



# 形体雕塑也有“加减法”

## 美丽指导:江苏施尔美整形美容医院

### [美丽话题]

换夏装的季节马上就要到了,爱美的你是不是已经开始盘算,怎么利用五一假期让自己的身材“改头换面”。要节食么?太不健康。要运动么?远水救不了近火。如果挣扎一番后你还是拜倒在这两种减肥方式之下,专家会提醒你,减肥不是减体重,塑形才是关键。做好了形体雕塑的“加减法”照样能收获好身材。

### [专家释疑]

#### 常规减肥为何易反弹

瑞典科学家研究发现,一个人体内的脂肪细胞数量在成年阶段始终保持恒定。在对20位志愿者进行特别研究后,研究人员发现这些志愿者虽然平均体重减少了18%,

但脂肪细胞数量并未减少,仍然有800多亿个。正因为成年人的脂肪细胞数量是恒定的,所以常规减肥方法只是暂时缩小脂肪细胞的体积,只要达到一定的条件,它们又会反弹。特别是一些快速减肥成功者,其体重下降,主要是因为减去了水分。所以,从另一个角度来看,减肥不等于减体重,形体雕塑的意义要远大于减肥本身。吸脂减肥术的原理就是清除人体的皮下脂肪组织,减少人体脂肪细胞的绝对数量,所以术后就算脂肪细胞的体积因为某些原因增大,整体来看也不会有太大变化。

#### 形体雕塑的“加减法”

开始减肥前首先要明确产生肥的原因,如果是由疾病引起的,则务必先控制原发

病,除此外再根据自己的情况,选择合适的塑身方式。谈到快速塑身,很多人都会想到吸脂,而误以为只要把脂肪抽走就能瘦身的人也不是少数。事实上,吸脂也要分层对待——脂肪堆积分为深层和浅层,吸出多余的深层脂肪可以实现减肥瘦身的效果,而吸出多余的浅层脂肪可以达到紧实皮肤、雕塑形体的作用。同时,这种局部减肥必须与形体的整体美结合起来,比如有人适合将腰腹部的脂肪吸薄,以体现宽胯,而有的人则适合保留部分脂肪,以体现腰腹的柔美。这就是形体雕塑中的“减法”,目前双层紧肤溶脂术是该领域较为先进的技术。至于“加法”,其实更简单,就是让凸出的部分更突出,

比如采用自体脂肪移植技术,将腰、腹、臀、腿等部位多余脂肪颗粒移植到胸部。随着技术进步,一些前端吸脂塑身术不仅安全提高,其术后恢复时间也大大缩短。具体的恢复时间取决于手术范围的大小,但大部分人可在一周左右基本恢复。脑力劳动或轻体力劳动者,可照常工作,无须休息。李鑫芳 整理



手指拨动,健康拥有!只要你有女性健康问题,可随时发短信到“女性健康短信台”,妇产科专家免费为您的健康空中把脉!

132\*\*\*\*2559 我姐姐上个月因子宫肌瘤做了切除手术,我很担心自己也会得子宫肌瘤,请问这病能预防吗?

您好!子宫肌瘤难以预防,但可在早期被发现。建议有性生活史的女性,每年做1次常规妇科检查,主要包括医生手诊、宫颈脱落细胞学检查和B超检查。同时,八一院所采用的“奥洛克超导多弹头系统”可不开刀不切子宫治疗肌瘤。

139\*\*\*\*0010 我老婆被查出衣原体,支原体为阳性,请问这样要小孩吗?

您好!这样的状况下不建议要小孩,需到正规医院进行治疗,痊愈后才可以准备怀孕。最好再过三个月再检查一次,如果还为阴性才为彻底治愈。

134\*\*\*\*9253 做完流产20多天就有同房,严重吗?听说过几年会有生命危险是真的吗?

您好!生命危险倒严重了些,不过流产不足一月同房对身体恢复会造成很坏的影响。因为在这个时间内机体正处于恢复时期,抵抗力、免疫力都处于低下阶段,宫颈口一段时间内处于开放状态,有性生活的话特别容易导致感染,引起妇科炎症,严重的话会导致不孕。

137\*\*\*\*9123 无性生活史,但月经两个月没来,是怎么回事?

您好!可能是内分泌失调,建议到正规医院检查一下B超或是抽血检查激素水平,再在医生的指导下进行调理。调理时间可能需要三个月或半年的时间。

## 经常感觉“烧心”原是胃出了问题

经常感觉“烧心”有时并不是心脏出了问题,和高血压、糖尿病一样,胃食管反流病也是一种高发慢性病。但在我国,近亿患者中有超过7成的人正忍受着疾病的严重侵扰,其中有过半对此病一无所知。

### 胃食管反流病是什么?

据了解,胃食管反流病(GERD)是指由于胃内内容物反流而引起不适症状和(或)并发症——该病可分为食管和食管外综合征,是一种会严重影响人们生活质量的疾病。胃食管反流病的主要症状一是烧

心,是指一种烧灼样不适感,源于胸骨后,并向颈部和咽喉部延伸;二是反流,典型的烧心和反流症状使患者感到不适。部分患者会出现上腹痛、非心源性胸痛、睡眠障碍、反流性哮喘、反流性咳嗽、声音嘶哑、反流性咽喉炎、吞咽困难等症状。

