

# TOP 养生 | 健康最亮点



三月伊始,天气开始渐渐变暖,爱美的女性纷纷开始规划自己新一年的变美大计,“美人计”纷纷纳入计划,调理肌肤、变亮眼、美牙、微整形,这些动作虽不大,效果却是很明显的。不过专家提醒,整形美容项目选对季节,才能为美丽加分哟。 郑州晚报记者 李鹏云

## 选对时间 巧施“美人计”

### 开双眼皮、祛除眼袋

最佳季节:一年四季

这些手术可以不分季节,但是每种手术恢复时间不同,因此可以根据自己的职业要求进行手术时间的选择。例如,小手术可以选择在周五进行,如果做一些需要五六天才可拆线或拆纱布的手术,最好休息一周。同时术后不要吃辛辣食品、羊肉以及海鲜,少看电视、电脑。

### 吸脂手术

最佳季节:春季、秋季、冬季

这些季节,身体出汗较少,手术后敞口的污染相对夏天较小,感染造成的手术失败因素随之减少。同时,由于吸脂手术在术后要穿塑形衣一个月,还要绑绷带一个月,如果是气温高的夏季,自然会带来诸多不便。

### 除皱手术 最佳季节:春季、秋季、冬季

除皱手术一般都是在面部,无论是做面部哪个部位,术后都需要用纱布牢牢固定。

### 瘦脸 最佳季节:一年四季

瘦脸的方式分几种,主要看原来脸盘过大是属于骨骼型、骨肉型还是脂肪型。

针对不同类型,手术方式也是不同的,所以对术后的护理方式和注意事项也有所差异。术后康复阶段只要

### 激光祛斑 最佳季节:春季、秋季、冬季

很多女性会利用激光来祛除面部的色斑和痣。在术后医生都会要求患者涂抹防

定。夏季如果有条件待在空调房内不必外出的话,可以考虑做此手术。但如果避免

保证有空调就可以了。从现代医学技术层面来讲,瘦脸已经不受季节的限制,完全可以做到任何个体的“想瘦就瘦”。

不过,有整形医生表示,一般情况下,磨骨瘦脸不宜在夏天炎热季节做,因

防晒霜。但是由于夏季日照较强,紫外线辐射比较厉害,一般不主张这时候做激光祛斑

不了外出,或者室内没有空调的话,最好选择天气较为凉快的季节。

为术后需要用纱布牢牢地固定腮部。

夏天炎热季节如果有条件待在空调房内不必外出的话,可以考虑做此手术。但如果避免不了外出,或者室内没有空调的话,最好不要做此手术。

手术。同时,色斑的形成与日光照射有关,因此夏季做激光祛斑术容易使色斑复发。

### 专家在线

在郑州至美国国际整形中心业务院长晁爱芝看来,天气因素对整形手术本身没有影响,因为手术在无菌手术室进行,但温度主要影响的是术后伤口的恢复快慢。4月、5月和9月、10月,做整形美容的人会比较多些,其中9月和10月是一年的消费最高峰,这段时间多数求美者以脸部五官整形、抽脂、美臀、丰胸等为首选项目。这个时段出现消费高峰,就与人们的消费习惯和季节有关。

而郑州美丽时光整形美容医院总经理吴建伟认为,整形手术不是紧急手术,求美者最好依照自己的时间安排整形,术前做好充分的心理准备,即为最适当的整形时间。

## 拯救缺牙:20分钟“长”新牙

缺牙顾客报名享免费检查,300万种牙基金援助

植得即刻种植:当天种牙当天用

管城区55岁的周先生,昨天来植得种牙赶上“拯救牙齿”活动。早些年,周先生满口牙齿基本都被“翻修”过,曾先后做过活动假牙、烤瓷牙,还有两颗牙齿做过根管治疗。镶上假牙后好景不长,原先的好牙还是一颗接一颗“下岗”。

种植牙,让活动牙、烤瓷牙“下岗”

据栗主任介绍,传统的活动假牙主要依靠钩子和基托板起固位稳定作用,松紧度很难令人满意,而且钩子易钩坏、钩伤、钩松缺牙区两旁的基牙,从而导致基牙发炎、松动直到脱落。因此,口腔医学界把活动假牙称为“慢性拔牙

