

□本报记者 刘伟芳

近日,中央电视台首次集体曝光康辉、李梓萌、撒贝宁、小尼和张蕾五位主持人18岁时的老照片。其中,主持人康辉的照片引发网友热议。康辉也自嘲:“我最大的变化就是脸型变宽了,变成一只小松鼠。”

该节目的播出,引发了不少中年人的共鸣,网友们甚至提出了一个热词:“发腮”:腮帮向外扩,下面部面宽,下巴也逐渐变得又宽又圆。比起胖得均匀的“发福”,单纯“发腮”似乎更可怕。

人的脸真的会随着岁月变大吗?福建省皮肤病院皮肤外科激光治疗中心方芳副主任医师表示,其实,不止康辉的脸型会变化,几乎所有人的脸都会经历不止一次的变化。

01 一辈子脸型会变好几次

“人的脸型从出生到年老是会发生很大的变化。”方芳表示,刚出生时,骨骼都还没有长大也还没有定型,皮肤的胶原蛋白含量很丰富。因此面部看起来肉肉的,我们把它叫做婴儿肥。

到了青春期,骨骼的成长基本定型。由于皮肤本身的胶原含量充足以及肌肉组织、脂肪组织都具有比较强大的支撑力,因此脸型看起来比较饱满圆润。通常我们所说的苹果肌,它是年轻的标志。

经过了青春期后,脸就会慢慢瘦下来,到20岁左右时,就成了棱角分明的样子。这时的人脸韧带弹性较好,肌肉紧实,棱角流畅,显得风华正茂。

随着年龄增长,真皮的胶原蛋白开始流失,皮下的筋膜层变得松弛,皮下的脂肪、肌肉开始萎缩,甚至连骨骼都会萎缩变小,因此导致整体皮肤的下垂松弛,脸型又从年轻时的倒三角形变成了三角型。

人到中年 你有张被岁月整方了的脸吗?



02 脸变方了 除了岁月也与咀嚼习惯有关

人到中年后,代谢能力会慢慢降低。工作压力的加大、平时运动的减少,也会促进面部脂肪的积累。与此同时,面部的肌肉也在慢慢增长、加厚,皮肤则会逐渐松弛。几个因素叠加在一起,就让脸显得大了许多。

除了年龄外,营养状况也是决定脸部大小的重要因素之一。高脂饮食越丰富,越容易“中年发福”。身体胖了,脸上的脂肪也自然多了。

“此外,经常食用比较硬的东西或者爱咀嚼口香糖,也可以导致咬肌的肥大,脸部变大变宽,单侧咀嚼习惯还会导致大小脸形成。”方芳提醒。

03 衰老不可逆 但生活习惯可以改变

要想改变脸型,首先要改变生活习惯。尽量不要咀嚼过硬的东西,控制体重,肥胖者要减肥,整体体重下降也会让脸变小。”平时生活中还可以经常按摩提升一下面部,促进血液循环,有助于抗衰。”方芳支招。

如果单纯的咬肌肥

大,可以注射肉毒毒素来达到瘦脸的效果,如果是整体皮肤的松弛衰老,可以使用一些医美手段,比如热玛吉、热拉提、线雕提拉、手术等方法来进行改善。热玛吉和热拉提主要通过射频的治疗来提拉紧致皮,达到抗衰作用,一般适合初老人群,也需要多

次治疗,才能比较显著。手术比较适合较严重的衰老情况,当然几种方法联合使用能达到1+1>2的效果。

不过,衰老也是一种自然规律,任何人都不能违背它。保持健康的生活方式、积极的心态才是最好的美容良药。



加班大保健指南

■指导专家:

余良珍 原福建医科大学附属协和医院营养科副主任营养师

余运影 福建省康复医院睡眠医学科、骨关节病科主治医师

□本报记者 陈坤

近日,996的工作模式又冲上了热搜。不知道从什么时候开始,“年轻人加班猝死”不再是极端个例。

职场压力以及长时间的久坐,缺乏运动,加上不规律的作息、不健康的饮食,很多“打工人”的身体健康亮起红灯,他们的健康生活已经在走下坡路。

在无法避免加班时,如何更好地照顾好自己?送你一份打工人加班大保健指南。

1. 防久坐指南: 别坐超过90分钟

不久前,世卫组织发布《关于身体活动和久坐行为指南》,

明确指出,所有人久坐时间,要特别避免超过90分钟。设个闹钟每坐60分钟之后,就站起来走动或者站立5分钟左右(更理想的状态是,每坐20~30分钟后,就应该起来活动);还可以在某宝上购买“站立办公桌”,使用站坐结合的工作方式,以及如果在工作期间接电话,也可以站起来活动一下。在办公室还可以做一些小小的拉伸运动。

2. 补餐指南: 别太咸、太甜

晚餐的最好时间为入睡前3~4个小时,前提就是作息规律。如果每晚10点左右上床,

那么下午5—7点进餐比较合适。如果不得不加班,又错过了晚餐时间,可以在睡前2小时“补餐”,以易消化、清淡的食物为主;另建议补充奶类比较合适,牛奶有中和胃酸及修复胃黏膜的作用。

3. 不要憋尿

憋尿可以引发尿路感染,尿路感染又可导致尿结石,尿结石又反过来加重了尿路感染。不要憋尿!不要憋尿!不要憋尿!

4. 减少大量喝酒或咖啡

酒精和咖啡可以使心率加快、血压升高,扣动心脏病发作的扳机。对于长期酗酒的人而言,酒精会破坏心肌,久而久之便会导致心衰。

5. 补觉指南

晚上11点到凌晨3点,是肝胆经值班,是深度排毒与养血的时间,是黄金睡眠时间。若要加班,建议晚上11点去睡,然后3点起来继续加班,第二天虽然可能感觉会累一点,但对身体伤害会降到最低。白天补觉并不是好办法。

