



科普进行时 KE PU JIN XING SHI

光子嫩肤

随着科技的发展,美容护肤技术日新月异,许多人在追求年轻美丽的道路上不再仅限于传统护肤品的效果,而是开始寻求更为先进的医学美容手段。近年来,“光子嫩肤”成为美容领域的热门话题,因其安全性高、效果显著而备受追捧。那么,什么是光子嫩肤?它真的能延缓衰老吗?

光子嫩肤真能延缓衰老吗?

什么是光子嫩肤?

光子嫩肤是一种通过高强度脉冲光照射皮肤,达到美容效果的非侵入性治疗技术。这种治疗利用多波长的强脉冲光束,穿透至皮肤深层,选择性作用于皮下色素或血管,分解色素颗粒,闭合异常的红血丝,同时光子还能刺激皮下胶原蛋白的增生,从而达到改善皮肤状态的目的。这些强脉冲光被皮肤吸收后,组织会发生改变,排列致密,促进胶原蛋白合成,加快皮肤循环系统,并增强皮肤的免疫力和抵抗力。光子嫩肤的最大特点是治疗时无创伤、恢复期短,适合于生活繁忙、无法长期休息的人群。它广泛用于皮肤美容的多个领域,被认为是一种相对温和、安全性高的美容治疗手段。

光子嫩肤的工作原理

光子嫩肤技术的核心在于其所使用的强脉冲光(IPL),这是一种广谱光,波长大约在500~1200纳米之间。不同波长的光对皮肤中的不同色素或成分有选择性地吸收,从而产生不同的治疗效果。具体而言,光子嫩肤的工作原理包括以下几个方面: 1.选择性光热解作用。光子嫩肤的基础是“选择性光热解”原理。IPL光子可以穿透皮肤表层,被皮肤中的黑色素、血红蛋白等目标物质选择性吸收。吸收光能后,目标物质会被加热并破坏,而不会对周围健康组织产生明显的伤害。如,光子嫩肤能有效治疗色斑,因为光能会被色素中的黑色素吸收,破坏这些黑色素细胞,促进色素代谢和排除,减少色斑出现。 2.刺激胶原蛋白再生。光子嫩肤不

仅能解决皮肤表层的色素问题,还能深入皮肤真皮层,刺激成纤维细胞增生,促进胶原蛋白和弹性蛋白的再生。这有助于提升皮肤的紧致度和弹性,减少细小皱纹,使肌肤更加年轻和光滑。 3.改善微循环和血管扩张。IPL光子能量能对皮肤的微血管产生作用,促进血管收缩,改善红血丝问题。这使得光子嫩肤在治疗皮肤发红、血管扩张等问题时,也具有显著效果。

光子嫩肤的美容效果

光子嫩肤之所以受到广泛欢迎,是因为它能多方面改善皮肤问题,效果显著且稳定。以下为光子嫩肤的几种美容效果: 1.去除色斑和暗沉。光子嫩肤能有效淡化因紫外线照射、年龄增长或内分泌失调引起的各种色斑,如雀斑、晒斑、老年斑等。通过光能破坏黑色素,促进

色素代谢,使肌肤颜色更加均匀。 2.收缩毛孔,改善粗糙。光子嫩肤能刺激胶原蛋白的增生,增强皮肤弹性,改善毛孔粗大。同时,它能有效调节皮脂分泌,减少面部油脂堆积,使皮肤质地更加光滑细腻。 3.淡化细纹和皱纹。随着年龄增长,皮肤中的胶原蛋白逐渐流失,导致皮肤松弛、细纹和皱纹增加。光子嫩肤能通过激活成纤维细胞,促进胶原蛋白和弹性纤维再生,增加皮肤厚度和紧致度,减少细纹出现,使肌肤更加紧致年轻。 4.改善红血丝和面部潮红。光子嫩肤能作用于皮肤中的血红蛋白,帮助扩张微血管收缩,改善由毛细血管扩张引起的面部红血丝和潮红问题。这使得光子嫩肤在治疗敏感性肌肤或面部红肿问题时,有良好的效果。