3月8日,来植得免费体验牙齿美白

色素牙、氟斑牙、龋牙、牙列不齐……怎么办?明天上午,植得口腔河南总院洁牙美齿中心,即将举办“花开三月,美牙有约”免费体验活动。据悉,本次活动除了聆听口

后来经过朋友推荐,周先生来到植得口腔种牙。经过口腔全景片检查和德国CT诊断,植得口腔种植中心栗伟主任用了不到俩小时,让周先生“长”出4颗新牙。周先生不但享受到了免费全景片检查,栗主任根据他的实际情况,还帮他申请

器”。而烤瓷牙的修复方式需要磨损相邻两颗好牙实现“搭桥”,一旦修复失败进行再次修复,将会牺牲更多健康好牙。

传统镶牙方式存在的弊端日益凸显,活动牙和烤瓷牙无论外观、功能,还是舒适度都比不上植

腔专家美齿大课堂公益讲座,还有现场抽奖环节。获奖者将有机会免费体验牙齿美白,还能在本月底之前来植得口腔做美齿、正畸享受空前优惠。

了种植牙援助基金,节省了很大一部分费用。栗伟主任介绍说:“给周先生采用的是‘即刻种植+即可负重’技术,这项技术能让顾客当天种上人工牙根、当天戴临时牙冠、当天恢复咀嚼功能,相对于常规种植大大节约了诊疗时间。”

得种植牙。据我省知名种植牙专家介绍,植得口腔河南总院刘明舟院长介绍,植得“拯救牙齿”公益活动,目的就是让活动牙、烤瓷牙修复失败的顾客,扔掉不好用的旧牙,种上好用的新牙,更美观,吃饭更方便!

此外,3月11日是植得种牙日,植得口腔将举办“送上绿色,种下口福”活动,当天来植得口腔看牙,电话、网络提前预约可在现场免费领取一盆绿植。

### 医疗快递

#### 脊椎检查等您来

免挂号费、免费中医整脊疗法,前30名赠送礼品

作为撑起社会“半边天”的现代女性患颈椎病、腰椎间盘突出、产后风湿等骨科疾病在逐渐增加,在三八妇女节到来之际,为回馈广大患者,国家二级甲等中医专科医院、国家非营利性医疗机构郑州中医骨伤病医院,将展开大型公益义诊——中医进社区活动,向所有的女性朋友献上一份中医健康大礼!

据悉,活动在郑州各大社区相继展开,其中以经开区各社区为主,3月8日至月底,凡参加活动的患者即可享受3项优惠项目:免专家挂号费、专家咨询费及中医治疗体验一次。每天预约的前30名,还有精美礼品相送。

凌少敏



缺一颗牙、缺多颗牙、全口缺牙?活动牙不好用、烤瓷牙失败?来植得口腔体验20分钟“长”颗牙,看最差牙齿如何变身“中国好牙齿”。日前,植得2014“拯救牙齿”大型爱牙公益行动盛大开启,权威种植牙专家亲诊,300万种植牙专项基金援助河南缺牙顾客。此外,3月8日上午,只要来植得就有机会免费体验牙齿美白。 郑州晚报记者 蒋晓蕾

<p><b>金水植得口腔门诊部</b></p> <p><b>诊疗科目</b></p> <p><b>口腔科</b></p> <p>(豫) 医广【2013】第07—24—356号</p> <p>电话: 0371—88882777</p> <p>地址: 郑州市金水路25号</p>	<p><b>郑州圣玛妇产医院</b></p> <p><b>诊疗科目</b></p> <p>妇产科 妇女保健科 儿科门诊等</p> <p>(豫) 医广【2013】第01—07—012号</p> <p>地址: 郑州市农业路3号</p> <p>联系电话: 0371—66903333</p>	<p><b>郑州济华骨科医院</b></p> <p><b>诊疗科目</b></p> <p>内科 外科 中医内科专业 中医外科专业 中医骨伤科等</p> <p>(豫) 中医广【2013】第03—29—034号</p> <p>地址: 郑州市红专路106号院</p> <p>联系电话: 0371—96995</p>	<p><b>JM 郑州集美整形美容医院</b> ZHENGZHOU JIMEI PLASTIC &amp; COSMETIC HOSPITAL</p> <p><b>诊疗科目:</b></p> <p>外科门诊 口腔科门诊 皮肤病专业 医疗美容科 中医科门诊 医学检验科 麻醉科 X线诊断专业 心电图诊断专业 超声诊断专业</p> <p>(豫) 医广【2013】第07—05—336号</p> <p>0371-60907777 www.jmzx-hn.com</p> <p>地址: 西大街238# (与管城街交会处)</p>
---	--	--	--