初心未改,医美终归是要回归医疗本质的

——访沐恩塑造皮肤科李宏文博士

最近两年,医生自主创业如火如荼,一个又一个医生大V走出体制、一个接一个医生集团宣告成立。自主创业这个短语,无论何时何地总能撩拨起一大批医生的冲动。去年年底,李宏文博士甫一决定褪去省医光环创业,他的朋友圈就炸开了,“是的,我创业了,所有人都不理解”,他穿着最喜欢的白大褂,内搭白色衬衣,这位年轻的医学博士,有着同龄人身上没有的沉稳。他认为,沐恩塑造让他离自己的理想更近了一步。蒋晓蕾

医美市场乱象,让我觉得应该做点什么

作为湖北人的李宏文博士,毕业后来到了河南省人民医院皮肤科,在医院工作期间,他经常会遇到很多做皮肤修复的患者,这些患者大多因为医美失败导致皮肤瘢痕,甚至出现一些并发症。“医美市场很大,但现状却不容乐观。由于火爆的利润,投机者大量拥入,行业的水越来越浑。”李宏文博士说。

“如果做医美的人不是医生,而是生意人,这个行业怎么能健康起来呢?”他说道,行业的不规范导致一些所谓的工作室等非正规医疗机构大量涌入,还有一些医疗机构打一枪换一炮,没有固定的执业医生,求美者不清楚注射的是什么药、装的什么假体。因此常常酿成悲剧。

“我觉得我应该做点什么,和同学张哲一拍即合,于是沐恩塑造诞生了。”李宏文介绍,强大的医疗团队是沐恩回归医疗本质的第一步。专家团队来自北京八大处整形医院、上海九院、武汉同济、四川华西以及省内知名公立医院,学历职称均为博士、副教授以上。“我想把沐恩做成河南首个博士团队医美机构,立志成为整形界的一股清流。”

医美,首先是医,其次才是美

李宏文博士和他的同学们放弃了曾经努力得到的职位、高薪,为了共同的梦想付出一切。他们将公立医院严谨、科学的医学态度带入沐恩塑造,用博士学位的理论积累,加上10余年的临床实践,让整形回归医疗变成了一种可能。

为了给客户提供一流的服务,沐恩塑造的医疗器械、麻醉设备、医疗耗材全部选用优质的。以普通的脱毛仪器为例,李宏文博士奔赴全国考察近了10台,并亲自体验舒适度和效果。随后又从理论文献和各种实践中进行对比和选择,才最终确认了要选择的仪器。

“就拿脱毛来讲,对很多人来说,他会认为那就是脱毛而已。但对我们来说,还可以在脱毛的同时达到其他效果,比如身体的抗衰、全身的嫩肤、全身肤色的美白、减少油脂的分泌以及控油的方案。”

在李博士看来,一名专业的医美医生,不仅需要透彻的理论知识,更要会融会贯通。“医疗真的是一个严肃认真的问题,需要花时间去不断付出与学习。我希望用我的身体力行,尽可能改变医美现状,让它回归医疗的本质。”

清明“踏青”这份《健康手册》请收好

清明时节,天气忽冷忽热,儿童、老人和身体虚弱的人自身抵抗力差,容易遭受风寒侵袭,外出踏青时更要注意保暖和休息,如果防护不慎,则会引起疾病或者加重原有病情。这份“健康手册”,从防病和饮食两方面,为您保驾护航。记者 蒋晓蕾

防病篇 避免劳累,注意“病从口入”

春季本来就是心脑血管疾病的高发期,尤其在外出、扫墓时,一些患有高血压等基础病的中老年人可能会因为情绪波动、路途颠簸而犯病。因此,有心脑血管疾病、血压偏高的人更要注意不要过度劳累或伤心。

