



市民来电:

家住天心区天剑社区的刘爹爹给三湘都市报新闻热线96258来电称,自己今年68岁,患有高血压和心脏病多年,经常还会腰痛,特别是到了冬天,坐久了便会感觉浑身疼痛,腰也直不起来。带着刘爹爹的问题,记者找到了在治疗老年疼痛病方面有着多年丰富经验的长沙市按摩医院理疗科主任刘峰医生和长沙老年康复医院微创骨科主任刘平孝医生。

嘉宾解读:

像刘爹爹的这种情况,长沙市按摩医院理疗科主任刘峰表示,刘爹爹有可能患的是坐骨神经痛,目前在我们医院用得最多的治疗方法是手法正骨、针通经络、理疗康复和配合内服中药调理。同时,长沙老年康复医院微创骨科主任刘平孝医生也建议,多做针灸和推拿可以缓解疼痛,平时多睡硬板床,参加体育锻炼,增强体质。如果病情严重,还可以考虑长沙老年康复医院推出的微创手术治疗,这种方式创口小、费用低而且不开刀。 ■记者 祝晓东

## 长沙万佛岭 千名老人品盛宴

11月16日,作为提供给老年朋友休闲养生的重要场所——长沙市万佛岭老年生态活动中心在望城格塘镇落成开业。当日,近千名精神矍铄、鹤发朱颜的老人,在这里品享了一场初冬的福寿养生盛宴。

据悉,万佛岭老年活动中心为长沙市万佛岭中老年服务有限公司子公司,专为中老年人提供养老护理、养生旅游、医疗康复为主营业务的老年产业集团化运营企业。该老年生态活动中心位于亚热带季风性湿润气候的长沙望城格塘镇,项目总投资达3亿元,占地面积800亩,总规划床位3000张,分二期建设。第一期建设用地300亩(其中农耕地200亩),已投入6000多万资金,建有休闲公寓、居家养老别墅、田园种植基地、文化交流中心、万佛禅院、门球网球场、垂钓基地,入住床位500张。第二期规划建设有医疗康复中心、老年社区、养生酒店、田园种植基地、养殖基地等,其规模与档次均居省内同行业之首。

“养老事业关系到老百姓的健康、幸福。”长沙市万佛岭中老年服务有限公司董事长康光明表示,万佛岭老年生态中心将会为我国养老事业增砖添瓦,为长沙经济社会的长期稳定贡献一份力量。 ■记者 祝晓东



了解  
更多资讯,  
请扫描  
华声生活社  
二维码

## 冬季正确护肤,给肌肤一个清白

# 专家教几招,水嫩过一冬

对于一直走在时尚娱乐前沿的爱美女性来说,冬季是皮肤最需要保养的季节。原因是寒冷的冬天气温低,造成皮肤毛细血管收缩,皮脂腺、汗腺分泌降低,使得人体皮肤尤其是面部皮肤变得干燥、脱水、发痒,甚至干裂。若不重视保养,皮肤就会受到致命的损伤,以致过早长斑、衰老。那么,在冬季需要怎样做好皮肤护理,给肌肤一个清白呢?三湘都市报记者日前走访长沙艺星医学美容医院、瑞澜整形美容医院、爱思特医疗美容医院、雅美医疗美容医院等美容机构发现,每家医院对冬季皮肤护理、治疗都各怀招数。长沙瑞澜整形医院皮肤科刘主任表示,进入冬季以来,医院接诊了不少前来咨询冬季肌肤美白护理的爱美女士,冬季肌肤的表皮温度较低,空气湿度也不高,因此肌肤的新陈代谢相对夏季缓慢,而且干燥,因此,正确的肌肤护理十分重要。

### 招数一

**推荐专家:**长沙艺星医学美容医院韩国院长闵庆植

**特色:**AHA焕肤来做皮肤的清洁,促使皮肤再生。

**建议:**皮肤都是需要细心维护,用心保养的。两周做一次皮肤清洁(去角质),每周同时做VC导入,皮肤不会干燥,明亮有光泽。

进入冬季,皮肤遭遇最重要的问题是由于天气干燥而引起的皮肤过敏症状。长沙艺星医学美容医院皮肤科韩国院长闵庆植称,干燥的皮肤会因为外部的污染和刺激显得更加敏感,尤其像长沙地区的冬季空气质量不佳更加容易过敏。相比夏天使用无任何刺激性的肥皂和洗面奶清洗面部尤其重要,并且最好在洁面后使用低刺激性的保湿护肤品。据了解,长沙艺星医学美容医院在护肤保养方面的特色技术,比如皮肤干燥时,角质脱落的不彻底或者皮肤有裂痕时我们会使用AHA焕肤来做皮肤的清洁,促使皮肤再生。保湿做得好的情况皮肤会变得细腻光滑,有弹性。并且效仿韩国不使用一般的维生素C,而是用更安全、皮肤更容易吸收的维生素C-pmg做VC导入,最终皮肤会有抗氧化作用及皮肤再生和美白的效果。

