

# 微整形大起底：如何安全地实现美丽变身？

▲深圳保丽圣瑞医疗美容门诊部美容皮肤科 张文巧

随着审美观念的多元化和生活水平的提高，微整形逐渐成为许多人追求美丽与自信的选择。然而，面对市场上纷繁复杂的微整形项目和参差不齐的机构质量，如何安全、科学地实现美丽变身，成为广大求美者关注的焦点。本文将从微整形的定义、常见项目、安全注意事项及选择策略等方面，为您全面解析如何安全地进行微整形。

## 微整形的定义与范畴

微整形，顾名思义，是指通过非手术或微创手术方法，对人体局部进行精细调整，以达到美化容貌、改善外观的目的。与传统的整形手术相比，微整形具有创伤小、恢复快、风险低等特点，因此备受青睐。常见的微整形项目包括注射美容、激光美容、射频紧肤、线雕提拉等。

## 微整形常见项目解析

**注射美容** (1) 玻尿酸填充：玻尿酸具有保水、锁水的功能。通过注射玻尿酸，可以有效填充面部凹陷、改善面部轮廓，如丰唇、隆鼻、填充泪沟等。(2) 再生材料填充：它利用经过特殊处理的再生材料，如自体脂肪、胶原蛋白等，通过精细注射或植入的方式，填充面部凹陷、皱纹或改善轮廓。这种方法不仅安全有效，还能促进皮肤自我修复与再生，使肌肤恢复年轻态。再生材料填充美容以其自然、持久的效果，深受追求美丽与健康并重的消费者喜爱。(3) 胶原蛋白：它作为肌肤的“弹力网”，能有效填充细纹，提升紧致度，恢复肌肤

弹性与光泽。通过专业注射或日常补充，促进肌肤自我修复，让岁月痕迹悄然淡去，焕发自然年轻光彩。

**激光美容** (1) 点阵激光：在临床上常用于治疗痤疮、去除皱纹、疤痕增生等。点阵激光具有安全、快捷、见效较快等特点，能够促进皮肤自我修复和胶原蛋白再生。(2) 半导体激光：主要用于脱毛，通过破坏毛囊根部，使毛囊萎缩，导致毛发脱落。此外，半导体激光也可以用于治疗一些皮肤病或缓解疼痛。(3) 光子嫩肤：这是利用光照射的能量穿透皮肤深层，加速皮肤细胞的新陈代谢，促进胶原蛋白的再生，以达到美白、嫩肤的效果。它可以改善多种皮肤问题，如皮肤粗糙、毛孔粗大、色斑等。

**线雕美容** 线雕美容通过精细植入特制蛋白线，精准提拉松弛肌肤，重塑面部轮廓。无需开刀，恢复迅速，自然提升紧致效果显著，让岁月痕迹悄然淡去。

## 安全进行微整形的注意事项

**选择正规机构** 选择具有合法资质、设备先进、医生经验丰富的正规医疗机构进行微整形至关重要。避免前往非法美容院或小作坊，以免遭受不必要的伤害。

**进行身体检查** 微整形前应进行必要的身体检查，排除潜在的疾病风险。特别是患有严重心脏病、高血压、糖尿病等疾病的人群，应在医生指导下谨慎选择。

**遵循医嘱** 微整形后，应严格遵循医生的护理指导和用药建议。注意保持手术部位的清洁干燥，避免剧烈运动和辛辣食物等刺激性因素。

## 如何科学选择微整形项目

**明确需求** 根据自身面部特点和需求，选择最适合的微整形项目。例如，针对面部细纹和皱纹，可考虑注射肉毒素；对于面部凹陷或轮廓不佳，则可选择玻尿酸填充或线雕提拉等项目。

**咨询专业医生** 在选择微整形项目前，应咨询专业医生或整形专家。他们会根据您的面部情况和需求，给出专业的建议和方案。

**考虑经济因素** 微整形项目价格各异，求美者应根据自身经济状况合理选择。避免盲目追求高价格或低价格的项目，以免陷入消费陷阱或效果不佳的困境。

微整形作为现代美容技术的重要组成部分，为众多求美者提供了实现美丽梦想的途径。然而，美丽与安全并重，只有在充分了解、科学选择并严格遵循医嘱的前提下进行微整形，才能确保美丽变身的安全与成功。让我们携手共赴美丽之旅，在追求美的道路上越走越远。



