往往术后三四天就会逐渐消

肿。顺利的话，一周后就能大致恢复正常，成功“变美丽了”。需要提醒的是，这类美容项目主要是在皮肤里加色素，色素种植后往往较难去除，时间长了颜色会逐渐变淡，跟预期效果可能有所差别。手术前要多跟医生交流，尽量清楚地了解术后效果。

口腔美容，如牙齿正畸矫正、口腔疾病整治等，需要按照医生要求，分疗程不断调整，通常需要1年~2年不等。

整形美容：5天~30天

洛阳华美医疗美容医院医生介绍，各种整形美容手术，因具体项目的不同而有所差异，大概需要5天到30天。

如隆鼻，这类手术技术成熟，相对比较安全，效果好，恢复较快。一般情况下，术后5天~7天拆线，伤口一拆线就不明显了，休息两天即可。术后为防止出现凝血，有的会经过专业的技术处理，效果不错。

隆胸：手术过程往往只要几十分钟，术后一周拆线，因为植入假体，需要按照医生要求，做胸部按摩、穿特制塑形衣对胸部进行保护塑形。通常情况下，大概一个月后即可像正常人那样工作、学习。

割双眼皮：通常手术后5天拆线，因为术后炎症的消退是需要时间的，每人的体质、皮肤不同，恢复的时间也就不一样。一般情况下，快则十几天，慢则一个月，看起来就与正常的美女无异了。

抽脂瘦身：往往选择在肚脐处动刀，这样伤口不明显。术后要加压包扎，大约一个星期，前三天需紧包扎，为的是预防术后出血，同时也能起到促进伤口更好愈合的作用。期间最好少动多静，三天后包扎力量可稍微小点儿，通常10天后就可慢慢恢复正常。

怎么样，看了以上介绍，准备在今年春节“变美丽”的你，是不是已经心中有数了？做好了准备，就快为美丽加分吧！

瘦身有道

爱得心脏病 老年易痴呆

苹果身材最该减肥

男性腰围大于二尺七，女性大于二尺四，真该动动了

如今，即使身材很匀称的人都在为减肥而乐此不疲，其实大可不必。据香港《明报》近日报道，减肥要有针对性，苹果形和梨形身材的人最应该减。

苹果形身材的人通常胳膊腿细肚子大，腰腹浑圆，就像苹果一样，这也是减肥最容易成功的体形。苹果形身材又称腹部型肥胖，男性所占比例较大。这类人的脂肪沉积在腹部的皮下及腹腔内。如果男性腰围大于90厘米即二尺七，女性腰围大于80厘米即二尺四，就属于苹果形肥胖了。

苹果形肥胖由于脂肪大多聚积在腹部，对胸腹腔器官都有挤压作用，因此对身体危害比梨形肥胖更严重。有报道称，苹果形身材的女性不仅容易死于心脏病发作和脑中风，还更容易患痴呆。研究人员发现，腰围大于



丽云健身俱乐部协办 电话：63900900

臀围的中年女性到老年患痴呆的几率是常人的两倍还要多。

梨形身材的人脂肪主要沉积在臀部及大腿上，上半身不胖

下半身胖，状似鸭梨，也称周围性肥胖。大多从小就胖或是青春期肥胖、产后发胖，女性肥胖多属这种类型。

梨形肥胖是由于腹部、腰、大腿、臀部的皮下脂肪的蓄积造成的，这些地方的脂肪一旦生成就很难减下来，不过这一类型的肥胖引起并发症的可能性是很低的，所以被称为“良性肥胖”。

苹果型身材的人应偏重于节食，餐前最好先吃菜、喝汤等，这样可以减少主食的摄入，正式进餐时速度不能太快，不要吃得过饱，少喝啤酒。餐后的运动可以选择仰卧起坐、摇呼啦圈，这样可以增加腰腹部肌肉力量，达到腰部塑形的效果。

梨形身材则更偏重于运动，可以慢跑、骑自行车、打球、登山、爬楼梯、腹肌运动、站起蹲下以及练瑜伽等，都会增加肌肉力量，促使机体脂肪消耗达到减肥效果。但切忌高强度锻炼，因为梨形身材的人很难坚持长期高强度运动。（汪军）