### 招数二

**推荐专家:**长沙瑞澜整形医院皮肤科主任刘质彬

**特色:**光波修复补水,微晶修复补水治疗敏感肌肤以及仪器治疗。

**建议:**一是多做皮肤清洁,清洁皮肤可以促进皮肤的新陈代谢,增加皮肤的吸收能力;二是选对合适的保湿用品:选择保湿效果好、滋润作用强,天然无刺激性的护肤品;三是防晒工作不能忽视:紫外线会造成皮肤的老化、变黑、长斑、色素沉着,因此秋冬季节也应该注意防晒;四是合理饮食习惯:多喝水,补充体内和皮肤的水分流失,多摄入碱性食物如蔬菜、瓜果、豆制品。

在长沙瑞澜整形美容医院,来自望城区的王女士称自己今年38岁,从小就因为不当的皮肤护理,导致皮肤黄褐斑、晒斑,红血丝、皮肤敏感,皮肤冷、热刺激都发红,并且有痘反复长出,长期困扰着王女士的生活。医院刘主任介绍,王女士经过医院的光波修复、补水、激光等综合治疗后,现在皮肤敏感治愈,黄褐斑变淡,红血丝基本消失。医院还可以根据个人皮肤的情况制定皮肤的修复方案。

### 招数三

**推荐专家:**长沙爱思特医疗美容医院皮肤科专家王孟刚

**特色:**微针美塑深层补水、高保湿智能水光注射、玻尿酸注射填充除皱。

**建议:**秋冬肌肤补水不能马虎,普通的面膜及日常护理远不能保证肌肤

所需水分。如果爱美的你,需要保持肌肤年轻,预防衰老,建议去正规的医疗美容机构进行皮肤检测,并根据检测结果选择适合的项目进行皮肤保养及修复。

秋冬季节气候干燥,体内水分大量流失,皮肤

腺分泌不旺盛,导致肌肤严重缺水、皮肤暗淡粗糙;爱思特医疗美容医院皮肤科王孟刚教授介绍,在临床诊断中,往往就会遇到很多皮肤开裂、有的甚至出血的患者,如果皮肤干裂的状况得不到及时水分补充和治疗,很容易产生皱纹,加速衰老。

### 招数四

**推荐专家:**长沙雅美医疗美容医院QS皮肤管理中心主任蒋欣凌

**特色:**韩国最佳水氧仪,做一次相当于用500张面膜。

**建议:**在冬天来临之际,娇嫩的皮肤全靠水,一个人一天应喝1800—2000毫升水,并在白天按时间均匀饮用,不要在感到口

渴时才想起大量喝水,正确的补水方法是无论渴与不渴都应平均每两小时喝一次水,晚上睡眠时间除外。

保护肌肤的关键是不要让自己的皮肤干燥,冬季的寒冷和干燥可以使人的皮肤干裂、出血,从而使皮肤这一阻挡病菌进入人体的屏障变得脆弱。长沙

■记者 祝晓东

## 种植牙手术直播秀 千人见证牙齿半小时重生



“千人见证缺牙重生——种植牙手术现场直播”活动。 记者 祝晓东 摄

近日,由湖南省医药管理协会口腔专业委员会主办、长沙美奥口腔医院协办的“千人见证缺牙重生——种植牙手术现场直播”活动在长沙美奥口腔医院举行,上千名市民来到现场见证了两位缺牙患者牙齿半小时重生的奇迹。

直播活动当天一共有两名患者进行了现场手术。他们因为不同的原因导致牙齿缺失,都受到相同的缺牙之苦。两人都是参加了报名招募活动被选上并参加直播当天的手术,得到免费手术的机会。

其中一名患者表示:“我是很早就知道种植牙了,但是很早就知道种植牙了,但是因为价格问题在犹豫。直到看到这个活动,我立马报了名。报名后长沙美奥口腔医院的工作人员带我到医生那里进行了检查,还照了口腔的片子,在活动快开始前医院告诉我通过了评选。”

当被问到整个手术有什么感觉的时候,两名患者态度出奇一致,均表示手术中除了缺牙部位感觉不到疼痛之外,意识还是很清晰。手术完成后两人照照镜子都有些恍然如梦,仿佛又回到从前了。只是种植牙部位的微微麻胀感提醒着他们,牙齿是真的“长好”了。

另一名体验患者悄悄告诉三湘都市报记者:“其实在手术之前我都是抱着很矛盾的心理,一方面确实觉得完全修补好自己的缺牙有希望了,另一方面又不敢相信种植牙会有如此好的效果,怕希望越大,失望越大。只是因为有这么一个活动,所以愿意去试试。虽然现在手术效果如何还有待后期观察,但是现在种植牙给我的感觉很好,所以我对种植牙以后的效果还是很乐观的。要感谢活动主办方及长沙美奥口腔医院给

了我牙齿重生的机会!”

据长沙美奥口腔医院的技术院长赵鑫介绍,种植牙现在已经是国际上最主流的也是被认为最有效的牙齿缺失修复方式,但是因为国内种植牙起步较晚,加之对设备及医生技术要求极高,所以我国尤其是中西部省份并没有得到广泛推广,而长沙美奥口腔医院正在积极的宣传推广。

据有关数据调查显示,我国中老年人缺牙现象严重:35—44岁人群中,牙裂缺损者占36.4%;65—74岁人群中,牙裂缺损者更是高达77.89%。“我国缺牙者比例高,但主动寻求修复的比例却很小。”长沙美奥口腔医院的技术院长赵鑫表示,缺牙最好在三个月内尽快修复,否则可能造成胃肠功能紊乱、面容塌陷、影响发音,甚至会妨碍记忆力等更严重的问题。

■记者 祝晓东