

美丽讲堂

# 削足适履 美脚有方

本期专家:烟台三有医疗美容门诊尤克济院长  
主持人:朱桂杰  
互动热线:0535-6211828  
互动邮箱:ziyitianyu@163.com

进入夏天,时尚女凉鞋更是琳琅满目。漂亮的张小姐却徘徊台前,为自己的脚选不到一双合适的鞋为难,为何呢?原来小张患有大脚骨。

大脚骨,又称足拇外翻。表现为拇趾向外撇,而大拇趾的跟部又向内收,使得脚前部呈蛇头状。大拇趾根部出现隆起。这个隆起与鞋摩擦,天长日久,皮肤和皮下组织增厚、红肿,滑囊增生,而产生足拇囊炎,引起疼痛。足拇外翻还可引起脚底受力点失常,常合并足底胼胝,使走路更加疼痛。大脚骨与遗传

有关,过早穿尖头小鞋和高跟鞋也是主要发病原因。

无履可适是张小姐的最大心病。张小姐暗暗羡慕同伴“靓”足多年。她好想拥有一双漂亮的纤细细脚,穿上一双隐形柔丝袜,蹬进一双时尚凉鞋。怎样让脚变得漂亮呢?尤克济院长告诉张小姐:脚是可以修整的。

### 预防为主:

青春期的少女骨骼正在生长,过早地穿高跟鞋,极易诱发大脚骨。身体过胖,过高的少女更不要过早穿高跟鞋。

非隆重出场展现女性魅力

力的场合,尽量穿平跟或半高跟鞋。在办公室备一双舒适的平底鞋是一个很好的养脚习惯。回到家里,脱下高跟鞋,光脚走路,用热水泡脚,缓解软组织痉挛。

每天睡前热浴脚十分钟,即提高睡眠质量,脚也漂亮了。

掰拇趾,每日用手指将拇趾向内侧掰动,防止大脚骨加剧。

借助拇外翻矫形器,对大脚骨也有一定的预防作用。

### 削足适履,微创矫治。

随着时间的推移,手术治疗方法也在悄悄地发生着变化。

数年前,大脚骨患者的求医目的是治疗自己的脚痛。传统的手术是以断骨矫正为主手术式。这种手术切口大,损伤

大,需住院、恢复慢。手术后期的畸形愈合、骨不连、创伤性关节炎等并发症较多,偶有功能障碍。断骨矫正纠正了足拇外翻,其它四趾还是各就各位,甚至出现“木屐”脚畸形(拇趾和二趾分叉)。

现在,大脚骨的主流手术方法:微创技术,小切口,电动锯切除突出的骨赘,修复增厚的滑囊,精细的缝合,卧床2天,7天拆线,10天锻炼行走。

大脚骨患者做修整并不是主要因为自己的脚痛,而是为了脚好看,能穿上漂亮的鞋。张小姐深有感触地说:“我一年要买6-7双鞋,鞋不是穿破,而是变形,一双鞋只能穿50天。每年光买鞋要花1万多元。手术后,不仅能穿漂亮鞋了,还省鞋钱了”。



美容护肤

## 荟草堂——30天还你美丽容颜

专刊记者 朱桂杰



相传,满族名医关仁德医术高超,不仅医术超群,还对皮肤病的治疗有妙手

回春的奇术。康熙三十六年,康熙皇帝的第六个女儿——和硕公主,要嫁给蒙古郡王,以促进蒙古各部与内地的交流。离出嫁之日越来越远,但公主满脸都是痘痘,后来大臣推荐名医关仁德。经过治疗,公主的脸不仅好了,并且光滑白嫩。康熙大喜,钦定为御用大夫,专办养颜护肤药。后人著书《荟草美颜论》。“荟草堂”的诞生正是源于此书。

荟草堂成立于1999年,总部位于哈尔滨,在全国已

有300多家连锁店。近日,荟草堂在烟台正式落地,记者来到位于工人文化宫西门的荟草堂,采访了崔丽老师。她说,荟草堂引进国际最新的“冰疗”法,采用纳米超微粒子萃取技术,提取高寒地带名贵中草药植物精华能够快速精准根除粉刺、痤疮等问题。

