



微整形痛吗？安全有效吗？

——本报记者亲身体验微整形

近年来临沂整形医院数量不断增多，水平却参差不齐，因此选择一家好的整形医院很关键。作为临沂市微整形的标杆领航者，V整形医院自开业以来受到了众多爱美人士的青睐，这家医院的治疗水平究竟如何？医疗资质是否齐全？近日记者来到V整形进行暗访，并亲身体验相关项目。

本报记者 伟伟



资质齐全，专家阵容强大 正规医院用实力说话

走进临沂V整形医院，给人的感觉这里似乎并不是真正的医院，而更像是一个放松身心的休闲场所。高端大气的装修，温馨惬意的布置，以及医护人员微笑的服务让人整个心情顿时放松下来。

趁着跟导医交谈的间隙，记者环顾医院大厅，首先注意到的是高挂在墙上的资质牌，通过这个牌子可以了解到V整形医院确实是一家正规的医疗机构。另外在大厅内可以看到多副先进仪器展示图，美国Profile超级平台、国际顶级抗衰激光仪—塑美极、LED、光动力治疗系统、意大利童颜光抗衰等，每一台都价值不菲，无不代表着行业的顶尖水平。

专家治疗团队是很多患者所关注的，因此记者对此问题进行了详细咨询后了解到，童颜光抗衰创始人李树政，国际微整形专家团成员李春满，“中国祛斑第一人”王之光得意弟子孙静，韩式无创整形临床专家车建桦……“这些业内权威人士都已经成为V整形医院的强力后盾。

在见识了专家、仪器的强大阵容，记者感觉到V整形医院的正规以及实力，决定去二楼咨询相关项目并进行体验。

先进仪器，让临沂人在家门口 享受顶尖微整形

工作性质决定新闻记者常年在外奔波，风吹日晒自然少不了，加上长期熬夜，脸色暗黄，日晒斑、黄褐斑早早出现，看上去比实际年龄老了好几岁，作为一名女性，不用BB霜提亮肤色都不好意思出门，真是心头之痛啊。记者决定体验一下黄金光综合美肤项目。

导医带领记者来到二楼，V整形皮肤管理中心主任孙静先简单查看下记者肤质，指出问题所在。孙静主任是美国格蕾思(carise)激光中国分公司高级激光师，尤其擅长塑美及紧肤除皱，黄金光祛斑、美白嫩肤、微针美塑生物美容等。对即将到来的体验，记者已经有些许期待了。护士带领记者换上消毒拖鞋，戴上卫生帽，然后对记者脸部进行清理，洗去面部化妆品好对皮肤有更进一步认识。孙静主任再次对记者面部皮肤进行检测，双方对皮肤问题所在达成一致认识。在了解了记者的心理需求后，孙静主任用心给出了治疗方案—黄金光综合美肤。

据了解黄金光综合美肤项目是综合光类治疗、灵活应用多种高科技美肌仪器，针对不同肌肤问题使用专属光头，不同频率、能量、参数的光波，深入肌肤不同层面，针对性击碎不同肌肤问题的症结所在，彻底改善皮肤质地。其中包括美国超级激光平台、飞顿雷霆大Q色素激光、CO2像素激光仪等等，这些设备都是国际顶级激光设备，在临沂也是独家，用来对抗各种皮肤问题。到底效果怎样呢？记者带着期待的心情等待即将开始的体验。

记者亲身体验做微整形

为解决记者脸部的色素沉着及斑，记者本次首先亲身体验的是美国超级激光平台。治疗之前护士为记者脸部敷上麻醉药膏以减少初次治疗的不适及紧张，半小时后，药膏起效，感觉脸部麻麻的，护士为记者洗去药膏，孙静主任在记者脸部涂上耦合剂，戴上眼罩，降低激光给眼部带来的不适。光头一下下均匀地作用在面部各部位，下巴、脸颊、额头，伴随轻微的仪器声响，只感觉面部瑕疵一点点在祛除，过程中脸部

有轻微麻麻的感觉，感觉像弹起的橡皮筋轻轻打到脸上，没有其他不适。

针对记者额头的小疣，孙静主任帮记者选择的是超脉冲CO2像素激光。这种激光每次作用到皮肤只会对疣产生热冲击，其他部位皮肤根本不受影响。抬起落下，只觉得如蜻蜓点水般，一个个小疣便被夷平。孙静主任告诉记者，激光去掉疣后会有小结痂，一周内自行脱落，术后三天方可轻轻洗脸，同时要做好防晒和补水。

拿过镜子一照，虽然脸部还是有些许麻麻的感觉但是相比之前面部的晦暗已经改善了好多，感觉肤色确实提亮不少。孙静主任告诉记者，色素沉着、斑等皮肤问题的改善治疗是需要一段时间的，她会综合光类治疗，灵活应用多种高科技美肌仪器，针对不同肌肤问题解决症结所在，彻底改善皮肤质地。最后孙静主任还提醒记者，必须注意坚持按疗程及方案进行治疗，面部的色素沉着、斑会逐层褪去，效果会越来越好，皮肤也会越来越好。本次体验记者非常满意，大家敬请期待我的完美蜕变吧！

