

民间流传的“整形偏方”很多,到底靠不靠谱——

从小趴着睡,能睡出瓜子脸?

美貌这玩意儿,据说是三分天注定,七分靠打拼。为了这“七分”,很多女人每天往脸上贴黄瓜、用牛奶沐浴、为减肥放弃美食、把大笔的工资砸进美容院。这也就罢了,近日有位姑娘居然为了矫正O型腿,硬生生做手术把腿折断,给骨头打上螺丝钉,每天还拧3次,弄得自己血迹斑斑,晒在微博上的照片让人“想想就觉得痛”。姑娘,用得着这么“拼”吗?现在网上有些“无痛无副作用”的民间变美秘方十分流行,不知道它们是不是靠谱呢?

现代快报记者 郑文静



1 用布条绑腿 O型腿变直?

有此一说

美腿是很多姑娘的终身追求,据说有一种古老的方法,对付O型腿很有效,那就是经常用布条绑腿,很多地方的老人家经常给家里的小婴儿绑的那种。据说从小这么绑,孩子的腿会比较直。大明星孙俪和小陶虹都曾表示自己绑过腿呢!

于是有很多姑娘就开始亲身实验了。有网友总结了自家的绑腿经验:“第一,绑腿的位置最好是膝盖下面一点,这一般是最弯的地方;第二,绑腿的力度一定要大,没力度就没效果,最好能让小腿骨有绷紧的感觉;第三,绑腿的时间一定要长,每天至少三小时以上,最少坚持半年。”



孙俪

真相

绑腿只能起辅助作用

“绑腿有一定的效果,但仅仅是辅助性的作用,无法成为影响O型腿的决定因素。”南京市第一医院骨科主任医师沈海琦表示,O型腿产生的相当一部分原因其实是生长发育过程中缺钙导致的。沈海琦表示,小孩子在发育的过程中缺钙,就会导致骨头没有按照正常轨迹去生长,“特别是影响到骨垢的发育,很容易导致骨骼的畸形,跟我们平时的坐姿、外力挤压等关系都不大。所以,建议小孩子补充足够的钙质,多晒太阳,多运动。”

专家点评

缺钙可能导致骨骼发育不全,造成O型腿,绑腿只能起辅助性作用

2 用指甲划眼皮 能变双眼皮?

有此一说

很多姑娘都听说过这样一个小窍门:单眼皮的人用针或者牙签或者指甲,坚持经常划眼睛,就能变成双眼皮。记者一搜索,网上真有人传授经验。有网友表示,自己在小学时很羡慕双眼皮的同学,所以没事就划一划或者掐一掐自己的上眼皮,倒没注意划了多久,反正后来确实是变双了的。还有网友表示,从小一个眼双一个眼单,听朋友的话,贴双眼皮贴,早上出门前贴,贴一整天,确实有效果,现在两只眼睛都是双的了。

真相

变双眼皮,要看眼皮下是否有“料”

鼓楼医院整形烧伤科主任谭谦表示,靠划眼皮或者贴双眼皮变双的几率非常小,而且大多数因此变双的人,之前眼皮上就已经有一道浅浅的印子,本身就有双眼皮的遗传因素在。

双眼皮的人,眼皮上有一道褶,那道褶的皮肤下面存在特殊的纤维条索。有人虽然看起来是单眼皮,但是眼皮下面存在这种纤维,所以用手划确实会出现双眼皮的褶皱,但难以持久。“如果是真正的单眼皮,上眼皮一般是比较臃肿的,脂肪比较多,而且和一般的皮下脂肪不同,眼皮的脂肪不会随着你自身的胖瘦而有太大变化。所以有些单眼皮的女孩子就只好长期贴双眼皮贴,但殊不知,这样长期贴,会导致眼部的皮肤变得粗糙。”

专家点评

完全是单眼皮的人,变双的几率很小,经常贴双眼皮贴会导致眼部皮肤粗糙

3 让婴儿趴着睡 能睡出瓜子脸?