此外,专家表示,踏青登山一定要量力而行。老年人要避免过度劳累,特别是患有高血压、哮喘等慢性病的中老年人,踏青登山时一定要量力而行。

同时,春季冷暖交替的天气条件直接影响呼吸道黏膜的防御功能,全身的抗病能力也会下降,所以,春季是呼吸道传染病的高发时节,流感、腮腺炎、猩红热时常流行。

特别是此时节容易使人受凉感冒,发生扁桃体炎、支气管炎、肺炎等。因而要认真注意天气变化,增减衣服,以及尽量少出入公共场所,尤为注意“病从口入”。

饮食篇 多食甘味的食品,竹笋等发物少吃

清明宜少食酸味的食品,多食甘味的食品,以达到补养脾脏之气的目的。但清明节不适宜食用竹笋、桃子、公鸡、带鱼等发物。

发物是指富于营养或有刺激性,特别容易诱发某些疾病(尤其是旧病宿疾)或加重已发疾病的食物。在通常情况下发物也是食物,适量食用对大多数人不会产生副作用或引起不适,只是对某些特殊体质以及与其相关的某些疾病才会诱使发病。

清明是人之阳气生发的难得时段。中医认为,如果肝气过旺,会对脾胃产生不良影响,妨碍食物的正常消化吸收,还可造成情绪失调、气血运行不畅,从而引发各种疾病。

清明时节饮食宜温,多进食蔬菜水果,尤其是韭菜、荠菜等时令蔬菜。清明时节还适合进食地瓜、白菜、萝卜、芋头等食品温胃祛湿。

■科普新闻

10个动作远离高血糖

久坐不动与糖尿病和肥胖症的发病直接相关。美国《预防》杂志近日介绍了10种1分钟就可完成的锻炼动作,以帮助改善血糖控制。对于健康人群来说,这些运动也会降低糖尿病的风险。 记者 蒋晓蕾

1.坐在地上然后站起身 巴西学者进行的研究发现,完成这个动作有困难的人死亡风险要高于无需帮助就能自行完成的人。

2.单腿站立 在刷牙、等公交车或接电话时,可以做单腿站立的动作,保持30秒钟,然后换条腿。

3.侧步行走 右脚向身体右侧迈出一步,左脚跟上右脚,连做21次(常人在1分钟内可以完成的次数);然后反方向做同样的动作。这个动作还有助于预防老年痴呆症。

4.床板式 平躺在床上,脚后跟和后脑勺紧贴床面。下颚向胸部靠近,后背向上拱起;在放松之前吸气和呼气,连做21次。这个动作还能增强后背肌肉群的力量。

5.旱地游泳 趴在床上,将双臂和双腿稍微抬离地面,模拟蛙泳的姿势,做21次。这个动作还有利于缓解便秘。

6.跳跃 在地面上跳起跳落21次,可锻炼腿部和脊柱的肌肉。

7.肩部挤压式 将两侧肩胛骨向中间推拢,保持这个姿势1秒钟,然后分开;连续做21次。此动作能改善体态,放松上背部肌肉。

8.手臂伸展式 双手在脑后握住哑铃等重物,伸直双臂,把重物举过头顶,放低,连续做21次。它能锻炼到肱三头肌,增强上背部、肩部和臂部的肌肉力量,并消除臂部脂肪。

9.屈膝下蹲式 双脚合拢站立,双膝稍微弯曲;缓慢地做深蹲动作,然后站起身;重复做21次。它能增强腿部肌肉的力量,提高平衡性。

10.单臂举高式 用一只手握住一件重物(如哑铃),尽可能高地向上举起,感觉到身体一侧得到了充分拉伸;连续做21次,然后换另一侧手臂做同样的动作。这不仅能增强臂力,还可瘦腰。

■行业快递

中药通心络干预颈动脉斑块循证研究取得进展

近日,由中国工程院院士、山东大学齐鲁医院教授张运领衔的关于中药通心络干预颈动脉斑块的循证医学研究取得进展。该研究称,应用通心络治疗可有效缩小斑块体积,降低斑块破裂风险,从而降低发生心梗、脑梗的风险,减少“心血管事件”。

世界中医药学会联合会创会副主席兼秘书长李振吉表示,该研究成果为开展中医药循证医学研究和促进中医药国际传播提供了范例。

据悉,该研究以山东大学齐鲁医院为组长单位,联合了中国医学科学院阜外医院等35家国内综合性三甲医院。研究成果于日前在中国介入心脏病学大会上公布,其论文发表在国际权威科技期刊《自然》子刊《科学报告》上。 蒋晓蕾