

# 美人迟暮?快解锁“冻龄密码”

专家分享“面部年轻化”指南,帮你科学变美

## 壹问医答

记者 刘通 济南报道

随着生活品质提升,大家对“美”的追求不再局限于表面,而是更看重健康与自然的融合。荧幕上明星们紧致饱满的肌肤状态,让“面部年轻化”成为大众热议的焦点。然而,“年轻化=整容”“越贵的项目效果越好”等认知误区层出不穷,不少人盲目跟风医美却收效甚微。近日,山东大学齐鲁医院整形美容烧伤科副主任刘培做客《壹问医答》直播栏目,详细拆解了医学视角下的“面部年轻化”指南,分享科学安全的变美方案。

### 面部年轻化 不等于抗衰

“面部年轻化并非简单的抗衰或冻龄,而是精准聚焦面部的医学美学概念。”刘培解释,面部年轻化是指通过手术或非手术等综合医疗美容干预,针对性改善面部皱纹、皮肤松弛、色素异常等衰老表现,以恢复或接近更年轻、自然的面部外观与肤质状态。

与面部年轻化不同,抗衰的范围更广,涵盖面部与全身,侧重预防或延缓衰老,日常护肤、规律作息、运动饮食调理等,都属于抗衰范畴;冻龄则更偏向静态化的理想期待,核心是追求定格某一阶段的面部状态,试图阻止衰老迹象的出现。

而面部年轻化是“预防+改善”的结合体,年轻人有初老纹路时侧重预防保养,中老年人有松弛下垂时侧重针对性改善,核心是适配个人情况,既不忽视衰老问题,也不追求不切实际的“冻住年龄”。



刘培认为,面部年轻化并非中老年人的专属,年轻人出现干纹、暗沉、毛孔粗大等初老问题时,通过科学的医美干预和保养,能有效延缓深层衰老,为肌肤健康打下良好基础。

### 不同美容项目 适用人群不同

谈及当下热门的面部年轻化项目,瘦脸针、水光针等,成为许多爱美人士的消费选择。不同的面部年轻化项目,有怎样的适用原则与禁忌?是否适合所有人群?直播过程中,刘培一一做出解答。

瘦脸针的核心作用是通过肉毒素放松咬肌,从而达到瘦脸和改善动态纹的效果,但仅对咬肌肥大有效。

刘培分享了三步评估法帮助大家判断是否适用:第一步,

咬紧后牙,双手触摸脸颊两侧,若能摸到硬邦邦且可活动的肌肉块,即为咬肌。

第二步,放松面部,对比咬紧和放松时的脸宽,若差距明显,说明咬肌是脸大的主要原因。

第三步,排除误区,若触摸到的是软软的脂肪或下颌骨突出,则属于脂肪型或骨骼型脸大,瘦脸针效果不佳。

刘培提醒,瘦脸针的剂量需个性化定制,并非越多越好,要根据咬肌大小、面部基础以及是否为首次注射等因素综合判断。

水光针是针对皮肤干燥暗沉的“救星”,它通过针头将玻尿酸等物质直接注入真皮层,为皮肤建立深层水库,既补水又刺激自身锁水功能。

“很多人误以为打完水光针就无需使用保湿护肤品,这也是错误的。”刘培表示,水光针注射后,皮肤如同海绵,需要

补充足够水分才能达到理想效果,术后做好保湿防晒,才能实现“1+1>2”的效果。

黄金微针结合了微针和射频技术,能刺激胶原再生,兼顾紧致肌肤、祛痘坑和改善毛孔等功效,适用范围包括轻中度松弛、下颌线模糊、法令纹、妊娠纹、膨胀纹、油脂分泌旺盛、痘坑痘印、毛孔粗大等问题,但重度问题需结合其他项目联合治疗。刘培强调,黄金微针作为有创治疗,安全把控比效果更重要。