光子嫩肤的护理及注意事项

术后护理对保持光子嫩肤效果至关重要。光子嫩肤无创伤,但治疗后皮肤较为敏感,合理的护理能够促进皮肤的修复与再生,提升美容效果。 1.防晒保护。在接受光子

嫩肤治疗后,皮肤对紫外线的敏感性增加。因此,治疗后的几天内应避免阳光直射,并坚持使用防晒霜,防止紫外线伤害皮肤,导致色素沉着。 2.温和护肤。光子嫩肤后,皮肤可能会有轻微的干燥感或敏感,建议使用温和和保湿产品,避免使用含有酸类、酒精等刺激性成分的护肤品,给皮肤足够的时间恢复。 3.定期治疗。单次光子嫩肤治疗后,可看到效果,但要达到持久效果,通常需要进行多次治疗。根据个人皮肤状况,医生会制定具体的治疗周期和次数。

光子嫩肤的常见误区

1.适合所有人。尽管光子嫩肤具有广泛的适用性,能够收缩毛孔、祛痘、去红血丝等,但并非适合所有人。如皮肤处于炎症期、患有皮肤病、孕妇等特殊人群,应在医生的评估和指导下谨慎选择。 2.全模式。所谓的“全模式”并非是将所有模式都进行一遍,光子操作时间很短,大约5分钟就能换好多个滤光片打全脸。但需要注意,皮肤实际上仅能承受3~4个滤光片,过量会适得其反,甚至可能会引发其他皮肤问题。(据力学科普)

生活提示 SHENG HUO TI SHI

很多女性都受到过生理期痛经的困扰。痛经的时候,常能听到这类说法:“喝点红糖水就好了”,但事实上红糖水并没有直接缓解痛经的作用。

喝红糖水能缓解痛经? 这些真相需知晓



痛经的原因

痛经是指月经前后或月经期间出现下腹疼痛、坠胀,伴有腰酸或其他不适。痛经主要分为原发性和继发性。 1.原发性痛经 原发性痛经是指女性生殖系统无器质性病变的经期腹痛,多数痛经属于原发性痛经。原发性痛经发生主要与月经来潮时子宫内膜前列腺素含量增高有关,前列腺素含量高引起子宫平滑肌过强收缩,血管痉挛,造成子宫缺血、乏氧状态而出现痛经。此外,原发性痛经还受精神、神经因素影响,疼痛的主观感受也与个体痛阈有关。 2.继发性痛经 继发性痛经是指由盆腔器质性疾病引起的痛经,需到医院进行详细检查,以确诊原因。通常情况下,继发性痛经是由一些妇科疾病引起的,如子宫内膜异位症、子宫腺肌症、盆腔炎症等。在医院妇科进行检查时,这类痛经会发现一些异常表现,治疗时需针对原发病进行,这也是与原发性痛经不同的地方。

- ①一级—不适感:小腹轻微疼痛,没有精神想睡觉。 ②二级—坠胀感:小腹坠胀感强烈,如同绑了几十斤重的秤砣,走路像负重跑。偶尔会阵痛,整个人无精打采。 ③三级—酸胀疼:小腹酸胀疼,阵痛变得频繁,让人疼到微微冒汗,且伴有拉肚子。 ④四级—刀扎疼:小腹有刺痛感,疼到只能弯曲身体,同时恶心想吐。 ⑤五级—电钻疼:腹部像在装修,像用电钻往里钻。 ⑥六级—昏厥疼:痛经的最高级,此时不但会疼痛难忍,还会浑身难受,严重的甚至出现晕厥等情况。



喝红糖水能缓解痛经吗?

