

# 想当“冻龄美人”?选对医美挺关键

## 不同年龄如何有效抗衰,专家支招

贺照阳 通讯员 王大见  
济南报道

如果问你什么时候觉得自己变老了,你会想到什么?皮肤变得干燥,痘印越来越难消退;毛孔粗大,脸上看起来粗糙的;出现法令纹、颈纹、眼角细纹……是的,这些都是衰老的迹象。

如何有效对抗岁月的痕迹,让青春留在脸上?这是爱美人士急需解决的课题。随着科学技术不断发展,越来越多的抗衰方法和医美技术被应用于抗衰领域。我们可以在专业医生指导下进行医美抗衰,从而保持年轻状态,这也是许多明星冻龄的“医美密码”。

有效抗衰关键在于选对医美抗衰方法。我们邀请济南市皮肤病防治院副院长、主任医师王大见,对当下热门医美抗衰项目进行简要介绍,让大家更好地了解医美抗衰技术,帮助爱美女性找对方法,“逆龄变美”。

### 1.玻尿酸抗衰

就是大家常说的补水针、水光针。玻尿酸注射现在已比较流行,玻尿酸注射到皮肤内,可以吸取十到百倍的水分,让皮肤保湿,显得晶莹剔透、亮丽滋润。玻尿酸在体内会慢慢分解消逝,作用快、无痛,为广大爱美人士所青睐。玻尿酸注射,可使面部有所提升,同时达到嫩肤效果。

适用于静态皱纹,比如法令纹、泪沟以及各种凹陷形成的皱纹。

优点:时间短,无恢复期,可被人体吸收。

缺点:需要定期注射,效果不长久。

### 2.肉毒素抗衰

肉毒素注射除皱,对于眉心中间的皱眉纹,眼角的鱼尾纹、笑纹,以及抬头纹或横额纹等等,均有明显治疗效果。对于咬肌肥大及下巴凹陷者,也有较好的治疗作用,因此也被称为瘦脸针。

适用于咬肌肥大和面部运动形成的皱纹,如嘴角纹、抬头纹、鱼尾纹、鼻背纹等。

优点:与人体兼容性好,效果稳定。

缺点:维持时间较短,需要多次注射。

### 3.激光去皱纹美白

激光是最常用的医美技术。它是利用特定波长的激光,选择性消融特定皮肤浅表组织。同时,刺激胶原蛋白再生,达到去除皱纹的效果。

主要适用于微细小皱纹和色素沉着斑。

优点:直接作用于皮肤皱纹部位,后期恢复比较快,还能帮助局部组织重建和再生,达到紧致肌肤、嫩肤效果。

缺点:单次激光只能淡化皱纹,不能达到彻底去除的效果。需要选择多次激光去除或



### 肉毒素注射→

阻断神经与肌肉的信号,使肌肉松弛,去除动态纹。

### 玻尿酸注射→

玻尿酸有吸水能力,可产生填充作用,去除静态纹。

### 光子嫩肤→

强脉冲光进入皮肤,可破坏黑色素,促进胶原蛋白产生,除细纹、去斑。

### 热玛吉→

电磁波产生的热量,可刺激真皮胶原蛋白产生,去纹、提拉、紧致。

其他除皱方法。

### 4.自体脂肪面部填充

将身体脂肪吸出来,提取纯粹的脂肪后,将其填充到面部颈部、眼窝、泪沟等部位,填充后可使面部更加年轻饱满。

优点:采用自体结构,无排异,取材容易。

缺点:需要多次注射,易导致皮肤凹凸不平。

### 5.PRP自身活性因子抗衰

PRP又叫富血小板血浆技术,就是从自己血液中提取皮肤所需的活性因子,然后注射到皮肤衰老区域,激活该区域组织活性,延缓衰老。PRP自身活性因子由于取自自身,不用手术,受到大家喜欢。

适用于黑眼圈、眼袋、川字纹、鱼尾纹、颈部等。

优点:不会引起排异过敏,不需要恢复期,效果维持时间长。

缺点:需要多次注射,操作对无菌化要求较高。

### 6.线雕

使用极细的缝合针,将线材穿刺在真皮层等,将下垂的组织提拉固定,改变组织形态。同时,线体刺激皮肤,使已经僵硬或下垂的肌肉组织重新进行排列,皮肤内的纤维亚细胞被激活,最终刺激胶原蛋白再生,使皮肤白皙柔嫩,达到年轻化,属于微创手术。

优点:可以一次解决多部位衰老状况,维持时间较长。

缺点:效果因人而异,瘀青肿胀期较长。

### 7.拉皮手术提升

使用手术方法,在面部和颈部皮下脂肪层进行分离皮肤,切除部分松弛的皮肤,达到提紧除皱的美容效果,拉皮手术适用于面颈部皮肤褶皱较多,面部皮肤松弛严重者。

### 不同年龄段 适合做怎样的医美抗衰?

王大见介绍,一般情况下,注射抗衰适用于25~40岁之间的人。如果年龄过大,注射效果无法满足提升下垂组织的需求。

线雕更适合30~50岁、皮肤出现老化皱纹以及组织松弛垂人群,这个年龄段容易出现眉间纹、八字纹、颈部皱纹等问题,都可以通过线雕方法多层次拉紧,提升面部线条,增加面部轮廓年轻感。

