



高效抗衰老

安全变女神

□本报记者 陈香 周千艺 苏维德 陈昶晔 章立强 陈静 见习记者 黄奕琛

“郭主任太幽默了,张文宏医生同款”“金燕医生皮肤太好了”“晶晶医生好棒”“第一次听专业医美专家讲美容,受益匪浅”……3月18日晚,上千条留言评论刷屏福建卫生报《大医生开讲》直播间。

春暖花开,护肤美容正当时。来自福建省康复医学会整形与美容专业委员会的三位专家,做客直播间唠嗑靠谱美容护肤理念与知识。

本场直播也是本报“3月女性月”特别策划的重头戏。

直播播出前夕,央视315晚会就围绕医美安全主题,曝光

了“玻尿酸注射不当致失明”“零基础医美速成班”等社会乱象,本场直播从策划之初即确

定“选对医美,安全变美”这一主题,旨在激浊扬清、正本清源,让医美真正变美。



面部衰老的标准是什么?

福建医科大学附属协和医院整形外科郭志辉主任医师介绍,面部衰老的主要指标是形、色、质。形即形态,面部松弛下垂,出现皱纹、沟壑等;色即颜色,包括面部皮肤暗沉、出现斑点等;质即质地,指的是皮肤弹性变差等。一般来说,25岁以后就要关注面部衰老问题,开始有针对性地制定合理抗初老方案了。

皮肤科医生的“三温”洗脸法与ABC防晒法

福建医科大学附属协和医院皮肤科刘晶晶主治医师,拥有化妆师都羡慕不已的好皮肤。在直播间,她为大家归纳总结了自己的护肤秘诀。

护肤关键词:清洁、保湿、防晒。清洁记住“三温”,34℃~38℃左右的温水洗脸,尽量用软水,打圈手法温柔按摩,时间不超过3分钟,使用温和的洗面奶。

防晒记住ABC口诀。A是avoid,翻译过来就是避免,避免紫外线照射;B是block,翻译过来

就是遮挡,采取遮阳伞、遮阳帽、防晒衣等物理防晒方式;C就是cream,翻译过来就是防晒霜。那么如何选择防晒用品呢,记住几个数字:防晒衣选择UPF30以上的,防晒霜的话,室内选择SPF15以上,室外选择SPF30以上,海边等户外SPF指数要达到50以上。

化妆品是不是越贵越好?

刘晶晶说,化妆品价格中,一半以上可能来自于品牌与明星代言费。化妆品功效与它的配方技术直接相关。现在市面上出现的一些械字号护肤品就属于功效型护肤品,具有辅助治疗作用,对于大多数人来说更为安全。当然,选择哪类护肤品,最好在医生指导下使用。

基础护肤做好,才能去讨论上层医美

来自福州市皮肤病防治院医学美容科的张金燕副主任医师,反复强调一个理念:基础护肤做好,才能去讨论上层医美。严格防晒是医美治疗的前提。

她在门诊中遇到不少黄褐斑患者,都有一个认识误区:不重视日常护理,急于求成,只想通过一两次医美项目治疗快速改善肤质,结果效果适得其反。应该先做好保湿防晒等维稳工作,再接受激光祛斑等项目治疗。

与其选择动辄上万元的化妆品,不如选择安全合适的轻医美项目

网友们针对水光针、黄金微针、热玛吉、热拉提、Fortona 4D、5D胶原光等热门轻医美项目,纷纷留言提问,张金燕逐一科普。

比如,轻医美项目相较于化妆品的优势在于,可以将营养物质送达真皮层。打肉毒素除皱的原理,可以用“打电话”的形象说法来理解。人们思考时,相当于神经打电话给肌肉,让肌肉收缩,而注射肉毒素,相当于掐断了这根电话线,阻止皱纹产生。

热玛吉、热拉提这一类射频类项目相较于激光类作用会更强一些,见效也比较快,症状严重或急于见效的患者可以选择射频类

的项目,如果皮肤同时存在较多问题,例如同时存在肤色暗沉、毛孔粗大等问题,选择Fortona 4D、5D胶原光这些激光类项目会更合适一些。

脸皮厚一点不是坏事

在直播前的专家访谈中,郭志辉主任一句“脸皮厚点好”给栏目主创人员留下了深刻印象。

他说,就像寿山石包浆一样,人的面部也需要一定的角质层做包浆,过度清洁等行为会破坏角质层,可能带来干燥性皮炎等不良后果。自查一下,你的敏感肌是不是自己“作”出来的?

哪些痣需要去除?

郭志辉主任以祛痣为主题的直播预热视频引发了较多关注,他在直播中也再次强调:

如果是病理性的痣,尽量用手术方式去除;美学方面的痣,可以采取物理、化学和手术的方式去除,例如较为常见的冷冻去除和激光去除,都很适合去除较小的痣。

提醒

药水祛痣是一种较为传统的方式,如果处置不当可能会生成较大疤痕。

精彩观点

01 如何正确看待医美
医美不是神学也不是经验学,而是科学。

02 如何规范行业发展
皮肤学也需要分级管理制度,有法可依,有案可循。

主办单位:

福建卫生报

协办单位:

福建省康复医学会
整形与美容专业委员会

支持单位:

海西迪娅医疗美容、福建爱默健康管理
有限公司、重森植发医疗机构