### 胃食管反流病发病率高

中华医学会消化病学分会统计显示:我国胃食管反流病的患病率为5.77%。在近日举行的由阿斯利康中国支持的“2009健康中国——胃食管反流病健康促进活动”现场,与

会专家表示,胃食管反流患者中,有长达20年烧心、反流史才来医院就诊的。一方面,疾病教育有待加强,另一方面,医院内部的规范治疗也是关键。除了“烧心、反流”等食管内症状外,胃食管反流病还会“伪装”成慢性咽炎或咳嗽等食管外症状,数据表明,约27%的患者表现症状为咽部异物感。若不控制食管炎症,将会引发一些严重的并发症,胃食管反流病的症状与其他疾病的症状可能有重叠,因此,在明确诊断之前,自行滥服药物可能会在某种程度上掩盖真实病因。朱惠蓉

## 儿童肺炎球菌疾病防治也可预防为先

肺炎球菌疾病最主要的治疗手段就是使用抗生素。由于我国儿科抗生素使用极为普遍,使得耐药的肺炎球菌更容易生存,可能导致临床经验性抗生素常规剂量治疗的可能的失败,引发严重后果,治愈后往往也会造成很多后遗症。肺炎球菌疾病已经被世界卫生组织列为全球两大“最高度优先”可用疫苗来进行预防的疾病之一,世界卫生组织及国内外儿科专家一致认为,及早给孩子接种肺炎球菌疫苗,帮助宝宝获得对抗肺炎球菌的抗体,是避免患上肺炎球菌疾病的最佳方式。朱惠蓉

## 牙齿美容

### 牙周病治愈后才可正畸

泰州读者:患牙周炎可以正畸吗?成人正畸和儿童正畸有哪些差异?施尔美整形医院数字齿科刘建阳主任:

虽然成人颌骨改建及牙齿移动速度较儿童慢,但是,由于成人合作程度高,治疗目标明确,受生长发育等不确定因素影响小,一样可以取得非常好的治疗效果。原则上讲,只要牙周健康,成人也可进行正畸治疗。目前MBT自锁牙齿正畸术因治疗时间短、效果隐形,受到成年人欢迎。

建议您去正规的口腔医院,先将牙周炎治好,再让医生为您制定有效的正畸方案。

### 安装全瓷牙要注意维护

扬州读者:装了全瓷牙后非常美观,但有些不适应,平时有哪些维护方法?施尔美整形医院数字齿科刘建阳主任:

就像第一次佩戴隐形眼镜一样,多数人初戴全瓷牙时一般有轻度的不适感,此时应耐心练习使用,一般一周左右即可适应。初戴时建议吃些较软的食物,应尽量避免咬嚼过硬的食物,如小核桃、蟹脚、壳硬的瓜子等,即使是真齿,也受不了这些硬物的磨损。平时要保持口腔清洁,养成早晚刷牙饭后漱口的习惯。

### 冰凝光治疗“可乐牙”

南京读者:从小爱喝可乐,久之染上褐色,刷牙也没用,有办法吗?施尔美整形医院数字齿科刘建阳主任:

您可以考虑冰凝光传导牙齿美白,它仅可以去除牙齿表面的色素沉积,同时可进入牙齿深层达到脱色的效果。可乐



### 胃食管反流病门诊时间

南京市鼓楼医院 周一上午、周四下午  
南京军区南京总医院 周一上午、周四上午

读者:025-84488400 热线:800 828 9950 美好生活从“齿”开始

权威技术 诚挚关怀 快报全科专家团 为您提供贴心服务

王虹	江苏省人民医院主任医师,教授	陈宝安	东南大学附属中大医院血液科主任医师,教授
王水	江苏省人民医院乳腺内分泌外科主任医师,教授	刘必成	东南大学附属中大医院骨科主任医师,教授
王学浩	江苏省人民医院肝脏移植中心主任,主任医师,教授	鲁翔	南京军区总医院老年心血管科主任医师,教授
曹克将	江苏省人民医院心脏科主任,主任医师,教授	李国忠	南京军区总医院消化科主任,主任医师,副教授
殷凯生	江苏省人民医院呼吸科主任,主任医师,教授	张晓俊	南京军区总医院眼科主任,主任医师,副教授
孙伟	江苏省中医院骨科主任,教授	朱佳	江苏省中西医结合医院呼吸科主任,主任医师,教授
孙建华	江苏省中医院针灸科副主任,主任医师	王佩娟	江苏省中西医结合医院妇产科中西医结合主任,教授
卢苏	江苏省中医院妇科主任,主任医师	谢林	江苏省中西医结合医院胃肠科中西医结合主任,教授
丁文涛	南京鼓楼医院肝胆外科主任,主任医师,教授	丁义江	南京市中医院肛肠科主任,主任医师,教授
胡耀莉	南京鼓楼医院风湿免疫科主任,主任医师,教授	王业堂	南京市中医院肛肠科主任,主任医师,教授
孙凌云	南京鼓楼医院风湿免疫科主任,主任医师,教授	许争峰	南京市妇幼保健院产前诊断中心主任,主任医师,副教授
邱勇	南京鼓楼医院骨科,脊柱外科主任,主任医师,教授	刘晓梅	南京市妇幼保健院产科主任,主任医师
刘宝瑞	南京鼓楼医院肿瘤科主任,主任医师,教授	童国庆	南京市妇幼保健院牛犊健康中心主任,主任医师
陈鑫	南京市第一医院心血管外科主任,主任医师,教授	莫绪明	南京市儿童医院心胸外科主任,主任医师,教授
陈绍良	南京市第一医院心内科主任,主任医师,教授	沈卫民	南京市儿童医院烧伤整形科主任,主任医师,教授
王黎明	南京市第一医院骨科主任,主任医师,教授	袁晓明	南京市儿童医院新生儿医疗中心副主任,主任医师,教授
刘乃丰	东南大学附属中大医院心血管内科主任,主任医师		(专家排名不分先后) 专家名单不断添加中