春季“微整”后

好习惯让你美得事半功倍

今年春季流行“微整”！微整，顾名思义是利用高科技的医疗技术，不需开刀，短时间就能变美变年轻的代名词。没有伤口，不用流血，也不需挨刀，“一秒钟变天使”就是对这种美肤方式最好的诠释。

或许你已经尝试了一种微整形，或许你正在计划着下一个微整形，术后保养都是一个你无法回避，必须认真面对的问题。不论是激光美肤还是微创注射，术后都必须遵循保湿——防晒——巩固保养的原则。

基础保湿 尤其重要

术后的一段时间内，皮肤的自我保护和防御能力都会降低，最直接的反应就是皮肤变得敏感。这个时候挑选一款安全、补水锁水能力充足的保湿产品，尤其重要。

首先要注意产品中不能含酒精、香精、防腐剂，色素等刺激性成分，以免处于脆弱状态下的肌肤更加敏感。加上肌肤刚经过治疗或多或少有些发热、红肿的现象，配方中最好含有舒缓、镇静效果的成分。此外，注意保湿持久度。不间断的持续性补水保湿，才能让术后的肌肤始终维持在水润状态。

温馨提示：做完微整形的当天，可以让皮肤彻底休息，不擦拭任何保湿品。第二天开始，每天早晚认真做好保湿工作，不论你做的是美白祛斑，还是紧致提拉的疗程，打好保湿基础都会让你的治疗效果加倍。

日间防晒 预防永远好过治疗

专家提醒，术后防晒做得好不好，直接影响最终的疗效。刚做完激光美肤疗程的肌肤暂时处于防御较弱的恢复阶段，这时尤其要注意防晒保护，以巩固疗程的效果，否则，很容易出现肤色返黑、色斑反弹的尴尬现象。

建议使用专门为敏感肌肤设计的防晒产品，防晒指数在SPF30左右最为理想。另外，做完微整形疗效后的一段时间，要尽量减少户外活动的时间，防止紫外线造成的肌肤隐性伤害。通常微整形1-2周，肌肤的防御功能逐渐恢复，不再有敏感、泛红的情况时，可以使用普通的防晒产品。

温馨提示：不仅术后需要防晒，把它当成每天的既定保养程序，减少紫外线对肌肤的伤害，预防永远好过治疗。

巩固保养 立即开始进行

电波拉皮让肌肤更紧致了，Botox让法令纹消失了，玻尿酸打造出了可爱的苹果肌……种种疗效让人欣喜，但它们并不能永久保持。整形医生根据临床经验告诉我们，有效期的长短除了个人的体质原因之外，日常的持续性保养对于延续微整形效果具有决定性作用。

如果你做了紧致除皱类的微整形疗程，在后续的保养中也要注意选择具有类似效果的护理产品，添加了各种胜肽或有基因修复的各种抗老产品，能够更长效的维持你的治疗效果；如果你做了美白淡斑的微整形疗程，多选择富含VC或植物性美白成分的产品，可以大大降低新的黑色素细胞生成，巩固之前的美白淡斑成效。

本报记者 阎韵竹

保护肾脏 从发现糖尿病的第一天起

目前医学界尚缺乏有效治疗手段来阻抑糖尿病肾病的进展，可选择的药物少，病情往往快速发展，直到发展为尿毒症。因此，前期的防治和发现十分重要。

从根源入手

糖尿病肾病的根本原因在于高血糖、血脂紊乱造成的微血管病变。高血糖、血脂紊乱导致肾脏微血管弹性变差、极易破裂出血；血液黏稠度增加，血流缓慢，容易形成血栓等，造成肾脏病变、功能下降甚至衰竭。控制血糖、血脂，改善微循环是糖尿病肾病防治的基础。

