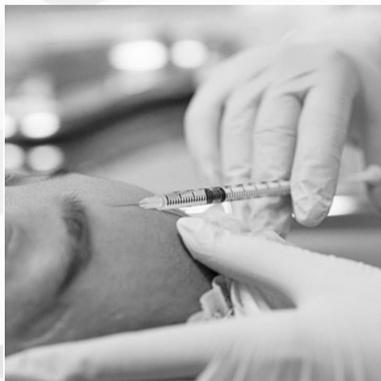


关于“肉毒素”的知识问答



在医疗美容圈叱咤风云的“除皱针”，其大名叫“A型注射肉毒毒素”，近年来应用于各类型医学美容治疗，广为爱美人士所喜爱。但也有许多人谈“毒”色变，一听到“肉毒素”这个名字就唯恐避之不及。今天就让我们一起来揭开肉毒素的神秘面纱，来一个有“纹”必答！

问：A型肉毒毒素注射是不是会让面部外观看起来僵硬、麻木、不自然？

答：人的面部虽小，其实有整整42块表情肌。将肉毒素注射应用于面部动态皱纹(如眉间纹、鱼尾纹、皱鼻纹)的治疗，能

够指哪打哪，达到最自然的除皱效果。合理、科学、精准的注射能发挥“四两拨千斤”的效果，在有效除皱的同时避免因神经麻痹而出现麻木、感觉减退、面部瘫痪。但是，在肉毒素注射后早期，有可能因表情肌活动受限而出现面部僵硬的主观感受。也就是说，可能会因为面部表情活动状态的改变而出现自身短暂的不适应。但这种僵硬感通常会在一两个月的适应期后逐渐改善。

问：A型肉毒毒素是如何发挥除皱作用的？

答：A型肉毒毒素可以选择性地阻断神经递质乙酰胆碱的释放，切断神经信号传导，阻止表情肌接收来自神经发送的指令，使表情肌放松，不再发生收缩，从而平复因肌肉收缩形成的纹路。也因此，A型肉毒毒素仅对因肌肉收缩而产生的动态皱纹有效，对那些在面部放松时也存在静态皱纹(如法令纹、比较深的眉间川字纹)，是没法发挥作用的哟。

问：A型肉毒毒素还可以瘦脸、瘦腿、瘦肩？

答：长期奋战在减肥一线的小伙伴们听说“不减肥不运动，只要打针就能变瘦”能不心动？但减肥之路道阻且长，并不是简单地打打针就好！

如上所述，A型肉毒毒素可以阻止肌肉接收来自神经发送的指令，使肌肉放松。“躺平”的肌肉因缺乏锻炼便逐渐发生废用性萎缩，直观表现为体积缩小。因此A型肉毒毒素的瘦身美体作用，针对的仅仅是过于粗壮的肌肉(如面部咬肌、肩背部的斜方肌、小腿的腓肠肌)，从而达到美化轮廓线条的目的。如果是缺乏锻炼、软绵绵的脂肪堆积，“管住嘴、迈开腿”才是永远不变的真理呀。

问：A型肉毒毒素注射可以配合其他美容项目一起治疗吗？

答：如果工作生活太忙太累，连“美”一下都分身乏术，那就考虑一下A型肉毒毒素的联合治疗吧。

A型肉毒毒素注射可以和透明质酸注射同期进行。A型肉毒毒素自然抚去动态皱纹，透明质酸作为面部填充剂，有效填充改善静态皱纹，二者动静结合，可起到1+1>2的全面抗皱效果。

当然，A型肉毒毒素还可以配合光电治疗。针对皮肤衰老出现的细纹、色素不均匀等，应用激光、光子嫩肤、射频治疗(热玛吉)等，可有效刺激胶原蛋白新生，紧致提升，由内而外改善静态皱纹。光电治疗与A型肉毒毒素强强联手，优势互补，必能让您的皮肤“内外兼修”，对于表情丰富(容易出现动态皱纹)的上面部和眼周尤其友好。

最后，郑重提醒广大爱美人士：虽然肉毒素在整形美容中的应用已非常广泛，但务必选择正规产品、有资质的医师来进行肉毒素相关治疗，切勿贪图便宜而到无资质美容机构或者“工作室”进行注射而造成不可挽回的后果。

(作者：陈若森 福建医科大学附属第一医院 整形外科 主治医师)

