

○美丽讲堂

吸脂塑身减局部脂肪并不难

本期专家:梁医生整形美容外科
梁忠军主任
主持人:朱桂杰
咨询热线:13954536555
互动邮箱:ziyitianyu@163.com



超重和肥胖不仅影响人的形体美和自信心,还会引发心血管疾病或加重已有病情。控制饮食、加强体育锻炼可以减轻体重,但局部堆积的脂肪却难消除。除节食、运动等减肥方法外,吸脂减肥是比较直接的减肥方法。

医学减肥是有效去除多余脂肪的手段之一,如吸脂减肥。吸脂塑身术作为一项较成熟的医疗美容技术,不仅重塑形体,还能调节脂肪代谢,降低血脂,减少心血管疾病发生率。

吸脂减肥虽好,并非人人能做

吸脂减肥是用科学安全的方法吸掉体内囤积的多余脂肪细胞。人体细胞的生长基本在18岁以前就完成,此后脂肪细胞一般不再分裂生长,因此,18岁以后的人,采用吸脂减肥的效果比较好,适合做吸脂减肥的年龄是18-55岁。

一般说,身体任何部位肥胖,都可以做吸脂减肥,如面部、胳膊、背部、上下腹部、腿部、臀部、腰部等。但现代医学认为一些部位不宜做吸脂手术,如眼睑周围、小腿前侧、骶尾部等。另外,吸脂部位之前不能感染。

吸脂减肥手术原理和注意事项

脂肪细胞和其他细胞不同,新陈代谢周期很长,基本没有自我复制繁殖能力。节食、运动、吃减肥药都是暂时减少每个脂肪细胞中的脂肪含量,后期可能反弹。但吸脂减肥是减少脂肪细胞数量,手术后不易反弹。吸脂减肥一般不需住院,只有当吸脂面积较大、需使用全身麻醉时,才需留院观察1天。

吸脂减肥手术后,两周内不能吃海鲜、辛辣等刺激性食物,早期也不要一直卧床,术后3-5天不能洗澡,3个月内会逐渐恢复。

梁医生医疗整形美容外科目前使用的是最新的360°环状立体吸脂技术,具有全方位地减少脂肪囤积,皮下脂肪吸取较均匀,不损伤血管、神经,术后皮肤平整等特点。

梁忠军说,360°环状立体吸脂具体方法是:先经皮肤做小切口或穿刺,再利用负压吸引或超声波、高频电场等技术,定向融脂,全方位立体吸取皮下堆积的脂肪。

通过微创塑形技术环状均衡吸脂,选择性定向减少局部脂肪堆积,精确控制吸出总量,可较迅速起到减肥塑身效果,同时无损神经血管。独特的吸拉技术使吸脂区和非吸脂区之间无阶梯样过渡,外观流畅顺滑,皮下脂肪的减少比较均匀。

手术1个部位需要半小时左右。术后吸脂部位皮肤偶有异常感觉,如麻木、针刺感、蚁行感等,1至3个月逐渐恢复。术后按摩很重要。



○健康美牙

中国好声音金池“牙套妹”坚强不服输

数码冠,让美牙梦不再远



庾澄庆说:“金池的歌声像讲一个故事,一曲《夜夜夜夜》唱出了自己的故事,自己的特质,让人不得不为这个故事喝彩。”

“车祸掉了两颗门牙,戴着假牙套我还是在唱歌。”披肩长发,湖蓝色紧身裙,金池一曲《夜夜夜夜》,让四大导师动容,在她演唱完的最后一刻,全部为她的歌声倾倒。

“一开始,我拒绝参加《中国好声音》。”金池的回答,让人有些意外:“可能是自己性

格的原因,我不喜欢参加任何比赛。2002年我曾经参加过亚洲音乐节的选拔,彩排的时候表现很好,但一到正式比赛就发挥失常,让我对自己产生很多埋怨,自此以后我拒绝任何形式的比赛。”

在节目中,金池告诉大家,十年前,一场突如其来的车祸令她声带受损,将她一直以来引以为傲的声音夺去。但金池对音乐的热爱丝毫不减,“车祸掉了两颗门牙,戴着假牙套我还是在唱歌!”她顽皮地说:“之前透亮的张惠妹般的嗓音消失了,取而代之的是女阿杜和女杨坤,只能走哑嗓子路线。”

数码冠,即刻告别临时牙(假牙套),还原真自我!