早发现是肾病治疗的关键

尿微量白蛋白测定的应用被称为20世纪80年代对糖尿病学的两大贡献之一。由于早期肾损伤有着可逆性，因此早期诊断糖尿病肾病至关重要。

研究发现，尿微量白蛋白的出现是糖尿病肾病早期的敏感指标，通过计算尿蛋白与尿肌酐的比值能准确地对糖尿病肾病早期作出诊断。如能加以有效控制，则早期病变尚可治愈，尿微量白蛋白转阴。如错过早期治疗阶段，则进入临床肾病期，大量白蛋白出现，最终发展为肾功能衰竭期，即尿毒症。

蜂胶和沙棘葛根片，养肾更护肾

经过专业厂家生产的蜂胶有三大功能：辅助调节血糖、调节血脂、免疫调节。调节血糖，避免血糖过高损伤小血管；调节血脂，改善血液黏稠、预防血栓形成；提高免疫力，增强排废能力，达到保肾护肾的目的。

葛根素有“山人参”的美誉，葛根粉被称为“长寿粉”，具有扩张血管，改善血液循环，促进血液流动，改善微循环的作用。

沙棘是世界公认的VC之王，VC含量是猕猴桃的2-3倍，可明显增加毛细血管开放量及微血管管径，全面解除小血管的堵塞，改善微循环。因此糖尿病人长期服用蜂胶和沙棘葛根片，既能全面保护血管、改善微循环，预防和改善肾病的发生与发展，避免肾衰竭，又能针对性的保护肾脏，提升肾功能。①早用可远离糖尿病肾病的发生。②肾病前3期使用，可逆转病情，远离肾衰竭，重享健康。③肾病4、5期使用，可延缓病情恶化，减轻痛苦，提高生活和生命质量。 （阎韵竹）

关节炎加痛风 得病十余年

名老中医用奇药 至今未复发

刘师傅榆中县人，患有类风湿关节炎，还有痛风，坐下就站不起来，周身关节疼痛，并且疼痛的部位不定，游走性疼痛。老专家给开了两个方子，一个针对痛风，一个针对关节炎，服用了半个月，刘师傅复诊的时候说：“浑身轻松，关节也不疼了，一下就好了，现在坐下，自己就能站起来了，也不用扶着了。这没花多少钱，也不用做仪器检查，三指一搭脉就知道啥毛病，四服药就给喝好了，真神！”

老专家从医近五十年，一直致力于中医中药治疗强直性脊柱炎、股骨头坏死、类风湿、骨质增生、肌肉萎缩变形、坐骨神经痛、产后风湿、肩周炎、劳损性外伤性腰椎间盘突出、骨质疏松的临床治疗及康复研究。特别擅长各种久治不愈的骨关节病，经老专家问诊后，只需四服药，5年不复发。

每天门诊量有限，就诊患者请务必提前拨打0931-8441435进行预约就诊。免挂号费50元！

皮肤“镍”中毒

都是智能手机惹的祸

在生活中，镍的踪影随处可见，例如耳环、手表、硬币、纽扣的金属部分、皮带扣子和鞋子等。完全不含镍的产品，在今天也不难找到。但是，有一种新的镍的释放源头，其影响往往为人所忽视，那就是：智能手机。

镍过敏症不再是无关紧要的话题，尽管受此困扰的人数没有精确的科学研究去揭晓，但可估计高达20%左右，甚至更多。在一项研究中对50台手机进行了测试，发现其中9台，或者说是18%会释放镍。去年3月份，数据又获得更新，声称25%的手机会释放镍。即使我们热捧的iPhone5也不论例外，同样会释放出足以导致过敏的镍。

回想一下手机贴着脸部以及放在手中的时间，不少人热衷于刷微博或挂qq，跟智能手机的接触就更加频繁了。幸好，方法总比困难多。我们可以给手机戴上壳子，在皮肤和屏幕间形成屏障，阻隔镍的释放。或者用耳机代替直接对着电话通话，尽量减少手机机身跟脸部和耳朵的接触，减少镍过敏的发生几率。此外春夏季白昼较长，气温较高，往往人睡眠时间短、睡眠质量差，这也会导致过敏症经久不愈。因此睡眠休息一样十分重要。应保证充足的睡眠和必不可少的运动锻炼，这对皮肤的修复是极其重要的。 （阎韵竹）