### 面部年轻化 不追求“统一模板”

“每个人的面部基础、衰老程度、审美需求和生活场景都不同,面部年轻化方案必须个性化定制。”刘培表示,在临床实践中,制定方案时会综合考量多个核心因素,确保治疗的针对性和安全性。

一般来说,医生往往会首先评估求美者的面部基础与衰老层级。通过肉眼观察和触诊,精确评估皮肤、脂肪层、SMAS筋膜层、骨骼等四大层次的衰老状况,明确核心问题所在。

然后,了解求美者全身健康状况,如是否有糖尿病、自身免疫系统基础病,有禁忌证的会直接排除高风险治疗。

“面诊时,医生会重点了解患者对效果的预期、能接受的恢复期,同时尊重个人面部特征,不追求‘统一模板’,确保既对症又符合患者审美,避免过度治疗。”刘培说。

对于想尝试面部年轻化治疗的消费者,刘培坦言,衰老是自然规律,不可抗拒,只能延缓,若想全部消除,反而会令皮肤呈现非自然状态,大家需理智医美,品质塑美,选择正规机构和专业医生,通过科学的医美方式,实现健康自然的年轻化状态。

# 警惕脊柱侧弯,守护儿童“正直”脊梁

## 壹问医答

焦守广 济南报道

近年来,脊柱侧弯已成为继肥胖、近视之后,威胁我国青少年健康的第三大“隐形杀手”。为提升公众对脊柱健康的认知,帮助家长及早发现与干预儿童脊柱问题,山东大学齐鲁医院骨科副主任王连雷在《壹问医答》栏目直播过程中,系统解析了脊柱侧弯的成因、筛查方法、治疗策略及预防措施,为大众提供了科学、实用的指导。

### 脊柱畸形有几种

“正常脊柱从前面和后面看,都是位于身体正中的垂直骨性结构,从侧面看呈‘S’形,有四个生理弯曲,分别是颈椎

前凸、胸椎后凸、腰椎前凸、骶椎后凸。”王连雷解释,脊柱畸形是一类以脊柱的生理性曲度破坏为特征的疾病,表现为冠状面的侧凸、矢状面的异常后凸或横断面上的椎体旋转。

常见的脊柱畸形主要有青少年特发性脊柱侧凸、先天性脊柱侧凸、神经肌肉型脊柱侧凸、综合征性脊柱侧凸等。

针对大众关注的脊柱侧凸(也称“脊柱侧弯”)的病因,王连雷表示,脊柱侧凸的病因复杂多样,包括先天性椎体畸形、特发性(病因不明)、神经肌肉疾病、遗传疾病或环境因素等。

先天性脊柱侧凸就是先天获得的,患病率为0.5%—1%,主要由脊柱在胚胎发育期椎体发育畸形引起。

青少年特发性脊柱侧凸没有明确病因,一般认为是多因素致病,经常出现在青少年的生长高峰期,并且女性比男性患者常见。

继发性脊柱侧凸主要是神经病变或肌肉病变引起,椎旁肌的脊柱支撑功能受损,从而导致脊柱被拉向异常方向。

此外,不良坐姿可以使侧凸、驼背、脊柱病发生风险增加,久而久之可引起姿势性脊柱侧凸。

### 传统诊断“金标准”

脊柱侧凸诊断的传统“金标准”,是针对整个脊柱正侧位进行X光检查测量Cobb角——Cobb角大于10°,便可诊断脊柱侧凸。家长也可采用居家自测方法,让孩子向前弯腰,双手放在身前,手掌并拢,父母站在孩子身后观察,如果背部看起来不平整,一侧比另一侧高,这时便需要到脊柱外科门诊就诊,尽快为孩子做进一步确诊评估。

### 个体化评估,阶梯化治疗

王连雷主任表示,脊柱侧凸的治疗是一项系统性工程,其核心原则是“个体化评估、阶梯化治疗、多学科协作”。治疗决策主要取决于患者年龄、侧凸类型、弯曲程度(Cobb角)、进展风险以及骨骼成熟度。

