

○美丽讲堂

# 隆胸选择哪种方式好?



主持人:朱桂杰  
本期专家:三有医疗美容门诊部主任医师尤克济  
互动热线:0535-6211828  
互动邮箱:ziyitianyu@163.com

邢女士身高163厘米,体重46公斤,身材过于单薄。她希望自己能有S曲线的丰满身条来展现白领风采,多年来,佩戴不同成分的乳罩、内服外用丰胸产品,但效果都不理想,于是就查网络、询医生、看广告,有说假体丰胸好,有说自体脂肪丰胸好,究竟选择哪种方法呢?

## 假体隆胸

假体隆胸是将人工乳房假体植入胸大肌后或乳腺后间隙以增大乳房体积的方法。

### 优点:

具有一次完成、手术时间短、手感逼真、术后效果立竿见影等优点。

### 适合人群:

假体隆胸适合需要增大乳房的女性,如乳房发育不良、生育后或减肥后乳房萎缩、轻度乳房下垂等。

权威机构针对乳房假体是否诱发自身免疫性疾病或者肿瘤进行了系统、长期的科学的研究。结论是乳房假体与人体组织相容性好,不存在损害人体方面的问题。乳房假体材料已经非常成熟,可以用于美容整形领域。这些权威机构还

对假体植入技术进行了规范化管理,其中包括实施隆胸手术的医疗机构等级和手术资质的限制。这些科学的研究结果和规范化管理都确保术后无论是外观还是手感都能达到安全又逼真的效果。几十年来,世界各地都是以假体植入隆胸技术为主流。

## 自体脂肪隆胸

自体脂肪隆胸是将自身其它部位多余的脂肪抽吸出来,经过纯化处理,再注射到乳房内使乳房体积增大的方法。

### 适合人群:

自体脂肪隆胸适合身体其他部位有足够的多余脂肪,乳房本身有一定体积,但不够大或有轻度乳房松垂的情况,乳房大小有差异也可通过自体脂肪注射进行调整。自体脂肪隆胸不太适合胸部过于平坦和身体削瘦的女性。

### 优点:

手术没有明显切口,恢复较快,几乎不影响日常活动是其优势。由于是自身脂肪组织,没有排异反应等忧虑。更诱人的是同时可以吸脂塑身,达到一举两得的目的,因此备受惧怕手术的女

士们青睐。

有两个问题不容忽视,首先,获取自体脂肪需要有充足的脂肪来源,过于单薄的身体哪里找到400多毫升“多余”的纯脂肪呢?当然,对全身有丰富脂肪的女士来说,这可是一大幸事了。其次,接受脂肪移植的胸部组织容量有限,即使有丰富足量的纯化脂肪也不能一次大量注射,因为注射的脂肪组织不能得到充分的血液供应,极易发生脂肪液化、感染、产生硬结等并发症,有些硬结还给鉴别乳房肿块性质带来麻烦。

另外,移植的脂肪颗粒中含有较多的脂肪碎片,会被身体吸收而削弱隆胸效果。因此自体脂肪植隆乳术一般需要多次才会达到较理想的效果。

假体隆胸和自体脂肪隆胸都是最安全的增大乳房的手术方法,这两种手术都不会影响哺乳,也不会增加患乳腺癌的风险。希望胸部丰满的女士对此十分困惑:两种方法究竟哪种较好,怎么去选择呢?专家建议,适合个人身体条件的方法是最好的。

○美容护肤

## 睡眠不足容易发胖



长得太胖居然是睡眠不足引起的?事实上,研究证明睡眠不足的确与肥胖症有不少关联,“夜猫子”们知道吗?