有此一说

有一则关于育儿的长微博《美国妈妈带孩子的17个绝招》,曾经流传甚广。其中有一条,就是“趴着睡养美女”。

那位妈妈说:“孩子趴着睡觉比仰着睡安稳,而且最大的好处是能改变亚洲人的大饼脸,5天之内的婴儿需要1个小时帮忙翻脸,5天之后,我家妞就会自己左右转向自如了。妞是标准的小脸,和生出来的时候大方脸好像变了一个孩子。”而老二妙妙的脸

没有刻意这样做,“很可惜,这个机会只有孩子出生到3个月之内有效,大了就没用了。”

真相

睡姿确实影响孩子的脸型

南京市儿童医院整形烧伤科主任沈卫民表示,国外的孩子和国内的孩子并没有特别的睡姿区别,面部特征的不同主要是取决于基因的不同。但是,睡姿的不同确实会影响孩子的头型和脸型。“孩子出生以后,头骨是没有完全闭合的,整个小脑袋就像豆腐一样娇嫩,如果长期仰着睡,原本圆形的脑袋就会在重力的作用下变成扁的。不止骨头,婴儿的面部肌肉也比较娇嫩,长时间侧睡,位于上部和侧面的肌肉容易下垂,容易造成孩子“大小脸”。所以家长要经常注意为孩子更换睡觉姿势。”沈卫民表示,家长可采取俯睡、侧睡、仰睡三者相结合的方法,一般来说,每两个小时左右调整一下睡姿比较合适。侧睡时要注意婴儿的耳朵,不要受到挤压。

不过,国外曾经出现过婴儿趴着睡呼吸困难而猝死的故事,家长们一定要谨慎。

专家点评

婴儿侧睡容易“大小脸”,最好俯睡、侧睡、仰睡三者结合,两小时调整一次

4 宝宝用硬枕头 睡出好头型?

有此一说

脸型很重要,头型一样很重要,别以为有头发遮着,其实你脑袋的形状对你的发型和整体气质有很大的影响。怎样才能有更好的头型呢,老一辈还有个说法,说是小孩子睡硬枕头,头型会比较好,不会扁。这是真的吗?

真相

头睡扁了,6个月前调整还会慢慢变圆

沈卫民表示,其实刚出生的新生儿平躺的时候,颈、背部肌肉自然松弛,背和后背勺是在同一平面上的,加上婴儿头大,几乎与肩同宽,侧卧时头与身体也在同一平面上,因此可以不用枕头。如果是3个月以内的婴儿,可将毛巾折叠几层枕在头颈部来代替枕头,不要用很硬的枕头来“睡头”。

如果发现婴儿的头型睡扁了,可以通过变换母亲抱孩子的位置、床的位置以及房间布置等方式对宝宝的习惯体位加以引导纠正。“就算孩子之前头睡扁了,只要采取了正确的睡姿,头也会慢慢变圆,家长不必过分担心,但是上述的方法只能用于6个月以内的孩子。6个月以后婴儿的头型开始固定,如果形状还不能恢复,家长就应该到专业的医疗部门找找专家,进行咨询。另外,除了睡姿,部分疾病也会影响孩子的头颅形状,家长要注意观察,并定期带宝宝进行体格检查。”

而成人因为头型早已固定,枕头硬不硬也没影响,睡得舒服才是真理。

专家点评

新生儿可以不用枕头,3个月以内别睡硬枕头,6个月头型就开始固定

5 不用搓澡巾 皮肤更细腻?

有此一说

网上有姑娘晒帖表示,从小到大,每次洗澡都要用搓澡巾,不然会觉得没洗干净,可上了大学和同学一块洗澡才发现,有人说搓澡巾粗糙,会让皮肤也变粗糙。

真相

不建议用表面粗糙的搓澡巾

鼓楼医院皮肤科主治医师周映说,搓澡巾其实分很多种,有些搓澡巾的表面非常粗糙,擦皮肤的时候皮肤会疼,但很容易搓出一点点或者一条条的灰泥,让人觉得洗得比较干净,“但我不建议使用这种搓澡巾。因为过度去角质会导致皮肤干燥,锁水能力差,尤其是冬天,很有可能导致皮肤瘙痒症。”

“其实洗澡的时候完全可以不用搓澡巾,正常的清水和沐浴露就完全可以将皮肤上的灰和油去除了。还可以试试沐浴球和搓澡海绵。海绵比较柔软,用来涂沐浴露会比直接用手要均匀。不过出于清洁考虑,最好三个月更换一次。另外,冬天泡澡的时候在浴盆里稍微加一点牛奶,或者滴几滴食醋,可以软化角质,让皮肤细软。但不要太多。”周映说。

专家点评

过度去角质不好,可以不用搓澡巾,洗澡时加点牛奶或食醋皮肤会更细软



沐浴球