手术方案主要包括脊柱融合内固定术和非融合技术(如生长棒技术)。“随着人工智能的发展,术后可利用高分辨率三维CT,重建患者个性化脊柱模型,进行虚拟手术规划,大幅提升置钉准确性,从根源上降低神经血管损伤风险。”王连雷说,全程神经电生理监测,如同安装“行车记录仪与报警器”,在脊髓和神经功能受到潜在威胁时即刻预警,允许医生即时调整操作。

数字化技术使得手术方案更个体化,操作更精准,过程更可控,为手术效果提供了强有力的保障。

## 生活课堂

### 以人为本,携手抗癌 这份防癌抗癌指南请收好

2026年2月4日是第27个“世界抗癌日”,今年的主题为“以人为本,携手抗癌”。这一主题旨在呼吁全社会聚焦癌症预防、筛查、治疗全链条,以个体健康需求为核心。癌症并非不治之症,权威数据显示:1/3的癌症可预防,1/3可治愈。这份实用指南,助您和家人抵御癌症风险。

### 防癌要从 日常习惯入手

癌症与生活方式密切相关,调整日常习惯可显著降低患癌风险,关键做好3点:

- 1.戒烟+避二手烟。吸烟是肺癌首要诱因,戒烟是降低肺癌风险的核心举措。数据显示,戒烟10—15年后肺癌风险降低50%,任何年龄戒烟均有益。同时需远离二手烟,避免被动吸烟危害。
- 2.筑牢饮食防线。坚持均衡膳食,多吃新鲜蔬果、全谷物和优质蛋白;避开霉变食物、高盐腌制食品和加工肉类;坚持分餐制可降低幽门螺杆菌传播,减少胃癌风险。
- 3.动起来+控饮酒。避免久坐,每周至少150分钟中等强度运动(如快走、慢跑、游泳);过量饮酒增加多种癌症风险,摒弃“小酌怡情”误区,尽量不喝或少喝。

### 精准筛查 早发现是关键

多数癌症早期无症状,定期筛查是早发现的“金标准”,不同癌症筛查重点不同:

- 肺癌:50岁以上、吸烟史≥20包年者(每日吸烟包数×吸烟年数),每年1次低剂量螺旋CT。
- 结直肠癌:45岁起定期做粪便潜血试验+肠镜,粪便异常需进一步肠镜检查。
- 胃癌:40岁以上高发地区人群、幽门螺杆菌感染者,定期胃镜检查。
- 肝癌:长期饮酒、乙肝/肝硬化患者,每半年查血清甲胎蛋白+肝脏超声。
- 乳腺癌:普通女性40岁起每1—2年钼靶检查,高风险女性35岁起每年1次。
- 宫颈癌:25岁以上首选细胞学检查,30岁以上可HPV检测,30—65岁推荐联合检测。
- 前列腺癌:普通男性50岁起每2年筛查,高风险男性45岁起每年查前列腺特异性抗原(PSA)+直肠指检。

### 规范治疗与心理支持 抗癌双重保障

1.确诊癌症后,需拒绝“饥饿疗法”等伪科学,选择正规医疗机构接受规范治疗。精准放疗、靶向治疗等技术可精准打击肿瘤、保护正常组织,提升生存率与生活质量。

2.癌症治疗亦是心理考验,需重视心理支持:通过专业咨询、病友互助、音乐干预及康复运动改善身心状态。此外,社会关爱是患者重拾信心的重要支撑,科学治疗与人文关怀结合,方能构建全方位支持体系。

2026世界抗癌日呼吁人人做自身健康第一责任人。从健康习惯、主动筛查到科学抗癌、社会合力,防癌抗癌需全民携手,方能共筑生命防线。

山东省疾病预防控制中心 姜帆