据崔丽介绍:“目前,顾客脸上的痘痘情况,都不一样。上我们这儿来治疗的顾客,我们先对顾客进行皮肤检测,看看皮肤损伤到什么

程度,根据皮肤损伤的程度,为顾客定制一个完全符合个人的诊疗方案。”

有的顾客说:“我脸上最近长了很多痘痘,还留下了很多痘印,有的里面挤出来是一粒粒的,还有的刚长出来的里面有脓包,皮肤还很有油,我自己感觉可能是毛孔堵塞了,现在毛孔也有点粗,而且还有痘疤”;有的顾客说:“我是因为青春痘留下的痘坑,已经五六年了,现在红印已经看不出来了,是凹坑的那种,在面颊两侧

都有”;还有的顾客说:“我脸上和后背都有痘痘,很红,有大有小,已经3年了,用过很多药,都不管用,总是反反复复再长”等等。针对以上顾客的不同情况,崔丽说:“我们会具体情况具体分析,制定专门适合她的治疗方案,像痤疮,我们就会进行痤疮治疗,像痘坑,我们就会进行填坑治疗,像痘痘反复的状况,则是因为病灶部位没有彻底治愈,毛孔没有时时通畅,等等。”

互动热线:13954555093

### 口腔保健 牙齿矫正 首选“数码冠”

烟台鹏爱曹博士口腔医院牙科专家为您介绍牙齿矫正的几种方法:

#### NO.1——数码冠

适应症:适用于龅牙,虎牙,前牙稀疏,牙齿缺损,烤瓷失败等

治疗时间:7天

维持时间:终生

美观指数:★★★★★

痛苦指数:☆

优点:不拔牙,无痛苦,不需带牙套,时间短

缺点:主要用于成年人

#### NO.2——瓷贴面

适应症:变色牙,氟斑牙,四环素牙,过小牙等

治疗时间:一周

维持时间:保护好可长期

美观指数:★★★★★

痛苦指数:☆

优点:损伤小,最美观

缺点:粘结复杂

#### NO.3——烤瓷牙

适应症:釉质发育不全,牙齿有裂纹,残缺,坑洞的严重个例等

治疗时间:几周

维持时间:5-8年左右

美观指数:★★★

痛苦指数:★★

优点:牙齿生理功能恢复

缺点:磨成棒状的牙齿非常脆弱,美观效果差

互动热线:13954555093

缤纷彩妆

## 男士化妆求自然、阳刚

现在很多场合,也需要男士化妆。如今,男士化妆也逐渐兴起。对于男士化妆则要求达到自然、阳刚效果。

### 第一步:上底妆

选择适合自己肤色粉底,很多人都比较青睐棕色系,其实这也根据场合

需要设定。皮肤干燥的人建议使用粉底,油性的选择中性干粉。

涂抹粉底的手法用翘或者印,只需要上薄薄一层即可。还要注意的脸型特征,不同的脸型化妆技巧也有差异。

例如,圆脸的人,在上粉的时候要从脸颊往耳后扫,这样能够修饰脸型,视

觉上看起来瘦一点。而轮廓不太分明的人,就要注意在下巴位置擦拭比较深的粉底,注意过渡要自然。最好使用粉扑把定妆粉印在脸上,这样看起来比较自然。

### 第二步:画眼睛

男生眉毛大多比较浓密,在化眉毛的时候,一定

要注意缝隙部位,使其整个眉毛看起来自然。

眼睛是最加分的地方,可以使用咖啡色的眼线笔勾画一下就可起到“提神”、“明目”的作用。

睫毛要理顺,睫毛定型也很关键。眼袋、黑眼圈可以采用浅色干粉提亮或补平,能够在视觉上减少冲击感。

### 第三步:画唇

唇线就省了,但是这自然的肉色的唇膏不能少,切忌太红润和有亮度。

### 第四步:遮瑕

脸上有小斑点破坏了整体的和谐感,可以使用专业的遮瑕膏晒斑、雀斑等皮肤问题。

提升面颊 精塑脸型 微创丰胸 注射除皱 速除雀斑 脂肪移植 五官整形 正大脚骨 吸脂塑形 激光文绣 颌面整形 牙齿美容

美容QQ: 398572979 ——整容大师答疑

doctor-you.com ytbbbs (生活服务—美容化妆) 新浪微博整容大师 0535-6211828

烟台三有医疗美容门诊部 1988年开诊美容外科 桃花街066号