超声炮对于年龄层并没有多大限制。对40~50岁肌肤衰老,线条下垂明显,或40岁以下有早衰现象者,效果比较好。

皮肤松弛且偏瘦的姐妹,可以考虑使用热玛吉。它主攻松弛问题,更侧重紧致,让面部看起来更饱满。

综上所述,王大见建议,想做医美抗衰,先要搞清楚自己的需求,针对性地选择适合的方法。抗衰不是一朝一夕的工作,不存在一朝治疗就能有“还童”效果,还是需要细水长流做好日常维持。此外,爱美人士一定要选正规的医美整形机构才更加有保障。

## 心灵驿站

焦守广 通讯员 吴斌妍  
张嘉蓉 济南报道

你是否经常感到力不从心?是否什么都不想做,不想上班,不想学习,不想社交,只想躺平?那你就注意了,当心“躺平”抑郁在作怪!

“躺平”抑郁是一种非典型抑郁症,流行病学调查显示,这类人群高达20%~30%,属于抑郁症的高危人群,其主要意义在于及时干预,防止向真正的抑郁症转化。

山东中医药大学附属医院中医经典科(全科医学科)主治医师于成介绍,“躺平”抑郁又称抑郁倾向,指存在抑郁临床表现,但病程或症状数目不能满足抑郁症诊断标准的一类综合征,全球发病率为25%。

目前“躺平”抑郁发病群体,在青少年、大学生、老年人等多个年龄段均有逐年增多趋势。这些人在抑郁症状检查中,往往仅存在1~2项抑郁症状,如失眠、易疲劳、注意力集中困难等,达不到重度抑郁障碍的诊断标准,但已严重影响生活质量和工作效率。

### “躺平”抑郁 怎样自我判断

关于“躺平”抑郁的诊断,需要初步满足以下条件:

- 1.必须具有一定数量的症状,其中还包括抑郁发作的核心症状,如情绪低落、厌世或在一定时间跨度(如14天)内精力丧失。
- 2.症状程度、数量或持续时间,未达到重度抑郁障碍。
- 3.诊断不仅基于某些症状的存在,还应基于评估工具以提高可靠性。

研究表明,通过早期对抑郁症状的筛查,能有效降低抑郁症的发病可能,而对抑郁的预防,远比治疗更为简单有效。

### 如何预防和治疗 “躺平”抑郁

下面为大家提供一些日常生活中调畅阳气,改善情绪的方法。

## 啥都不想做,经常想躺平? 可能是被“躺平”抑郁盯上了!

### 1.晒太阳

可以帮助我们补充阳气,调畅气机,改善情绪。现代医学认为,日晒可以帮助我们产生维生素D,维生素D与情绪和其他心理健康问题相关。

可在上午8点到10点,晒太阳30分钟到1小时。如果上学或工作不方便,每天保证15分钟的日晒即可。这是免费补阳气最佳方案。

长身体的小孩子、容易骨质疏松的老年人、总是窝在家里不出门的自由职业者,有时间还是尽量多出门晒晒太阳。

红外线的热效应,会让毛细血管扩张,血液循环加速,晒太阳让肾上腺素、性腺素等分泌,情绪低落、意志消沉可以得到较好改善。

晒太阳对头发和头皮还有一定好处。紫外线可促进黑色素合成,帮助头发生长,还可以杀死头皮上面的细菌。晒太阳还能帮助人体吸收钙和磷,这对于骨质疏松、身体素质一般的人来说,就是免费的“补品”。

### 2.定期锻炼

户外活动的减少,会让我们更少分泌多巴胺,人会变得更懒,懒得社交。到了秋季,天黑得越来越早,我们很容易感到疲劳。

从生理角度讲,锻炼能提高体温,而较高的体温,对中枢神经系统有镇静作用。锻炼会释放内啡肽,让人感到快乐。另外,锻炼可以减少免疫系统中一些可能导致抑郁的化学物质。

推荐的运动方式有跑步、健身操、游泳等。

慢跑不仅能增强心肺功能,还能促进大脑血液循环,让情绪更加平衡和愉悦。

进行有氧健身操,可以使身心得到完全放松,让你在动感音乐中尽情挥洒汗水,燃烧痛苦和抑郁。

游泳能够舒缓身体,让大脑远离杂念,帮助你全身心放松和愉悦。

### 3.听音乐

《黄帝内经·素问·举痛论》中说,“百病皆生于气也”,《灵枢·五音五味》则详细论述了宫、商、角、徵、羽等5种音阶调治疾病的理论,被归纳为“百病生于气而止于音”的音乐治病理论。

## 初期抑郁症状

### 1.心情低落

闷闷不乐、兴趣减退,产生无用感、无望感、无助感和无价值感。

### 2.思维迟缓

反应迟钝、思路闭塞,自觉“脑子好像是生了锈的机器”。

### 3.意志活动减退

行为迟缓,生活被动,懒散,不想做事,闭门独居、疏远亲友,

回避社交。

### 4.认知功能损害

记忆力下降、注意力难以集中、反应时间变长、学习困难、语言流畅性差。

### 5.睡眠障碍

入睡困难,睡眠不深,或者总是早醒,醒后不能再入睡。

