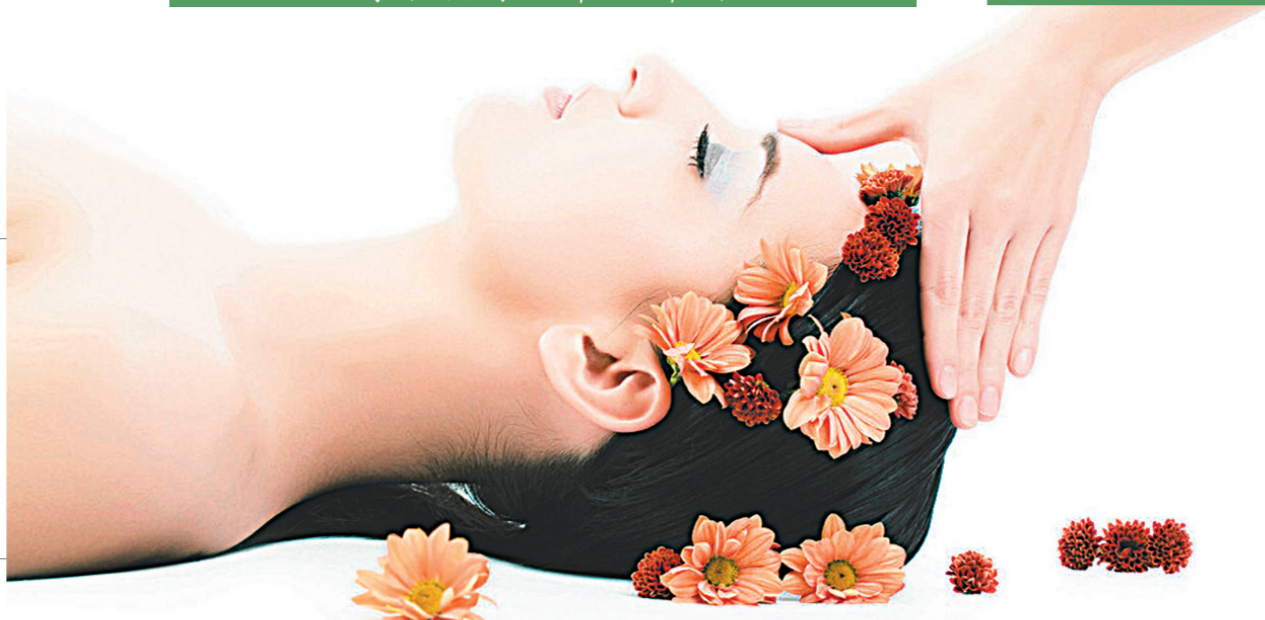


三月女人季系列报道之美容篇

三月春色正好,对于拥有曼妙身姿的女性而言,正是展现自身魅力的好时机,但对于在冬季养出多余脂肪的女性来说,当务之急就是瘦身。此外,一些对身体某部位不甚满意的女性,也会选择在这个春花烂漫、气温适宜的季节进行美丽微整,寻找青春,创造无限惊喜。

追求美丽无可厚非,但一定要以健康为基础。健康专家建议,广大女性在选择美容机构方面要慎重,不要贪图小便宜,身体健康才是第一位。



留住青春 美丽人生

本报记者 李冬生

科学减肥 营养要均衡

在采访中记者了解到,现代女性一般通过控制饮食、增加运动、抽脂以及药物等手段来进行减肥。“减肥是一个复杂的生理、病理过程,不能单纯地随意去减肥。”市第三人民医院整形美容外科主任董琪说:“减肥方式有多种,但首先要搞清楚自己的问题出在哪里,采取什么方式减肥适合自己。同时,还要减肥过程中给身体带来的不利影响。”

据中医院妇产科主任刘彦介绍,控制饮食、增加运动,通过锻炼来减轻体重,其好处是见效快,但也要注意营养。“人体每‘烧’去三分脂肪,就会同时分解一分肌肉,因此虽然肥肉少了,但肌肉也会减少。肌肉减少会削弱器官机能,从而对健康不利。”刘彦说。

抽脂减肥在女性群体中也比较常见,由于见效快、效果持久,越来越受到相应人群的青睐。但任何手术都具有风险,目前抽脂减肥术后常见并发症有术后感染、术后皮肤坏死、术后伤口延迟愈合等。因此,要进行抽脂减肥,在选择方面一定要慎重考虑,尽量选择有权威性的、有较好口碑的医院。

在药物减肥方面,从人体的健康着眼,临

床医学是不提倡的。“即使是中度以上,必须通过药物减肥的肥胖者,也应该在医生的指导下短期使用。而且西药的副作用有失眠、不安、神经过敏、头晕、血压升高、头痛、心悸、口干等,因此,高血压、心血管病、甲状腺功能亢进的患者是忌用减肥药的。”刘彦告诉记者。

“均衡的营养是保持好身材的基础和前提,科学合理的运动锻炼是保持好身材的关键。减肥最科学有效的方法就是保证均衡营养的前提下,与科学合理的运动锻炼结合起来。”市中心医院整形美容科主任王俊河表示。

