

本周科普专家:大连医科大学附属第一医院整形美容外科主任 秦宏智

营养微博

# 双眼皮依然是考生最爱 过度开内眼角可改变视力方向

高考已经过去十多天了,笔者上周三在大医一院整形美容外科主任秦宏智的诊室里看到,来咨询整形问题的考生真是不少,通常都是由父母陪伴,双眼皮手术是选择最多的项目。秦宏智说,双眼皮的形状和术式一定要和医生当面沟通,综合决定,切勿盲目追求明星效应和用商业词汇包装过的术式。专业的医生会清楚地告诉学生们手术的利弊,给予相应的建议,不会一味鼓动做手术,家长可以放心。

点拨

眼部整形各有适应症

**1 “五度”都要自然**  
双眼皮术后的长度、宽度、弧度、眼睛活动度、眼毛的翘度这“五度”都应自然美观。一般埋线式适合上睑提肌力量正常,肉眼就能看出来皮肤较薄,用牙签轻轻一挑就能看出效果的年轻人。对手术有恐惧的年轻人,也可以尝试埋线;切开法更适合眼皮厚、脂肪堆积、泪腺脱垂、提上睑肌有些下垂的求美者,但术后恢复时间相对较长;三点式则在上睑打三个孔,把双眼皮区域的脂肪去除,然后再进行埋线,对血运影响小,术后恢复快。

**2 慎重追求明星效果**  
一些年轻人追求照片上明星大眼睛的效果,一味要求开外眼角和进行下睑下至,秦宏智并不提倡。盲目开外眼角容易造成叫

做穹隆的外眼角窝变浅,下睑缘弧度变大,导致眼睛兜不住眼泪,经常溢泪。而下睑下至,是人为将下睑皮肤裁去一部分,造成下睑退缩,使眼睛睁得更大,达到下眼毛外翻的效果。但风险较大,易造成睑缘外翻,或两侧弧度不对称。这都并非正常的眼结构。

**3 过度开内眼角会改变视力方向**  
内眦赘皮严重的求美者,一般眼睛内侧的白眼球部位露出较少,外侧露得相对多,觉得眼睛像“斗眼”,往往希望通过开内眼角来改善。但有的学生盲目追求效果,过度开眼角则会造内侧的眼白露出过多,外侧相对变少,两眼黑眼球不是正前方视力,而变成外下方,视觉上眼睛变成“分眼”,应适度选择。

文/霍然



摄影/曾智

## 胃酸少的人饮乳酸菌更好

市场上乳酸菌饮品特别多,胃酸较多的人群饮用,特别是餐前、空腹饮用,胃酸会杀灭大部分的乳酸菌;而胃酸较少的人群饮用后,对乳酸菌影响较小,到达肠道的活菌数会增加,乳酸菌增殖后就能发挥较好的作用和疗效。生活中,工作压力大的上班族、读书学习紧张的学生族,久坐电脑前的观屏族,整天不离手机的低头族,如果睡眠又少、休闲运动又少、情绪又差时,肠胃蠕动会减慢、胃酸分泌会减少、食欲会减退、大便习惯会改变,饮用乳酸菌饮品可以帮助开胃助消化和维持肠道功能健康。  
文/朱海航

## 晚上饿了,咋吃不易胖?

最近几天,电视剧《深夜食堂》的话题很热,晚上加班、深夜健身、熬夜看球的人也需要关怀自己的胃。通常推荐睡前2~3小时不吃东西,如果你迫不得已要熬夜到凌晨两三点才睡觉,那10点多的时候吃夜宵,后果就没有那么糟。推荐优先考虑碳水化合物少、脂肪含量少、蛋白质相对丰富的,通在这个时间点并不需要非常多的卡路里,过多的脂肪和碳水化合物更容易变成赘肉。少吃糖,能让胰岛素水平低一些,胰高血糖素水平高一些,胰高血糖素可以促进能量代谢和脂肪燃烧。比如,毛豆、花生等健康卤味,加一些鸡胸肉、瘦牛肉、金枪鱼的健康沙拉,撒点果仁、果干的燕麦牛奶粥,以及新鲜水果。  
文/丁香

