



春节前想来一场“美容之旅”？ 可别忘了提前做好“功课”哦

保健医师：沈峻
市中西医结合医院(市二院)美容整形科主任



杨吉羚 杨冷

农历春节，亲友相聚闲聊，不时会听到几句长吁短叹：“哎，又长了一岁，老了老了！”虽说年龄不是问题，身体健康和积极心态才是重点，但是如果能有美貌“加持”，不得不说是锦上添花。众所周知，有不少美容整形技术能帮助大家在较短时间内提升皮肤状态，但这些项目的具体效果和注意事项您了解吗？

水光针为何受人追捧？平时涂抹的护肤品常常停留在皮肤表面，真正作用于皮肤肌理的很少。而水光针是利用真空负压技术，将玻尿酸、胶原蛋白、肉毒素注射到皮下真皮层，使皮肤吸收并储藏本身重量的千倍水分，唤醒细胞再生机能，修复皮肤枯萎断裂的细胞，在短时间内重塑紧致平滑富有弹性的肌肤。因此，水光针是不少想要皮肤快速“出圈”者的不二选择。但需要注意的是，水光针注射属于侵入性操作，如果操作或护理不当，可能引起感染问题，所以必须要选择正规的机构，以保证安全和效果。

光子，即强力脉冲光，其作用广泛，可以同时解决多种面部问题。光子嫩肤号称“是一种能够全面改善色素性、血管性皮肤病，改善皮肤质地的抗光老化治疗”，相当于给脸加了一层“滤镜”。这种说法到底靠不靠谱？

以较为常见的M22为例，从作用机理来看，强力脉冲光刺激皮下胶原蛋白的增生，使深部的胶原纤维和弹力纤维重新排列、恢复弹性，同时改善血管循环，会起到使皮肤皱纹消除或减轻的效果。另一方面，强脉冲能量穿透皮肤组织，使血液凝固，色素团和色素细胞被破坏、分解，从而达到治疗毛细血

管扩张和色素斑的效果。不过需要注意的是，每个人的皮肤类型、状态有所不同，所以需要专业医生对每一位就诊者的皮肤状态进行判断后，进行个体化治疗。

超声波属于比较新的美容技术，主要是通过不同的治疗头将能量聚焦在相应层次，焦点处就产生足够的热量，在人体组织(SMAS 筋膜层、浅脂肪层、真皮层)产生凝固点后进行针对性的治疗。当温度达到时即会发生胶原变性，刺激真皮组织来激活胶原蛋白增生与重塑，以达到相应的效果。但急性皮肤疾病和孕妇等特殊人群不适合进行超声波美容。

牙齿正畸期间 如何刷牙？

护齿卫士：陶瑜
市口腔医院丹徒分院医师



高雨 杨冷

戴牙套刷牙没有技巧，核心就是认真与否。如果牙齿正畸期间不注意口腔卫生，牙齿容易因为脱矿产生白斑，即早期蛀牙。要避免这样的情况发生，务必好好刷牙。除了牙齿，矫正期间口腔里还有托槽、弓丝、橡皮筋、结扎丝、支抗钉等，要想高效、正确地把牙齿刷干净，可是一个“技术活”。

正畸期间，刷牙方式与普通日常刷牙方式略有不同，可用正畸牙刷刷牙。与普通牙刷不同的是，正畸牙刷刷毛具有独特的“v”形凹槽结构，可以更好地避让托槽，配合“转圈式刷牙法”，可有效清理牙面。转圈刷包含了“横刷”“竖刷”两个动作。这种刷牙法简单有效，能清理绝大部分牙面和托槽周围的软垢。

牙缝刷作为牙刷的补充，更适合正畸过程中产生散在间隙或牙龈萎缩较为严重、存在“黑三角”的患者。使用时应选择合适尺寸，勿因用力过猛或尺寸过大伤害到牙龈。

水牙线对于正畸患者有特殊的意义，如果比较普通人用牙线和水牙线的不同，可以说水牙线很难代替牙线，一个重要原因是牙线可以刮蹭牙齿邻面、牙龈内的牙齿表面，这个清洁动作很重要，也是水牙线无法实现的。但对于正畸患者来说，托槽的周围、弓丝的缝隙会有很多角落容易卡食物、挂菜叶，这对于冲牙器来说就是非常擅长的清洁内容，而且省事便捷，很多患者也喜欢用冲牙器，尤其对于一些腭部有装置的患者来说，几乎只能用冲牙器来清洁装置底部。

正畸期间若牙面清洁不彻底，更容易发生牙面脱矿，使用含氟牙膏可以增加牙齿表面再矿化，减少白垩色斑和龋齿的发生。配合使用漱口水，可起到辅助杀菌、清新口气的作用。

临近春节，打工人的情绪还好吗？

耕心医生：郭云霞 市精神卫生中心普通精神男科副主任医师



沈蕾 胡启梅 杨冷

年初立的flag是否实现？年终考核成绩如何？过年各项开销有没有准备好？年后单位换岗换人怎么应对……每每临近农历春节，很多打工人都倍感“压力山大”。

前不久，市精神卫生中心普通精神男科收治了一名患者。这名患者在外地打工半年，年末找老板要工资，结果对方只给了他一个月的

钱。为此，患者几天几夜不吃不睡，等家人赶到时，他已经意识模糊，认不得人了。到病区就诊时，这名患者衣衫不整、面容憔悴，见到人就神色紧张，害怕地躲在一角，也不敢睡觉，说周围人都是骗子，直到经过半个月的治疗，才恢复正常。

紧张感过于持久会引发焦虑、烦躁、抑郁、悲观等心理障碍，严重者可导致精神问题。如何及时发现情绪异常的苗头？可以根据以下症状做对照。

心理症状：过度担心的心理体验和感受，持续性或发作性出现焦虑、恐惧、紧张和不安，内心处于高度警觉

状态。

躯体症状：口干、吞咽困难，有梗塞感、食管内异物感，过度排气、胃部不适、恶心、腹胀、腹泻；胸部压迫感，吸气困难，有气促和窒息感，过度呼吸；心慌、心前区不适；尿频尿急、耳鸣、眩晕、头痛、肌肉疼痛；失眠、夜惊等。

运动性不安：表现为搓手顿足、来回走动、紧张不安、不能静坐等。如果出现情绪低落、兴趣丧失、无愉快感，精力减退或疲乏感，自卑、自责或有内疚感，注意力不集中或自觉思考能力下降，甚至有想死的念头，可能是出现了抑郁表现。

新春将至，应该如何调

整自己的心态呢？先对自己要做的事进行梳理，分清主次，免得手忙脚乱。趁假期带家人去户外走走，或者和老友聊聊天，休闲的同时拉近亲密关系，或许心结就打开了。运动可以让人感到高兴和满足，甚至可以把压力和不愉快都带走。定期进行冥想练习，有助于减少压力和焦虑，提高专注力和情绪稳定性。可以将日常经历和感受记录下来，无论是快乐还是悲伤，都可以作为一种释放情感的方式。如果自我调节难以让心情恢复，就应该到专业的机构，寻求专业医生的帮助。