



编者按:

幸福过年,健康相伴。春节临近,回家的脚步也更匆忙了。与家人朋友相聚,品尝各种美食饕餮,享受团圆之乐的同时,也不要忽视了自己和家人的健康。为此,本期我们特别策划了“健康过年”专题,关注节日期间的护肤、饮食、心理等问题,希望这些健康小提醒能帮您远离健康“陷阱”,开心快乐过大年!

选择安全的医疗美容项目 坚持做好基础护肤

过年 你可以这样悄悄变美

本报记者 鞠圣娇

“过年三件套”是每个爱美女性心照不宣的仪式项目。如今,爱美的女性们在烫发、美甲、种睫毛之外,还会选择医学美容项目来迅速改变形象、打造靓丽美颜。

“过年了,捋捋捋自己,看着自己变美了,心情也变好了。”1月25日,记者到东昌府区妇幼保健院皮肤美容科采访,做完光子嫩肤的市民吕琳说,她有不少朋友都在春节前安排了做医美项目,都想漂漂亮亮地过个年。据该院皮肤美容科主任徐慧介绍,这两年,选择做医美项目的女性越来越多,科室大年初一就开始接待顾客,高峰时段一些热门项目非常难预约。

想要变美,这些项目可以选

走亲访友、同学聚餐……社交活动接踵而至,如何快速变美?徐慧介绍了几个医美项目及它们之间的区别。

“首次医美,可以选择光子嫩肤。”徐慧说,光子嫩肤又称强脉冲光,是利用不同波长的光照射皮肤,在肌肤深层产生选择性光热作用,达到不同的效果。该项目可以达到美白、缩小毛孔、祛斑淡斑等多项功能,而且它还有痛感低、无恢复期等优点,因此成为不少女性过年美肤的经典项目。

如果想改善肤质,徐慧推荐水光针。通过向皮肤内注入含有营养物质的玻尿酸,使皮肤内吸收并储藏大量水分,唤醒细胞再生机能,适合干燥、暗

沉、松弛、粗糙等肤质。超皮秒项目也是激光治疗的一种,能直接有效地将肌肤深层色斑打散去除,随代谢排出体外。但疤痕体质、光敏体质等患者不适合该项目。

“每个人面部情况不同、年龄不同,对医美后的期待不同,需要不同的项目。”徐慧说,科室会根据不同情况制定个性化方案,满足不同女性的需求,像有人需要除皱,就可以选择肉毒素;想让下颌线变得清晰,可以选择热拉提。

改善形象,要美更要安全

为了变美,有人会大胆选择“刷酸”来改善皮肤,也有人会为了变美而去纹眉、美甲、染发……然而,这些变美方式,存在一定的安全隐患。

“刷酸”是一种化学换肤术,又称化学剥脱术,通过将化学制剂涂在皮肤表面,导致皮肤可控地损伤后,促进新的皮肤再生。然而,较高浓度的酸对皮肤有一定的刺激和破坏作用。如果患者自行“刷酸”,可能会导致更加严重的痤疮或皮炎。“‘刷酸’前一定要弄清皮肤情况,不能盲目开始。”徐慧提醒爱美女性,一定要在医师指导下进行“刷酸”。

患者林萌(化名)是一名痤疮患者,她到美容院去做了“针清”,非但没有效果,还造成了感染。因为皮肤疼痛,林萌找到徐慧,徐慧对此十分惋惜。“针清”是一种原始的祛痘方式,有可能造成毛囊不同程度的损伤,需要系统性治疗才能恢复正常的皮肤状态。还有的患者,因为纹眉而感染;有的患者因为



美甲导致甲床边缘发炎,指甲也越来越薄;有的患者因为染发剂中的有害物质太多、加热方式不当,导致头部皮肤过敏……每年春节期间,徐慧都能见到不少因为各类皮肤问题而来的女性。

基础护肤,程序最重要

过年期间,女性最容易出现的皮肤问题就是“干”,因为熬夜、不规律饮食导致人体的内分泌失调,皮肤状态下降,再加上过年期间饭菜油水较多,皮肤上多余的油脂排不出去,就会导致毛孔堵塞,引发皮肤问题。而且随着天气转暖,春季花粉增多、阳光强烈,过敏性皮肤问题又开始找上门来。

