

## 整容手术前 你该了解三件事

整容手术前的准备是相当重要的,除了借着专业书籍、杂志获得基础知识,最好还能向过来人打听亲身体验,并多咨询几位医师。尤其是关于手术的危险性、成功率、并发症、手术方法、手术材料的选择、材料植入的位置、植入物可能引起的反应等,都必须耐心地一一向医生发问。

**正规的医疗机构术前应有这些准备:**

- 1.病史记录:详细记录美容者手术目的、心理状态、病变特征,了解其有无瘢痕增生史、月经史及有无其他慢性病史等。
- 2.术前查体:小型手术进行出、凝血时间化验,大、中型手术进行血及肝、肾、心和肺功能检查。
- 3.术前照相:一是作为院方资料保存,以便手术前后对比,供科学研究用;二是作为法律资料保存,一旦出现医疗纠纷可作为证据出示。
- 4.签订手术协议书:以便术后一旦出现医疗纠纷时,作为处理纠纷法律文件依据。签订手术协议书既显示出手术的严肃性同时也对美容者提供了法律保障。



一个好的整形医师应该是这样的:

- 1.耐心回答你所提出问题,语言应是通俗易懂的。
  - 2.向你说明手术方式、过程,可能达到的效果或可能出现的意外、手术并发症;术后休息时间、注意事项;手术费用及出现并发症处理费用的负担情况。
  - 3.对手术方案提供多种选择,讲明其各自的优缺点,并耐心进行比较。
  - 4.充分尊重你的选择意愿,而不强加于你某种应用材料或某种操作及术式的选择。
- 术前你还要有这样的心理准备:**
- 1.不要对美容手术的效果期望过快、过高。很多接受美容手术的人都希望手术后自己的面貌立即焕然一新,但那是根本不切实际的幻想,再好的美容效果都要3~6个月以后才能慢慢显现出来。
  - 2.美容手术不是画画,想画成谁就是谁,现在的整容技术还没有达到你想有谁的下巴,谁的鼻子就能做成的。每个人的骨骼肌肉条件都不一样,手术要根据当事人的基础条件来进行改善和修饰。要知道,整形美容不仅要做到单个器官的美丽,还要做到整体的协调,放在别人脸上美丽的形状,放在你脸上未必协调。总之,适合自己的才是最好的。
  - 3.对手术后可能出现后遗症和并发症要有心理准备。美容手术也有可能出现失血过多、感染、手术后留下瘢痕等状况。(夏美)

# 警惕九个会让你变丑的动作

## 1.不要挤眉弄眼

**发生频率:**在说话或做表情时,夸张一点儿就会这样。长期影响额头上的“五线谱”悄悄出现。任何拉扯皮肤的动作重复多次都会生皱纹,即使是说话时眨眼或挑眉。还好,中国女性表情夸张的人不多,这应该也是中年后的欧美女性皱纹比亚洲女性多的原因之一吧。

## 2.不要用手撑脸

**发生频率:**开会时、看书时、脑袋有点儿晕时……这个动作很常见。长期影响会生成永久性的皱纹。托腮时,手掌对脸部的挤压会造成脸上的皮肤被拉扯,容易出现皱纹。最可怕的是,这个动作一旦造成皱纹,可就是永久性的,不同于皮肤干燥所导致的细纹、幼纹。也就是说,这种皱纹用多贵的护肤品也很难轻易消除。

## 3.不要偏爱某侧牙齿

**发生频率:**如果某人有此习惯,那么每日三餐都会保持。长期影响左右不对称的大小脸就此诞生。因为一段时间牙疼或因为某种个人爱好就长期保持了单侧咀嚼的坏习惯,会让经常咀嚼食物那边的面部肌肉越来越强壮,而另一边面部肌肉则由于经常不用而退化。久而久之,就会造成左右面部大小不同,形成“大小”脸!

## 4.不要皱鼻子



**发生频率:**多出现在微笑或大笑时,长期下去年轻女孩也会长皱纹。脸上最早出现皱纹的部位,就是常受表情肌牵动的部位,像眼尾、眼下、眉心、额头等。肌肤受到牵动时有纹路出现,但只要表情回复纹路就不见了,那还不必担心。若需较长时间表情纹才消失,你就要开始注意了。

## 5.不要亲手“战痘”

**发生频率:**几乎每一个长过痘痘的人,都有挤痘痘的经历。长期影响皮肤感染留下痘疤。自己挤痘痘容易引起红肿发炎,留下痘疤。面对痘痘一定要管住自己的手。要知道,一个可恶的痘痘从出现到消失的时间不过两三天,但如果挤破它造成感染,痘疤消失的时间是一个月甚至更长。

## 6.不要超时敷面膜

**发生频率:**有人认为敷用时间和效果成正比,有人则是常常会忘记了时间。长期影响皮肤变干、过敏,还会变老。敷面膜前一定要看说明书,一般面膜在脸上的停留时间不宜超过15分钟。敷面膜超时后,面膜会倒过来从肌肤中吸收水分,还会给毛孔戴上“口罩”,影响皮肤吸收营养和分泌油脂,引起过敏。