龙眼肉的药膳文化

外裹黄金色，中怀白玉肤。
臂破皆走盘，颗颗夜明珠。

——明代宋钰《龙眼》

龙眼又称桂圆，明代宋钰曾在《龙眼》诗中很生动地描述了龙眼果实的特点。龙眼是亚热带果树，喜高温多湿，其花期春夏间，果期夏季。龙眼果实近球形，通常黄褐色或有时灰黄色，外面稍粗糙，果肉白色透明，汁多味甜，是南方佳果之一，其种子茶褐色，光亮，全部被肉质的假种皮包裹，也正是因为其种子圆黑光泽，种脐突起呈白色，看似传说中“龙”的眼睛，故得名龙眼。

【别名】桂圆、圆眼、蜜脾、川弹子、蛟泪、绣木团等。

【来源】无患子科龙眼属植物龙眼Dimocarpus longan Lour.的假种皮。夏、秋二季采收成熟果实，干燥，除去壳、核，晒至干爽不黏。

【性味功效】甘，温。归心、脾经。补益心脾，养血安神。用于气血不足，心悸怔忡，健忘失眠，血虚萎黄。

【用法用量】煎汤、煲粥、浸

酒或熬膏等，10~15g，大剂量30~60g；或熬膏；或浸酒；或入丸、散剂。

【使用注意事项】由于龙眼肉属于温热食物，服食时用量不宜过大，多食易滞气，有上火发炎症状的时候不宜食用。

【药膳文化】龙眼肉为药食两用之品，有较好的滋补作用，被誉为“果中圣品”，老弱皆宜。早在汉代，《神农本草经》就记载：“龙眼，味甘，平。主五脏邪气，安志，厌食。久服强魂，聪明，轻身，不老，通神明。”后明代李时珍《本草纲目》：“开胃健脾，补虚益智。”明代汪绮石《理虚元鉴》“功并人参”，故有“南国人参”之说。现代药理研究发现，龙眼肉有抗衰老、增强免疫力、抗癌等作用。

龙眼肉在药疗食疗方面，历代古籍多有记载。如宋代《严氏济生方》中的归脾汤：“治思虑过度，劳伤心脾，健忘怔忡，虚烦不眠，自汗惊悸。用龙眼肉、酸枣仁(炒)、黄芪(炙)、白术(焙)、茯神各一两，木香、人参各半两，炙

甘草二钱半，蛟咀，每服五钱，姜三片，枣一枚，水二钟，煎一钟，温服。”清代中医名家王孟英的《随息居饮食谱》中的玉灵膏，其主要材料是龙眼肉：西洋参：糖=10：1：1。具体制作方法：1.干龙眼去壳去核；2.准备好西洋参片，用研磨器打成粉状；3.将龙眼肉切碎，捣烂，并将捣烂的龙眼肉和西洋参末及白砂糖放在一起，充分拌匀放入炖盅里，隔水炖30~40小时，制成膏状。服用方法：每日1~2次，每次1小勺，用开水冲服。功用：补血，益气，安神，改善睡眠，益脾胃。可治年迈体弱，神疲体倦，心悸怔忡，食欲不振，病后血虚气弱，四肢乏力，头昏，面色萎黄等。如古典名著《红楼梦》中的贾宝玉，因悲伤过度，导致魂魄出窍、心悸怔忡，俗称“丢心症”，便用桂圆汤治疗。

在民间，龙眼肉用于食疗也多有记载，如《泉州本草》记载“脾虚泄泻：龙眼干14粒、生姜3片煎汤服；妇人产后浮肿：龙眼干、生姜、大枣煎汤服。”漳州闽

南妇人产后“坐月子”，必用龙眼肉的习俗已有一千多年历史。在闽南“坐月子”习俗中，产妇每天要吃一只加党参、黄芪、大枣、龙眼肉、枸杞和黄曲酒一起炖的鸡；口渴时用党参、黄芪、大枣、龙眼肉、枸杞各一小把煎汤代茶饮；早晚点心可用龙眼肉、大枣、莲子、赤小豆、薏米仁、糯米、花生、红糖和姜汁制成八宝粥食用；产后水肿症可用龙眼肉30g、红枣10枚加生姜3片，炖后服用。另外，桂圆肉30克，放进500毫升水中煮沸约10分钟，加鸡蛋2个，煮片刻即可食用，经常食用可护肤养颜、抗衰老、增强人体免疫力之功能，尤适用于女士。民间还有晨吃补脾、晚吃安神的说法，如晨起用龙眼10枚取肉，煮荷包蛋2个，加适量白糖，空腹吃，补脾养心；睡前吃10个桂圆，可养心安神，治疗心悸失眠。

(作者：林汉钦 漳州市中医院 药学部 副主任 中药师 全国中药特色技术传承人才 福建省第二届基层老中医药专家师承指导老师)