



正值暑假,不少医美整形机构迎来整容热潮。医生介绍,近年来整容低龄化趋势愈加明显,以前是准大学生想趁暑假“悄悄变美”,现在越来越多的准高中生也加入整容行列,前来咨询的求美者最小只有11岁。未成年人整容都有哪些风险?

# 未成年人整容 有哪些风险?

## 部分机构帮孩子 逃避家长监护

记者从中国医学科学院整形外科医院了解到,近期,整形手术预约量翻倍增长,不少家长带着刚考完试的孩子咨询整容项目。医生介绍,与此前相比,今年前来咨询的整容项目种类更为丰富,主要有割双眼皮、隆鼻,以及丰眉弓、填脸颊等注射类美容项目。

按照规定,未满18岁的青少年咨询整形美容项目必须有父母陪同。然而一些不正规的医疗整形美容机构,打出“整形手术早做早变美”的旗号吸引未成年人,甚至帮助未成年人伪造年龄,逃避家长监护,导致一些青少年过早进行了整容手术。

## 专家不建议未成年人 做整容手术

对于整容美容手术,不少人认为越早做恢复越自然,真的是这样吗?

医生介绍,未成年人面部骨骼、肌肉和软组织发育不完全,如果对面部骨骼进行改变,附着在上面的肌肉和脂肪垫都会发生相应改变,会影响正常的软组织发育,造成面部比例失调。

中国医学科学院整形外科医院主任医师郭鑫介绍,“18岁以下做隆鼻手术,此时鼻骨还在发育,放假体后会抑制发育。曾有15岁患者做了假体隆鼻和假体隆下巴手术后,随着年龄增加,面部发生了变化,只能把假体取出来

做修复手术。”

医生介绍,出于手术安全及身体伤害程度的考虑,不建议18岁以下青少年做割开式双眼皮、隆鼻等创伤较大的整容手术。

此外,人体骨骼没有发育到顶峰之前,任何注射类的医美项目都可能会引起副作用,比如打瘦脸针、脂肪填充、玻尿酸填充等。“比如瘦脸针会过早瘦咬肌,引起其他颞肌代偿性肥大,导致骨骼发育出现问题。

## 年轻人做抗衰医美 会使皮肤失去弹性

近年来,部分医美商业机构为了扩大盈利,大肆宣传所谓的“抗衰要趁早”。一些青少年很早就接触了热玛吉、超声炮、水光针等医疗美容项目。这些抗衰美容真的越早做效果越好吗?

医生介绍,虽然做这些美容项目后,皮肤表面看似没有伤口,实际上深层皮肤和结缔组织会在高温下产生疤痕。对于松弛的皮肤,这些项目可以起到一定的紧致作用,但是对于年轻人来说,反而会让皮肤失去弹性。

水光针是通过微针把透明质酸等成分直接注入到皮肤真皮层,对皮肤起到补水的作用。医生介绍,年轻人没有必要做这类项目,且有一定风险。“本身皮肤状态很好,过度进行抗衰治疗会破坏皮肤表层,随着年龄的增加反而下垂更快。”

## 影响生理功能的面部缺陷 应尽早干预

医生强调,青少年在身体发育未完成前,

最好不要接受整容手

术。但影响生理功能的面部缺陷如倒睫、唇腭裂、小耳畸形等,应尽早手术。

中国医学科学院整形外科医院副院长主任医师赵延勇表示,“最好在孩子6周岁前,尽快修复面部缺损。”否则会让孩子产生自卑感,影响孩子未来的学习和生活。

据央视



# 这种“天然降糖药”很经济 副作用还小

步行作为一种简单易行的运动方式,无需器械、不限场地,既能强健心肺、改善代谢,又能舒缓压力、提升幸福感。在医生眼里,步行更是最经济、副作用最小、最容易坚持的“天然降糖药”。

## 走路,血糖友好型运动

航空总医院内分泌科主任医师方红娟表示,步行时,肌肉收缩和血液流动加速,促使血液中的葡萄糖进入肌肉细胞:其中一部分用于提供肌肉运动所需的能量,另一部分则转化成肌糖原用作能量储备,从而有效降低血糖水平。

《英国运动医学杂志》刊登的一项研究显示,走路提速就能控糖。

研究显示,与休闲散步(<3千米/小时)相比:正常步行速度(3~5千米/小时)与糖尿病风险降低15%相关;轻快步行(5~6.5千米/小时)与糖尿病风险降低24%相关;非常快步行(>6.5千米/小时)与糖尿病风险降低39%相关。

## 推荐餐后步行运动

研究证实,无论对健康人还是糖尿

病患者,餐后活动对控制餐后血糖的效果优于餐前运动。因为餐后2小时内血糖水平较高,运动可以有效降低血糖峰值。

推荐健康人餐后活动至少15分钟,2型糖尿病患者至少30分钟。在保证每天至少30分钟运动的基础上,三餐后各进行一次中低强度运动,可能会取得更好的效果。和坐着不动相比,哪怕只走动10~15分钟,都可以对降低血糖峰值发挥作用。

步行速度建议保持在每分钟100~120步,最佳步幅为“身高×0.45”,心率控制在最大心率(220-年龄)的60%~75%之间为宜。

## 怎样步行更健康?

**步速:根据身体情况控制速度**

虽然走路提速有助于控糖,但也要根据身体情况控制速度,持之以恒才有效果。正常情况下,一分钟走100~120步左右刚刚好。太快了容易喘不上气,太慢了又起不到锻炼效果。

**姿势:抬头挺胸,优雅前行**

抬头挺胸:别低头看手机,把头抬起来,挺直腰板,这样不仅看起来精神,还能避免颈椎和腰椎的负担。

手臂自然摆动:双手轻轻下垂,自然地做双肩摆动,幅度大概在30到45度之间。

脚部正确发力:先用脚后跟着地,然后平稳过渡到脚掌,最后用脚趾发力蹬地,这样能更好地缓冲地面的冲击力。

**时间:量力而行,循序渐进**

每天快步走30分钟到1个小时就够了。如果你刚开始锻炼,或者感觉到累,可以分成几个时间段来走,不要一口气走太久,慢慢增加时间。

**场地:选对地方,走起来更舒服**

尽量选择平坦的场地,比如操场或者公园的小路。有条件的话,可以前往体育馆等运动场所,走有橡胶垫或者带有绿皮的地面,这种地面能缓冲脚步的冲击力,对膝盖特别友好。

据央视



周继龙 / 图