鹏爱(曹博士)口腔美容中心于博士说,解决自身牙齿问题一定要到专业的口腔美容中心进行治疗。鹏爱(曹博士)数

字口腔中心引进全套超导可视无痛系统,有效、便捷地帮助医师判断、设计美牙方案,做到省时高效无痛。并且美牙专家会根据您的牙齿形态、脸型等黄金比例为您打造适合自己的牙齿,美牙中心采用“无菌诊疗模式”,真正做到专人专诊专治专机专用,有效杜绝各种细菌性、病毒性、传染性疾病的交叉感染。

选择数码冠美牙的5大理由

◎最美观:

采用3D数码定位技术,对顾客牙齿的自然形态和颜色全面分析,制定出最适合你的牙齿美容方案,成形后的牙齿美观大方。

◎最逼真:

采用德国VITA比色技术,通过29个牙齿层次类比,确定出最适合你的美容冠牙色。

◎最安全:

美国“碧蓝麻”无痛技术,美牙不需动及牙根,更不会拔牙,彻底解除您爱美又怕痛的顾虑。

◎最坚固:
数码冠以最小的牙齿损伤来最大程度的恢复美观效果,使龋害“无孔不入”。可保持终生不脱落。

◎最高效:
顾客从美牙咨询到美牙结束只需7天时间来院两次。方便快捷,大大提高了美牙的效率。

哪些人适合做数码冠美牙?
各种黄牙、四环素牙、氟斑牙、龋牙、虎牙、老鼠牙(个小牙)、地包天、前牙拥挤、牙齿缺损、烤瓷失败、错过矫正黄金期的成年人等牙齿问题,都适合“数码冠牙齿美容”。

美牙贴士:
如果您正在被难看牙齿所困扰,请及时拨打本报设立美牙专线:13954555093

反复复再长。”还有的顾客是在嘴周围和下巴总是有大粒的痘痘出现,下巴长痘多数是内分泌紊乱而导致等等,像这些情况,崔丽说,荟草堂会根据每一位顾客痘痘的不同情况作出相应的配套治疗计划,该着重治疗的着重治疗,该综合治疗的综合治疗。

崔丽介绍,荟草堂萃取纯正中草药制剂及多种纯天然植物精华,不添加任何激素和化学制剂,安全无副作用,渗透性好,从根本上解决问题。内调外养,恢复皮肤水油平衡。

咨询热线:13954555093

○减肥瘦身

女性减腰部赘肉各阶段方法不同

女性怎样减腰部赘肉?不同阶段的女性有不同的腰部减肥方法,这里介绍两个重要阶段女性腰部减肥方法,不同阶段的女性可选择相应的减肥方法,更有针对性,瘦身效果会更好。

青春期

十多岁到二十多岁的女性,雌性激素分泌较为旺盛,这些激素引导着身体把脂肪储存在胸部、臀部和腿部。至于腹部,还尚未成为脂肪的重灾区。所以,这时候正是收腹纤腰的好时机。

支招:肚皮舞小动作

胸口划圈:站在一面全身镜前面做这个动作。双脚以髋宽的距离站立,膝盖微微弯曲,脚趾骨收起,挺胸。

想象用自己的胸膛在镜子前面划一个“O”。首先,保持臀部不动,然后持续地把胸部向左、向下、向右、向上划动,让划动的轨迹成一个“O”后回到起始点。顺时针和逆时针划动,每次各5分钟。

更年期

这时候女性身体的雌激素分泌减少,脂肪会改变储存路径,更多地积聚在上身和腰部。中年女性很容易因为内脏脂肪堆积太多而患心脏方面的疾病和癌症。为了身材,更为了健康,更年期的女性可以采用下面的运动来锻炼腰围。

支招:瑜伽

在压力下,女性往往会吃得更多,特别是更多的甜食,因为甜食特别能够帮助减少压力激素的释放。当被压力困扰的时候,尝试练习瑜伽、冥想,或者至少做到深呼吸来控制自己的情绪。

分三个小节重复动作:第一小节重复12到20次,第二小节重复12到15次,第三小节重复10次;每个小节之间休息1分钟。

1、上身平躺在地面上,弯曲膝盖,双脚着地。

2、抬起小腿与地面平衡,膝盖保持弯曲,放松双臂放在身体两侧,手掌向下。

3、不使用双手的力量,收紧腹部肌肉,抬高臀部几英寸(会有摇晃的感觉)。

荟草美颜,还你靓丽容颜

专刊记者 朱桂杰

王女士从初中就开始长痘,一开始也没怎么太在意,后来痘痘越来越横行,王女士就开始了漫长的治疗之旅。为了治痘,王女士真是用尽了能打听到的所有方法,她抹过祛痘药膏、擦过祛痘的化妆品,去过美容院、医院治疗,可是效果很不尽人意,她的脸几乎就成了激素脸。

但是,经朋友介绍,王女士来到了位于烟台南大街文化宫西门的荟草堂。荟草堂的崔丽老师告诉记者,王女士刚来时,她脸上痘痘都不敢碰,一碰就疼,“我们为王女士制定

了一套适合她的祛痘方案,目前她在治疗中,现在她脸上的痘痘好了很多。”

据了解,荟草堂率先引进了国际最新的“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,促进痘痘的愈合、治疗。

崔丽说:“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,皮肤而且还很油,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。”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。”还有的顾客是在嘴周围和下巴总是有大粒的痘痘出现,下巴长痘多数是内分泌紊乱而导致等等,像这些情况,崔丽说,荟草堂会根据每一位顾客痘痘的不同情况作出相应的配套治疗计划,该着重治疗的着重治疗,该综合治疗的综合治疗。

崔丽介绍,荟草堂萃取纯正中草药制剂及多种纯天然植物精华,不添加任何激素和化学制剂,安全无副作用,渗透性好,从根本上解决问题。内调外养,恢复皮肤水油平衡。

咨询热线:13954555093