

刘女士想尝试做一些基础保养的医美项目，面对市场上琳琅满目的医美项目，挑花了眼，她想咨询

如何选择最适合自己的医美项目

舟山医院医疗美容科主任张静：能不能做，做到什么程度因人而异，适合、适量很重要

□记者 姚舜好

家住新城、35岁的刘女士近期发现自己眼角的鱼尾纹愈发明显，敷面膜、涂眼霜也不见丝毫效果，晒后也比年轻时更容易出现晒斑，便萌生了做医美项目“抗衰老除皱”的想法。“不过现在医美行业‘坑多水深’，我不确定做什么项目有效且性价比高，害怕做了没效果，白白交‘智商税’。”她说。

对此，舟山医院医疗美容科主任张静推荐了几种安全性较高、适合长期做的医美项目。同时她也提醒市民，“做医美，要注意选择正规的医疗机构，选择适合自己的项目，千万不要过度。”

皱纹分类

动态纹 例如：抬头纹、鱼尾纹、川字纹等

做表情的时候出现的皱纹，就是动态纹，也叫假性皱纹



成因：因做表情时牵拉皮肤，肌肤中的胶原纤维断裂而出现皱纹

静态纹 例如：法令纹、木偶纹、口周纹等

不做任何表情，皱纹仍然存在，就是静态纹，也叫真性皱纹。



成因：随着年龄增长，肌肤中的胶原蛋白流失，胶原纤维逐渐断裂，肌肤水分流失等导致皱纹越来越深。



淡斑，消痘印、红血丝—— 选光子嫩肤安全性高

很多人会受皮肤状态差的困扰，如痘印难消、长红血丝、长斑等。针对这些情况，光子嫩肤可以算是医美界的“万金油”。光子嫩肤的原理是利用强脉冲光技术，采用特定波长和能量的光子照射皮肤表面，选择性地作用于皮下色素或血管，从而起到分解色素颗粒（美白），闭合异常的红血丝（褪红），刺激皮下胶原蛋白增生（嫩肤）的功效。

张静用几个气球做示范，如用红色气球模拟异常扩张的红血丝，外面套一个白色气球模拟表层皮肤，在针对性的强脉冲光作用下，红色气球爆裂，但外层的白气球仍完好无损，“所以说光子嫩肤的针对性很强，且安全性高，完全不会损伤皮肤表皮层。用不同的滤光片可以针对不同的皮肤问题，如色斑、红血丝。通过一段时间的治疗，能明显地改善我们的皮肤问题。”

有一位求美者打光子嫩肤，维持每年约6次的频率，几年后她的皮肤光洁度、细腻度都有所提升，肤色暗沉也有所改善，细纹也减少了。“因

为光子嫩肤还有刺激皮下胶原蛋白增生的功效，会让人的皮肤状态更年轻。”张静还表示，光子嫩肤是适合长期维养的项目，因为操作时不破皮，没有恢复的尴尬期是它的一大优势，“一般我们建议前期每个月都要打一次光子，到后期隔两三个月做一次，一年的费用在6000元上下。”

对抗初老化，水光针比较适合

随着年龄增长，人皮肤中的透明质酸和胶原蛋白会逐渐流失，导致皮肤不饱满，出现各种纹路，显现出衰老的痕迹。如果想要延缓皮肤衰老的进程，让其更透亮饱满呈现年轻态，可以尝试打水光针。水光针的原理就是用微针将透明质酸等营养成分直接、准确地注射至皮肤特定层次，刺激胶原蛋白再生，让皮肤缺什么就补什么。

“比如有的人皮肤缺水导致水油不平衡，鼻翼两侧就容易冒油，这种情况打水光针也能得到一定缓解。如果毛孔比较粗大，可以加点肉毒素来缩小毛孔。如果有痘印、色斑，可以加点氨甲环酸祛斑。”张静表示，干性皮肤的人群、皮肤想要水嫩或对抗初老化的这类人群，水光针是比较合适的选择。

打水光针需要破皮注射，会不会容易导致皮肤感染？对此，张静表示，由于水光针的针头很细，创面很少出血，打完后不要马上碰水，大多数针眼2小时闭合，24小时后就能恢复，过7到15天皮肤就能恢复到最佳状态，因而消毒规范不存在感染现象。普通水光针打一次一般能维持28天左右，而长效水光针打一次能维持三到四个月。目前，市面上还出现了一种无针水光，通过负压技术将毛孔撑大后注入药物，“但这种水光针容易导致毛孔越来越大，不建议长期做。”

另外，很多人日常会使用面膜，敷完面膜后皮肤也会呈现水润透亮的状态，那么面膜能否成为水光针的“平替”呢？“面膜只能作用在皮肤表面，起到一个短时补水的作用，皮肤很难吸收到里面的营养成分。而水光针是把皮肤所需的营养成分直接注射到真皮层，它的效果更持久。”

除皱首选肉毒注射

皱纹也是显老的一大“元凶”。人上了年纪，脸上的胶原蛋白流失，弹性纤维容易出现断裂，随之会出现法令纹、木偶纹、口角纹等静态纹，而做表情时出现的抬头纹、川字纹、鱼尾纹等动态纹也会越来越深。“除皱的最佳选择就是肉毒注射，经过四五十年来的发展，如今肉毒注射的安全性其实很高。”张静介绍，肉毒注射除皱的原理是利用肉毒素阻断神经与肌肉的信号传递，使肌肉放松，从而达到除皱的效果，“比如一个人日常习惯性地抬眉导致额头出现抬头纹，我们就可以用肉毒素放松他的额肌，额肌动不了，皱纹也就自然不会再产生了。”

这种方式会不会导致脸部僵化做不了表情？对此，张静表示，只要医生操作合规就不会出现这种情况，“我们打肉毒一般是打在中上面部，很少会打到中下面部，因为影响表情的肌肉大多在中下面部，这样不会影响到大部分的情绪表达，还可以纠正一些不良习惯，比如让人少皱眉，少靠额肌力量去抬眼，从而减少皱纹的产生。”

做医美项目，适合、适量很重要

不过张静也表示，不论做什么医美项目，都要选择正规的医疗机构，“以肉毒注射为例，为什么社会舆论会觉得肉毒素很可怕，经常听到有人注射肉毒素中毒，在舟山也有病患因为注射了过量肉毒素出现呼吸麻痹而入院抢救的。这都是因为部分美容机构人员无资质，操作不规范，注射的肉毒素超过了规定剂量，还有市面上存在肉毒素造假的情况。”

另外，选择医美项目也要依据自身情况，张静建议大家在做具体项目前先到医院进行面诊，向专业的医生咨询，设计一套适配的方案，“比如水光针就不是所有人都适合打，如果皮肤极度敏感，就得先做祛敏，如果角质层已被破坏，就得先将其恢复到正常状态，才可以进行注射。什么项目能不能做、能做到什么程度都是因人而异的，所以一定先要有一个全面的诊断。”

图片由受访者提供