### 1.为什么老想吃

倒班工作的人经常吃东西来打发无聊的时间或者疲劳,因为晚上比较难找到健康的食物,所以这些习惯可能会对减肥计划有巨大的破坏。

而且,身体的本能同样也会跟你对着干:当睡眠被剥夺后,你更有可能想要吃高脂高卡路里的食物;当缺乏睡眠时,身体会出现葡萄糖的盈余,这也会导致体重的增加。

### 2.健康饮食

对于倒班的人而言,与其他任何人一样,最好的食物是那些健康、营养平衡的食物。美国全国睡眠基金会推荐在睡前不可太饱,也不可饥饿,否则都会使你睡不着觉。

### 3.提前喝咖啡

如果你喜欢咖啡,那么应在上班时尽量提前喝。为什么呢?最新一项研究发现,在睡前摄入同样份量的咖啡因,其对白天睡觉的人的睡眠破坏作用要大于在晚间睡觉的人。

### 4.少喝酒精饮料

很多倒班工作人员会在下班后用酒精饮料来放松自己,以尽快进入梦乡。尽管酒精确实可以让人入睡,但是它会导致睡眠质量的下降。

### 5.白天良好的睡眠

大概有20%的人需要交替轮班工作,包括上夜班——工作时间为晚上11点到早上7点。通过多年的研究,专家现已将长期的睡眠不足与众多的慢性疾病联系在一起,如心血管疾病、消化问题、II型糖尿病等。

而最近研究证明,睡眠不足与肥胖症联系紧密,睡眠质量不好也可能导致亚健康。

○健康美牙

# 数码冠hold住靓白牙齿



每个人都可以找回自信的微笑,让笑容完美无缺,牙齿是健康的,笑容才是灿烂的美丽的。

### 黄金分割定律

### 让笑容完美无瑕

美学专家指出——人肚脐以下的长度占总身高的0.618时,体形最匀称。它们都符合古希腊数学家、哲学家毕达格拉斯发现的黄金分割定律,即一切事物中,符合黄金

指数0.618的比例总是最美的。

当一个人满足人体结构中的黄金定律时,那是极美的。同样,黄金比例在口腔组织中得以体现。比如下门牙和上门牙宽度之比为0.618时,视觉效果最美;上颌中切牙与侧切牙之间呈近远中的宽度比为0.618,也是它们的黄金比。

### 数码冠美牙

### 独特的美牙定律

采用数码冠设计的微笑曲线无处不彰显年轻化、个性化,其颜色的选择,咬合关系的处理,前牙大小的比例都体现了3D数字美牙的高智能化。牙齿美容和微笑设计是紧密联系在一起的,牙齿可以体现您的个性,这不是纸上谈兵,而是

切实可行的。

鹏爱(曹博士)数字口腔中心的美牙专家是第一批远赴国外接受数码冠正规培训的专业医生,这一批有着丰富临床经验的美牙医师,掌握着与国际同步的理论知识和科技水平,能够正确诊断和有效治疗各种牙齿问题,并严格按照根绝每一个人的脸型、肤色、职业设计出专属于您的美牙方案。

### 灿烂微笑

### 求职、交际的重要砝码

微笑对每个人来说都是重要的交际砝码,自信灿烂的微笑总能让人感觉无比亲切,尤其是求职面试的时候更显得尤为重要。现在,招聘单位对求职者的要求越来越高,其中形象也是重要的用人标准。试想一下,如果面试时露出一口参差不齐的牙

齿或者黄、黑的色素牙,形象就会大打折扣,面试的结果可想而知。

一口漂亮的牙齿不仅使求职者在面试时能自信微笑,还可以为求职者在面试中赢得较高的印象分,提高求职的成功率。因此,不少毕业生选择在求职高峰期即将到来之季美白,希望在面试时给考官留下好的印象,为自己的第一份事业加分。大学生求职先美白已渐渐成为一种普遍现象。

专家提醒读者,美牙不仅关乎牙齿,更应联系到整体的五官、气质、肤色等,在设计方案时,甚至结合职业性质一起考虑,最终才能达到最适合最满意的效果。美白时要选择专业而富有经验的美牙机构才能完成,因为美白要求有先进的美牙设备及具备美牙资质的医生。

咨询热线:13954555093

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

**美容QQ: 398572979 —整容大师答疑**

**doctor-you.com ytbbs (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**