红糖是以甘蔗为原料,经提取糖汁,清净处理后,直接煮炼不经分蜜制炼而成,颜色呈金黄色至红褐色。红糖和白砂糖最大的差别在于,红糖的精制程度比白砂糖低。 红糖的主要成分为蔗糖,同时含有少量的果糖和葡萄糖,含糖总量为96.6%,经期喝红糖水可以补充能量。然而,从营养学角度来看,红糖并不

含有对缓解痛经有效的特殊成分。对于严重的痛经,喝红糖水可能无法完全止痛,还需要口服布洛芬等止痛药物或其他医疗手段来缓解腹痛。 很多人表示,痛经时喝完红糖水后感觉舒服很多,这并非红糖水的“独家作用”,也可能是心理作用,喝热水促进了血液循环,让小腹感觉暖暖的很舒服,对痛

经起到了一定的缓解作用。此外,红糖水的甜味也会让原本烦躁的心情有所改善。

缓解痛经,可这么做

- 1.对于原发性痛经,服用布洛芬等药物进行止痛,能提高女性经期的生活质量,摆脱痛经的困扰。 2.重视心理治疗,月经时有轻度不适是经期的正常生理反应,消除紧张和顾虑可缓解部分疼痛。 3.足够的休息和睡眠,注意保暖,下腹部热敷对缓解疼痛有一定帮助。 4.药物治疗中除布洛芬等止痛药外,有避孕需求的女性可以口服短效避孕药抑制排卵,减少月经中前列腺素的含量,从而起到治疗痛经的作用。 5.口服药物困难的女性,可以选择使用前列腺素抑制剂,也可以很好地缓解原发性痛经。 需注意的是,如果痛经的症状越来越严重或者持续,还是要及时就诊,查明痛经原因,必要时可由医生开具相关药物进行对症治疗。(综合央视新闻微信公众号、科普中国)

科学辟谣 SCIENCE FACTS

骨折了躺着休息最安全?

真相:不准确

骨折后虽然需要休息,但并不是完全躺着不动就是最安全的做法。实际上,长期卧床反而可能会引发更多问题,如肌肉萎缩、关节僵硬、血液循环变差,甚至可能增加血栓形成的风险。 骨折的治疗需根据骨折的类型、部位以及严重程度进行科学处理。骨折后,应及时就医,由医生进行影像学检查,并根据情况选择复位、固定或手术等治疗方式。在治疗过程中,医生通常会根据恢复阶段建议适当活动,以促进血液循环和组织愈合。 适当的功能锻炼,对骨骼的重建和功能恢复非常重要。多数骨折在固定后,医生会根据恢复情况逐步建议进行康复训练,帮助患者尽早恢复至正常的生活自理能力。 总之,骨折后盲目躺着休息并非最安全的选择,科学治疗和适量活动才是康复的关键。

审核:纪刚 河北医科大学第一医院 骨科副主任医师

科学辟谣平台(本报合作平台)

科技前沿 KE JI QIAN YAN

“燃烧”脂肪关键机制发现

近日,据发表于《自然·通讯》杂志的一项研究,西班牙国家癌症研究中心领衔团队发现一种由线粒体蛋白控制的脂肪消耗机制。该机制有助于科学家探索预防肥胖及相关代谢疾病的新方法。 肥胖是食物摄入过多或总能量消耗不足的结果。科学家已知,脂肪组织(体脂)除了储存能量外,还在管理这些能量方面发挥至关重要的作用。脂肪组织是全身代谢的调节器,因此改善其功能很可能是对抗肥胖的有效方法。 脂肪组织有两类:白色脂肪和棕色脂肪。白色脂肪主要负责储存能量,而棕色脂肪(其细胞含有更多线粒体,从而呈现棕色)负责产生热量,即维持体温,该过程由寒冷或其他刺激触发。过去十年研究表明,激活棕色脂肪有助于预防肥胖和代谢疾病。长久以来,人们一直认为,让棕色脂肪产热消耗更多能量可预防肥胖,但这需要了解棕色脂肪的工作原理。 此次研究发现,棕色脂肪产热量涉及多种机制,这主要是由一种名为MCJ的线粒体蛋白控制。当从肥胖小鼠体内去除MCJ蛋白时,这些小鼠会产生更多热量并且体重减轻。向这些小鼠移植不含MCJ蛋白的棕色脂肪,能成功减轻它们的体重。 研究人员观察到,棕色脂肪中没有MCJ蛋白的小鼠,能避免肥胖引起的健康问题,如糖尿病或血脂升高。因此他们认为,MCJ蛋白或是治疗与肥胖相关疾病的新靶点。 研究人员解释说,没有MCJ蛋白能对健康起到保护作用。这是由于一条必需的信号通路被激活,从而使小鼠适应肥胖引起的压力。这条通路被称为分解代谢通路,它会增加脂肪、糖和蛋白质的消耗,从而在棕色脂肪中产生热量。这种机制通常也发生在棕色脂肪非常活跃的人身上。(据《科技日报》)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

