

# 挺贵的家用美容仪,有必要买吗



□洛报融媒记者 程芳菲 通讯员 高鸽 尤云飞

洁面、紧致、去皱、抗衰……这些功效不同的家用美容仪价格不低,作用到底怎么样?有必要买吗?近日,记者就此采访了我市的皮肤科专家。

## 家用美容仪效果如何 使用者说法不一

“我买了美容面罩,用了两次,感觉有点儿效果。”近日,36岁的张女士告诉记者,她脸上经常长痘,在综艺节目里看到过明星使用美容面罩,觉得不错。

“我两年前买了射频美容仪,它现在在家里‘吃灰’。”44岁的王女士说,当时,射频美容仪很火,宣称能紧致肌肤,改善法令纹等问题,她狠狠心买了一个,“用了不到20次,效果一般,还挺麻烦,还是去美容院省事”。

“我家有射频美容仪、微电流美容仪,坚持用效果还不错。”34岁的宋女士说,她是半年前在朋友的推荐下买的,坚持每周各用一次,“皮肤紧致了,下颌线比之前明显了”。

## 家用美容仪能改善哪些皮肤问题

功效不同的家用美容仪,能改善哪些皮肤问题?在使用时有哪些注意事项?

### ■洁面类美容仪

**分析:**“洁面仪的工作原理是通过仪器在脸上摩擦,去角质,清洁皮肤,但容易导致过度清洁,破坏皮肤的角质层,令皮肤出现问题。”市东方人民医院(河科大三附院)皮肤科主任李薇薇说,角质层是皮肤的屏障,有保护皮肤、抵抗风吹日晒的作用。其一旦被破坏,就会令皮肤敏感、发红、发痒,需要一段时间才能逐渐恢复。如果恢复得不好,可能变成敏感肌。

**建议:**不建议敏感肌人群使用。如果脸上皮肤爱出油,最多一个月使用一次。

### ■微电流美容仪

**分析:**相关产品介绍显示,该仪器能产生微电流刺激皮肤,提高细胞活性和细胞代谢速度,还能修复有轻微炎症的皮肤。李薇薇说,微电流美容仪确实能起到淡化纹路、改善肤质的效果,但这和电流强度、使用频率等都有关系。

**建议:**使用此类美容仪往往需要搭配凝胶或精华液使用,如果皮肤有炎症,还是要先就诊,遵医嘱规范治疗,以免擅自使用美容仪令症状加重。



### ■光疗美容仪

**分析:**它能利用低能量的红光、蓝光等,发挥抑菌、抗炎修复的作用,价格不菲。

“红光、蓝光在临床上使用广泛,确实有抑菌、杀菌等作用。”市中心医院皮肤科副主任医师高明说,红光具有抗炎、穿透深层皮肤、改善肤质的功效,蓝光能杀菌、消炎,但如果治疗痘痘,还要和其他治疗方法联合进行。在临床上使用的光疗仪能发挥效用的前提跟仪器的功率、能量等有关,而家用光疗仪的功率和能量是远远比不上医院的光疗设备的。

**建议:**“不建议长期通过照蓝光治疗痘痘的,其会让皮肤变黑,导致光老化。”高明说,痘痘分很多种,治疗方法也不一样,如果有治疗需求,最好及时就诊,以免拖延治疗,留下难以修复的痘印。

### ■射频美容仪

**分析:**大家熟悉的能提拉皮肤、改善法令纹的热玛吉就属于射频美容设备,但做一次上万元的价格,让不少人退而求其次,选择买几千元一台的家用射频美容仪。

“射频美容仪是通过射频能量穿透皮肤,到达真皮层,刺激胶原蛋白修复、新生,改善皮肤松弛问题。”高明说,想让胶原蛋白再生,需要较大的射频能量,使真皮层温度超过44℃才有效果。家用射频美容仪为了安全,射频能量肯定是大折扣的,因此收不到医院使用的射频美容设备的效果。

**建议:**正确使用家用射频美容仪能在一定程度上紧致肌肤,但使用频率不宜过高,两周左右用一次即可。

## 选购家用美容仪 这些要点请注意

“如果想立刻解决皮肤松弛、淡化皱纹等问题,又有一定经济能力,还是建议去医院或正规的医美机构。”李薇薇说,如果只想抗皮肤初老,也能够坚持花时间来护肤保养,可以按需选择适合自己的家用美容仪。

两位专家提醒,在选购家用美容仪时,要关注产品的安全性。比如,是不是正规厂家生产的仪器,是不是械字号仪器,有没有临床安全性报告、相关认证等。



## 健康真相

### 一扭脖子就“咔咔响” 是颈椎病吗

□洛报融媒记者 谷伊珂 通讯员 徐建军 李瑜琪

坐在电脑前大半天,脖子酸痛就想活动一下,可有时会发出咔咔声……“这是患上颈椎病了吗?”近日,33岁的郭先生发问。

#### 脖子扭动发出声音,不一定是颈椎病

“脖子转动会发出响声,和颈椎的结构有一定关系,不一定是颈椎病。我们的颈椎共有七节,形态不规则、结构复杂。颈椎和颈椎之间通过椎间盘、关节突关节和韧带相连,形成一个向前凸的生理弯曲。”市第一人民医院骨科主治医师刘玉东说,“一扭脖子就‘咔咔响’,叫作关节弹响。除了颈椎,我们身上所有的关节都可能发出弹响。”

刘玉东介绍,人体关节一般由关节面、关节腔和关节囊组成。当颈椎长时间保持一个姿势,突然转动脖子,软骨之间摩擦、碰撞,就可能发出咔咔声,无须过度担心。

#### 颈椎功能会退化,出现这些情况要注意

随着年龄的增长,颈椎会发生退化性改变。长时间看手机、电脑,容易导致颈椎不适,甚至引发颈椎病。

刘玉东提醒,判断有没有患颈椎病,可以简单自测一下。第一,是否经常感觉颈部酸困不适,有发紧僵硬感;第二,颈椎疼痛时,胳膊或手指也会出现麻木的症状;第三,长时间低头头感觉到头晕、颈椎疼痛等;第四,频繁落枕,也是颈椎出现问题的信号。如果有以上症状,可能和颈椎病有关,最好尽早就医。

#### 颈椎病重在预防,做两个动作放松一下

“为预防颈椎病的发生,建议每工作、学习40分钟就放松一下颈部。这里推荐两个动作,在工作、学习之余可以动一动。”刘玉东说,第一个动作,扩胸转肩。手臂上抬与肩平行,向上弯曲成弧形,手指触摸双肩,沿顺时针和逆时针方向分别转动20次左右。第二个动作,“米”字操。头颈部保持正直,以颈部的伸缩转动写“米”字,整个过程不能含胸,建议在持续工作、学习40分钟后做4组到6组,放松颈椎。“如果下班有时间,还可以去游泳,也可以缓解颈椎不适”。

刘玉东还提醒,高枕不能无忧,反而影响颈椎健康,建议选择四周高、中间低符合颈椎生理曲线的枕头。