来源 / 千库网

# 告别耳鼻喉不适，轻松掌握护理秘诀

▲广东省揭阳市慈云医院耳鼻咽喉头颈外科 李水柳

在我们的日常生活中，耳鼻喉健康常常被忽视，但它们却是我们感知世界、沟通交流的重要门户。当这些部位出现不适时，不仅会影响我们的生活质量，还可能引发一系列健康问题。因此，掌握耳鼻喉的日常护理秘诀，对于维护我们的整体健康至关重要。下面将从多个方面详细介绍如何轻松告别耳鼻喉不适，享受健康生活。

## 耳朵的悉心呵护

**定期清洁，避免深入** 耳朵内部的污垢和分泌物如果不及时清理，容易引发耳垢堵塞、中耳炎等疾病。因此，我们要定期清洁耳朵。清洁时，可以使用棉签轻轻擦拭耳廓和耳道口，但切记不要插入耳道深处，以免损伤耳膜。如果耳垢过多或难以清理，建议寻求专业医生的帮助。

**合理使用耳机** 长时间使用耳机，尤其是音量过大，容易导致听力下降。为了保护听力，我们要学会正确使用耳机。每次使用时间不宜超过1小时，音量控制在60%以内。同时，尽量选择降噪效果好、音质清晰的耳机，以减少对耳朵的损害。

## 鼻子的健康维护

**保持鼻腔湿润** 干燥的空气容易导致鼻腔干燥、出血等问题。为了保持鼻腔湿润，我们可以使用加湿器或在室内放置水盆，以增加空气湿度。此外，多喝水也能帮助保持口腔和鼻腔的湿润。

**定期清洁鼻腔** 鼻腔内的污垢和分泌物如果不及时清理，容易引发鼻炎、鼻窦炎等疾病。因此，我们要定期清洁鼻腔。清洁时，可以使用生理盐水或温开水冲洗鼻腔，但要注意水温适中，避免烫伤鼻腔。

**正确擤鼻涕** 过度擤鼻涕容易导致鼻腔黏膜受损，引发鼻炎、鼻窦炎等问题。正确的擤鼻涕方法是：用手指轻轻捏住一侧鼻孔，另一侧鼻孔用力呼气，将鼻涕擤出；然后换另一侧鼻孔重复操作。避免同时捏住两侧鼻孔用力擤鼻，以减少对鼻腔黏膜的压力。

## 咽喉的细心保养

**注意嗓音卫生** 长时间高声喊叫、唱歌等容易导致声带损伤，引发声音嘶哑、咽喉炎等问题。因此，我们要注意嗓音卫

生，尽量避免长时间高声喊叫、唱歌等。在需要长时间用嗓的场合，可以适当休息，让嗓子得到充分地放松。

**戒烟限酒，避免刺激** 吸烟和饮酒都会刺激咽喉黏膜，容易导致咽喉炎、声带息肉等问题。为了保护咽喉健康，我们要戒烟限酒，避免这些不良习惯对咽喉造成损害。

**注意饮食卫生** 饮食不卫生容易导致咽喉感染，引发咽喉炎等问题。因此，我们要注意食物的清洁卫生，避免食用不洁食物。同时，多吃新鲜蔬菜、水果等富含维生素的食物，有助于增强身体抵抗力，预防咽喉疾病的发生。

## 预防疾病，提升免疫力

**预防感冒** 感冒是导致中耳炎、鼻炎等耳鼻喉疾病的主要原因之一。为了预防感冒，我们要注意保暖，避免受凉；加强锻炼，提高身体免疫力；保持良好的作息习惯，保证充足的睡眠和休息。

**避免接触过敏原** 过敏性鼻炎是一种常见的鼻部疾病，主要表现为鼻塞、流涕、打喷嚏等症状。为了预防过敏性鼻炎，我

们要避免接触过敏原，如花粉、尘螨等。在过敏高发季节，尽量减少外出活动或佩戴口罩等防护措施。

**定期体检，及时治疗** 耳鼻喉疾病在初期往往症状不明显，但如果不及及时治疗，可能会加重病情或引发其他并发症。因此，我们要定期体检，及时发现并治疗耳鼻喉疾病。一旦出现不适症状，应及时就医并遵医嘱进行治疗。

总之，耳鼻喉健康是我们生活的重要组成部分，关系到我们的听力、嗅觉、味觉以及言语交流等多个方面。因此，我们要重视耳鼻喉的日常护理和保健工作，从细节做起，养成良好的生活习惯和卫生习惯。只有这样，我们才能拥有一个健康的耳鼻喉系统，享受美好的生活。



传播医学知识 公益服务医师  
扫一扫关注《医师报》解码科普