## 7.不要眯眯眼

**发生频率:**看不清楚时、阳光刺眼时、做鬼脸、装可爱时就会眯眯眼。长期影响就会使鱼尾纹爬上眼角。眼周肌肤厚度只有身体肌肤平均厚度的1/4,很容易因不良表情造成皱纹生成。为了

减少10年后的眼周皱纹,患有近视眼的美女一定要佩戴度数合适的眼睛,而外出时则一定要戴墨镜,不是为了漂亮,而是为了防止你不自觉地在阳光下变成“眯眯眼”。

## 8.不要拉扯眼皮

**发生频率:**眼睛感觉不适时、化妆时、涂抹眼霜时都难免拉扯眼皮。长期影响会使眼周皱纹明显增多。画眼线或戴隐形眼镜时最容易拉扯眼皮,其次就是涂抹眼霜时手法的错误。无论如何,要尽量避免拉扯眼周的皮肤,否则皱纹可就找上你了!涂抹眼霜时应用无名指,因为它是力度最小的一根手指。手法是轻轻向下按压帮助吸收,而不是左右涂抹。

## 9.不要用手指挖面膜

**发生频率:**大罐面膜用手取用,再自然不过了。长期影响污染的面膜会让皮肤变糟。你以为你的手很干净,但那只是你的错觉。手上的细菌、灰尘很多,进入面膜之后会造成面膜的品质变坏,污染整罐。而面膜如果是大口包装,使用时敞着口任其接触空气也是不对的,护肤品的污染会造成皮肤的恶化。在使用面膜或其他护肤品时都要尽量避免以手直接接触产品,或者手要酒精消毒,也可以用干净的挑棒或小勺取用。如果懒得费事,那么选择包装严密、每次用量分装的产品更好。

(小静)

# 远离脱毛错误 让你光滑一整夏

又到夏天,露肤变多让你开始忙于对付尴尬毛发,你可能有很多脱毛的实践经验,但是可能有些脱毛的错误你一直未曾认识到。现在,我们总结了八个最容易犯的脱毛错误,这些技巧能让你远离脱毛痛苦,光滑一整夏。

## ★ 生理期除毛

当你准备预定比基尼除毛的时候,你要先考虑到生理期因素。事实上,不论你想除哪部分的毛发,都要考虑生理期。荷尔蒙的影响,流血,对痛感的忍耐程度,这些是每个人在经期前后都会感觉不舒服的地方。所以最好选择生理期过去和再次到来的中间时段,也就是排卵期做除毛。

## ★ 不去角质

无论你选择哪种除毛方法,去角质后再除毛是防止毛发内生的最好办法。为了防止除毛以后毛发向内生长,可以使用含有温和的果酸和水杨酸成分的乳液,以防止毛发向内生长。如果你是用蜜蜡脱毛,就应该在之后的2~3天内坚持在脱毛部位涂抹乳液。

## ★ 边泡热水澡边除毛

腿浸泡在热水中会膨胀,

短小的毛发会剃不干净,所以千万别剃腿毛。如果你执意要在浴缸里除毛的话,记得泡澡的一开始就做这件事,否则在热水里浸泡的时间超过10分钟以后再剃毛的话,洗完澡冷却下来以后你会发现腿摸起来毛茬茬的,跟光滑可一点儿关系都没有。

## ★ 早上洗完澡以后除毛

在洗澡后除毛很省时间,但是在早晨洗完澡以后却不是个好时机。你睡觉的时候,腿部轻微肿胀,会隐藏掉一部分短的毛发。晚上除毛,效果更好。

## ★ 频繁的蜜蜡脱毛

你可能一看到刚长出的毛茬子就浑身不自在,急着想要处理它们。但两次蜜蜡脱毛处理之间至少应该要等待4周时间,比基尼区域和腿毛等比较细软的毛发可以等到6mm左右,粗硬的毛发则要留到12mm左右才能开始又一次除毛疗程。

## ★ 不正确的在家脱毛

在沙龙做蜜蜡脱毛看起来很简单,不外乎涂上蜜蜡、覆上不织布、撕开。但是如果你自己在家做,一定要注意用手按住皮肤,否则很可能会有严重的刮伤。

## ★ 剃刀不给力

很多人都把剃刀放在浴室里,几天、几个礼拜甚至几个月,日久天长剃刀会变钝。想要有更好的除毛效果,你需要一把给力的剃刀,所以可以考虑一次性的剃刀。一次用一只,用完就扔掉,这样做的好处就是不仅除毛效果更彻底和更干净,而且卫生的剃刀也可以避免除毛后皮肤起红疹。

## ★ 不用脱毛霜

不光是男士刮胡子的时候需要用到剃须啫喱,女生使用剃须刀脱毛的时候也要用到这样的啫喱或者霜,它不仅防止感染,还能帮你尽可能的多剃去0.5mm的发根,让除毛更干净。并且,女用的剃须啫喱还可以让毛发直立生长,防止向内生长。

(甜甜)