## 营养师点题 吃代餐粉,小心营养不良?

| 产品  | 能量 (kJ/100g) | 蛋白质 (g/100g) | 脂肪 (g/100g) | 碳水化合物 (g/100g) | 膳食纤维 (g/100g) | 维生素 | 矿物质 |
|-----|--------------|--------------|-------------|----------------|---------------|-----|-----|
| 产品1 | 350          | 7            | 0.6         | 11             | 25            | ✓   | ✓   |
| 产品2 | 880          | 2            | 0           | 25             | 53            | ✓   | ✓   |
| 产品3 | 980          | 10           | 0           | 48             | 30            |     |     |
| 产品4 | 1403         | 1            | 0.7         | 80             |               |     |     |
| 产品5 |              | 40           |             |                |               | ✓   |     |

“减肥”一到夏季便登上热门搜索榜,代餐粉作为减肥产品的后起之秀,据说可以代替正餐,减肥又不失营养,果真如此吗?实际上,代餐粉分为果蔬和谷薯类代餐粉,依旧是利用饱腹感来减肥的。

不少品牌代餐粉都宣称营养均衡、无副作用,为了让代餐粉营养更丰富,厂家通常加入大豆蛋白、氧化锌、碳酸钙等矿物质和多种维生素。相对于过去的减肥产品,代餐粉在减少这一餐能量摄入的同时,强化了一些减肥时容易缺乏的维生素、矿物质、蛋白质等营养物

质,大大降低了营养素缺乏的风险。同时,魔芋、燕麦中的水溶性膳食纤维具有明显的降血脂和降血糖的效果。但是代餐粉的营养远达不到丰富的水平,其中蛋白质含量太低,含量最高的产品也仅有10%。这意味着吃一袋代餐粉,最多得到2g的蛋白质,远达不到人体需要的数量。代餐粉的蛋白质质量、必需脂肪酸数量均无法满足人体需要,虽然提供了一些人体所需的部分营养成分,但也缺乏人体一些必需营养素,并不能真正意义上做到代餐。

提醒

代餐粉对减肥有一定辅助效果,但不能用它代替三餐吃的时候注意方式方法。不应长期食用代餐粉,同时注意运动和平衡膳食。代餐时,最好搭配水果、豆浆、牛奶、鸡蛋等,可以让营养更均衡。不能用它代替三餐。比较合理的代餐方法是一天代一餐,建议代替晚餐,但晚上休息较晚的人群,可以代替午餐。

大连职业技术学校营养专业主任罗冰 新浪微博 @营养师罗冰

## 缺少爸爸陪伴,孩子心理受影响

在大连市第七人民医院(大连市心理医院)儿童门诊的小患者中,4岁的小聪的爸爸工作繁忙,每年很少回家。姥姥总怕小聪出事,经常告诫孩子要小心,甚至不敢让孩子与其他小朋友一起玩,小聪常在幼儿园表现为胆小、怯懦,害怕交际。心理科医生李奕和顾广中介绍,对于这个孩子来说,

“爸爸”这个词就像影子,是一个名词。相较于父爱得到满足的孩子来说,缺失父爱的孩子会显得相对懦弱,性格会呈现较退缩的状态。建议随着孩子慢慢成长,父亲应当尽可能地参与到他成长过程当中,多听听孩子生活中发生的事情,并为孩子的成长提供规则和榜样。  
记者霍然

### 分类信息

开发区、金州及北三市: 15842474566, 87831787  
上门服务电话: 82354380 82354355

清 洁

宏利

专业保洁, 油烟机(罩) 81933553

清洗大小油烟机系统, 油烟机(罩) 清洗空调, 高空清洗, 玻璃幕 18640822806

\*\*\*擦玻璃 18640822806

收垃圾, 装卸, 保洁, 保洁, 家庭保洁(罩), 清洗空调

管道疏通

如心通

18640822806

专业通厨房, 化粪池, 不通免费

出租房屋

三八花香维也纳150m<sup>2</sup>, 160m<sup>2</sup>二套办公用房, 无中介

13942601861

出售瑜伽健身卡

春柳河店 黑石礁店 新起屯店

详情: 13942601861

大连晚报

招聘版

订版热线: 15841184549

白云药房 咱老百姓的放心药房

放心

药全 保真

免费咨询: 83642424

白云药房 咱老百姓的放心药房

舒心

平价 惠民

免费咨询: 83642424

白云药房 咱老百姓的放心药房

贴心

服务 周到

免费咨询: 83642424

白云药房 咱老百姓的放心药房

安心

诚信 高效

免费咨询: 83642424