“不论什么时候,都一定要坚持清

洁、保湿、防晒等基础护肤项目。”徐慧说,很多女性将使用大牌护肤品与拥有良好肌肤状态画等号,这种观点是不对的。不论是选择何种价位的护肤品,关键是坚持“合理清洁、适度保湿、严格防晒”三个原则,如果清洁过度,会导致皮肤屏障受损;保湿做得到位,皮肤屏障就不容易被破坏,但如果过度清洁及不当护肤,易发生面部皮炎;防晒做得到位,就能有效地阻挡紫外线对皮肤的伤害,减少皱纹、斑点的产生。

“选购护肤品时,一定不能只看宣传促销。”徐慧提醒市民,有的美容院、护肤品经销商为了经济利益,会对护肤品的功效夸大其词,甚至说得天花乱坠,但其中可能含有违禁成分,消费者还是应该购买正规品牌的产品。

如何摆脱 节后综合征

心灵甘露

本报记者 鞠圣娇

春节即将来临,人们从忙碌的工作中解脱出来,很多人在走亲访友的同时大吃大喝、熬夜娱乐,沉醉其中。但假期过后,当再次投入工作时,很多人可能会感到没精神、工作效率低,莫名恶心、食欲差等,这其实是“节后综合征”的表现。如何才能不被“节后综合征”困扰?1月25日,记者采访了聊城市心理健康服务中心的心理咨询师张晓嵩。

“‘节后综合征’是对长假之后,人们在恢复正常生活的前两三天内出现的各种生理、心理反应的总称。”张晓嵩

说,节后综合征会让人感觉厌倦,还会出现失眠、无精打采、恶心、胃口差等生理反应和焦虑、恐惧、抑郁等心理反应。“节后综合征和假期中的不良生活习惯关系密切。”张晓嵩说,放假后本应好好休息,结果人们却熬夜、聚会,有些人的假期生活甚至比上班时更累、更忙,自然会在回归正常生活后,感到疲倦、无精打采。当假期快要结束时,有人会因为想到上班后会遇到的烦心事,害怕不能像假期一样自由而感到焦虑和无聊,还有的人因为离开老家、远离亲人而感到悲伤和惆怅。

那么,我们该如何应对“节后综合征”?张晓嵩给出了建议。

第一,弄清楚什么是真正的休息和放松。假期里,和朋友们大吃大喝、无节制地游玩不是真正的放松,这些只会让我们在放纵之后感觉更累。“真正的

休息,是要让大脑和身体进入放松、平静的状态,而不是极度兴奋的状态。”张晓嵩说,可以通过读书、听音乐、锻炼、冥想、瑜伽,或做一顿自己喜欢吃的饭菜,来放松自己。

第二,合理安排假期出行规划。有人喜欢在假期出去旅游,但却不做任何规划、不制定备选方案。但假期出行易遇各种突发状况,若没有备选方案,遇到突发情况时,难免手忙脚乱,这样不仅会影响出游心情,还可能影响假期后的工作。

第三,按时休息,好好睡觉。张晓嵩发现,很多人假期熬夜、赖床,打破了身体原有的节奏。这样下去,恢复工作状态时,身体自然很难适应,因此假期更要保持良好的睡眠习惯,睡眠时间要保证在7—8个小时。

第四,保持健康的饮食习惯。很多

人因为假期睡懒觉或聚会,忘记按时吃饭。或者,会食用高油高盐的食物。这样的食物虽然能让人一饱口福,但也会让人发胖、便秘、起痘,也会让人产生急躁、烦闷的情绪。

第五,尝试独处。平时,我们需要与他人交往,倾听他人的需求、抱怨,这让我们的大脑处在疲劳的状态中。放假就是一个放松的机会,我们可以尝试着独处一会儿,暂时把他人的声音排除在外,通过看书、听音乐或锻炼等方式,达到恢复精力、调节情绪的目的。

如果假期确实休息不过来,上班后该怎么办呢?张晓嵩提醒市民,我们可以先从简单的、不需要耗费很多心力的事情开始处理,这有利于我们慢慢找到放假前的工作状态,而且完成工作的成就感也会让我们远离焦虑、郁闷情绪。