我的健康我做主

近期,大部分地区降温明显,人们也把各种御寒措施都“武装”上了。殊不知,有些御寒措施并不科学,甚至可能会危害健康。因此,在防寒保暖时,应避免御寒误区。

冬季御寒 避开这些温暖陷阱

误区一 喝酒可以驱寒

冬季,有些户外工作人员为了抵御寒冷,会采取饮酒御寒。其实,大家之所以在饮酒后能感到“暖”,主要是酒精对中枢神经起到了暂时性麻痹作用,产生一种错觉。

误区二 穿厚衣服蒙头睡觉

有人因为室内太冷,认为穿着衣服入睡会比较暖和。然而,过厚的衣物会影响体表的血液循环和皮肤的新陈代谢,睡觉时穿得太多会使被窝内的湿度相对增加,不利于保暖。另外,睡觉蒙着头也有害健康。

误区三 穿得越多越暖和

很多人外出时,即使裹了多层厚衣服仍

感到寒冷。其实,学会正确的穿衣技巧,利用衣服之间的空气层来隔热,就能达到舒适保暖的效果。内衣穿贴身的,中间穿宽松柔软的,外衣的手腕、脚踝位置要收口,防止热量流失。

误区四 用很热的水泡脚

很多人认为泡脚水越热效果越好,认为泡到脚发红是“血液循环畅通”的表现。事实上,皮肤通红是毛细血管高温扩张导致,这样不仅会使皮肤干燥,还会导致体内血液循环过快,引起脑部供血不足,出现头痛头晕等症状。 成年人泡脚的最佳水温在38℃~43℃,儿童对温度极其敏感,老年人对温度感觉迟钝,二者泡脚的最佳水温在35℃~40℃,

>>>小贴士

天冷更要关注心血管

冬季降温后室内外温差加大,每到这时,心肌梗死患者数量都会明显增加。寒冷的空气会导致血管痉挛、血液黏稠度增加,同时导致血压不稳定,这些都会引发血管内斑块破裂和血栓,进而诱发心肌梗死。 1.冠心病患者。如果出现心脏的压迫感、胸痛、胸闷等症状,警惕心绞痛症状的加重。 2.心衰患者。在冷空气的刺激下,若发现运动能力明显下降,伴随

胸闷气短、呼吸困难、夜间喘憋、下肢水肿等症状,需要注意心衰病情的加重。 3.高血压患者。不管是否出现不适症状,在季节交替的时候都要每日测量血压。心血管病人如果在家中发生紧急情况,可服用急救药物。 此外,气温骤降,血管收缩还可能导致脑部供血不足,引发脑卒中。可以通过检查脸部是否对称,手臂是否单侧无力,讲话是否清晰等来进行辨别。对于急性缺血性脑卒中,患者要争取在发病4.5小时内的“黄金治疗时间窗”进行静脉溶栓治疗,恢复阻塞的血管,减轻脑部损伤。(陶琳)