提醒：防止微整形变“危整形” 一定要选择正规医疗机构

V整形激光科孙静主任提醒爱美人士：医学美容是一种医疗行为，只能在医疗机构进行。无资质的施术者，很可能由于不良操作等问题，造成求美人士身体淤青、溃烂，甚至造成重大医疗事故。所以想做微整形一定要选择正规医疗机构，选择有资质的整形医生，采用国家药监部门批准的仪器、药剂。目前正规医院里的激光仪器，注射产品如：玻尿酸、BOTOX等微整形产品，本身具备电子编号，存有从生产到使用全过程的详细记录，一旦需要查询真伪，可一路追溯到底。

四季节气与人体的五脏有着密切的关系，所以才会有季节性高发疾病一说。就像春季一般是心脑血管病的高发期，秋季呼吸道疾病发生的机会更高。春夏交替时气温忽冷忽热，更应注重养生。

本报记者 刘婷

春夏养生重在“养心”



养生部位之心脏

每到初春和春夏交替时，急性心肌梗塞等心血管病患者的发病率就会出现一个高峰。究其原因，多变的气候是罪魁祸首。气温忽高忽低，气压变化大，气候也较干燥，人们体内的血液黏稠度

就会增高，血液流动速度减慢，加上血管收缩时间相对延长，一些人特别是老年人因血管硬化，难以适应环境温度变化，容易诱发或加重心脑血管疾病。清晨人体的血管应变力最差，骤然活动

易引发心脑血管疾病，所以起床一定要慢。由于经过一夜睡眠后人体水分丢失较多，所以起床后最好喝一杯水，饮水以温白开水为好，饮水量一般为200至400毫升为宜，过多饮水对胃不利，也影响早餐进食。

养生部位之肝脏

很多人在春天都有乏力、眼睛干涩、食欲不振、失眠多梦、易怒等不适感觉，这些症状正是肝脏问题的外在表现。肝气不足会出现周身不适症状，如眼干、厌食、疲乏无力；肝气过旺则烦躁易怒；肝气不疏易导致夜间睡眠质量下降，白天感觉疲劳、嗜睡。

养肝饮食总的宗旨是“省酸增甘”，但这是针对肝火过旺的人来说的。对于肝气不足的人而言，适当吃些酸性食物，则对肝有养护作用。

多进行体育锻炼是护肝的又一有效方法。健步走是最适合3月进行的运动。人在静坐时，需氧量为250立方厘米/分钟，

健步走时，需氧量增至每分钟1000立方厘米，可以满足肌肉对氧气的需要。

每天获得充足的休息，是对肝脏最大的宠爱。依照中医经络循行理论，每天晚上11时至凌晨3时是肝经运行的时间，此时安然入睡，可以给肝脏提供充足的运作、排毒环境。

养生部位之肾脏

中医说春季适宜养肝，夏季宜养心，秋季宜养肺，冬季宜补肾。但有专家在临床中发现，春天和夏天也是肾虚者进行调养的好时机。肾虚可分为肾阴虚和肾阳虚，肾阴虚的是肾的本质而肾阳指的是肾的功能。肾阴虚主要症状是腰膝酸软、五心烦热、眩晕耳鸣、体形消瘦、失眠多梦、盗汗、咽干等。肾阳

虚的表现是精神不振、头晕目眩、耳鸣耳聋、小便清长、夜间多尿等。

韭菜是食物中补肾的高手，吃些韭菜，有助于强肾固本。不过，韭菜虽好，也不宜天天食用，且搭配禁忌较多。韭菜偏热性，多食容易上火，因此阴虚火旺者不宜多吃，胃虚有热、消化不良者也应尽量少吃。此外，韭菜也不能与白酒同食，因为

白酒性辛热，可促进血液循环，扩张血管，韭菜性辛温，温补壮阳，两者同食，对体质较弱的人来说等于是火上浇油。

按摩脚心的涌泉穴有强肾滋阴降火的功效，按摩方法为每日临睡前用温水泡脚，再用手互相摩擦热后，用左手心按摩右脚心，右手心按摩左脚心，每次100下以上，以搓热双脚为宜。

相关链接

五色食物养五脏

养心对应食物颜色：红色

红色食物包括胡萝卜、番茄、红薯等。按照中医五行学说，红色为火，故红色食物进入人体后可入心、入血，具有益气补血和促进血液、淋巴液生成的作用。

养脾对应食物颜色：黄色

五行中黄色为土，因此，黄色食物摄入后，营养物质主要集中在脾胃区域。如南瓜、玉米等，常食可对脾胃大有裨益。黄色食物中维生素A、D的含量均比较丰富。维生素A能保护肠道、呼吸道黏膜，减少胃炎等疾患发生。维生素D有促进钙、磷元素吸收的作用，能壮骨强筋。

养肝对应食物颜色：绿色

绿色入肝，多食绿色食品具有舒肝强肝的功能，是人体“排毒剂”，能起到调节脾胃消化吸收的作用。绿色蔬菜含有丰富的叶酸，而叶酸是人体新陈代谢过程中重要的维生素之一，可有效清除血液中过多的同型半胱氨酸，保护心脏健康。

养肺对应食物颜色：白色

白色在五行中属金，入肺，利于益气。大多数白色食物，如牛奶、大米和鸡鱼类等，蛋白质成分都较丰富，经常食用能消除身体疲劳。

养肾对应食物颜色：黑色

黑色食物是指颜色呈黑色或紫色、深褐色的各种天然动植物。五行中黑色主水，入肾，因此，常食黑色食物可补肾。