整形美颜 安全放首位

女性如果越漂亮,那么,她们将对生活也会更加自信乐观。目前,很多女性尤其是“80后”、“90后”,为追求完美,微整形已成为她们的选择。

据相关统计数据显示,现在女性在眉毛、眼睛、额头、鼻子、胸部等方面进行微整形手术的较多。“如今,越来越多的人愿意去做整形,这是人们观念的一种转变,说明人们非常注重自己的生活质量,科技进步了,生活质量也要

随着提高。”做过微整手术的王小姐说。

微整形是微创整形的简称,多是通过注射、激光、射频及小切口手术的方法来达到除皱、提升、塑形等美容效果的有效手段,具有创伤小、操作时间短、组织反应轻、恢复快的特点。“目前,我国在微整形方面有极大的提升,在学习韩国整形技术之后,会对要进行微整的女性进行综合设计面部。”王俊河告诉记者。

虽然整形可以让女性更加漂亮迷人,但相对来说也有一定的风险性。“女性应选择正规的、有资质的医院和医生,确保整形的安全和效果。”董琪说:“微整形之前,心态要保持好,一般日期应选择在生理期之后;同时,要确保心脏、血压等身体机能正常;微整形之后,应根据整形的项目、部位遵守术后的医嘱进行护理,保持营养均衡,适当进行锻炼,且不可自行其事,以免影响整形效果。”

保养皮肤 预防有窍门

随着春季的来临,又到了敏感的冷暖交替换季时期,不少女性的皮肤上会出现过敏、长痘等现象,不仅影响美观,而且还会带来身体的不适应。

“皮肤是人体最大的组织器官,是人体机能的表达窗口之一,皮肤的养护需全身的保养方能见效。”董琪介绍说:“要想拥有光洁、水嫩、白皙的皮肤,则需要充足的睡眠;清淡、高纤维、高蛋白、低脂肪的饮食;多喝水、补足维生素、保持二便通畅;注意皮肤的清洁,局部应用保湿、营养的护肤品。”

春季女性皮肤上的某些问题,也是可以通过预防来阻止的。王俊河建议女性朋友在饮食上,要多吃富含胶原蛋白的食物,如香蕉等;在心态上,要积极乐观,时刻保持乐观的心态;在防护上,出门逛街或者春游,尽量涂抹一些防晒霜,在烈日高照时准备一把遮阳伞。“目前,皮肤上的一些问题,如长痘,可以采取激光治疗,它可以让皮肤组织再次生长,有助于脸部胶原蛋白的产生,可以有效治愈某些皮肤问题。”王俊河说。

经济水平提高之后,不少女性会选择去美容院做局部或者整体的保养、美容。“美容院是做生活美容的地方。非侵入性的皮肤护理和保养在美容院做是可以的,但要选对适合自己的、正规的产品。”董琪说:“特别强调的是,如需做侵入性的(穿透皮肤)医疗美容项目,则须到正规的、有资质的医院找正规的、有资质的医生才能确保美容的安全和效果。”

医讯速递

省人民医院 新技术消除颅内肿瘤

本报讯(记者汪辉 通讯员许晓波)面对脑袋中鸡蛋大小的肿瘤该怎么办?昨日,记者从省人民医院获悉,该院在省内首次实施脑部肿瘤氩氦冷冻消融治疗术,为一位脑瘤患者成功“冻死”了鸡蛋大的瘤子,该技术填补了省内空白。

25岁的患者小刘,患脑胶质瘤,手术切除后,病情一直比较稳定。但今年不幸肿瘤复发,颅内实体肿瘤发展如鸡蛋大小。日前,小刘入住省人民医院,该院专家会诊后,经过充分术前准备,不用开刀,介入科肿瘤微创介入治疗中心王振豫教授在CT导向下经小刘颅骨缺损处进行穿刺,穿刺针直达颅内肿瘤的中心,在进行连续、实时、精确的冷冻温度、冷冻时间和冷冻速率监控下,肿瘤内部温度最低达到-160℃,整个瘤体变成了“冰球”,术中CT扫描清楚地显示出冷冻的“冰球”完全覆盖住肿瘤。整个手术不到一个小时,被冻死的肿瘤将被慢慢吸收。目前,患者逐渐康复,头痛等临床症状明显减轻。

王振豫介绍,氩氦冷冻消融术是脑肿瘤微创治疗的新手段,其原理是将瘤组织快速冷冻至-160℃以下,再复温,经过两次循环,可直接使癌细胞崩解、凋亡,并破坏肿瘤小血管而致缺氧,最终导致癌细胞死亡。

市一院 征集消化病患者免费手术

本报讯(记者丁友明 通讯员楚哲)记者日前从郑州市第一人民医院获悉,第二届郑州市消化病医院消化论坛暨消化内镜演训会期间,每个病种将征集5名患者免费手术。

为更好地服务广大患者,市一院将于3月23日举办第二届郑州市消化病医院消化论坛暨消化内镜演训会。届时,大会将邀请国内及省内著名的专家作专题报告,进行ERCP、超声内镜及内镜下粘膜下肿瘤剥离术,治疗胆总管结石、消化道粘膜下肿瘤、消化道息肉等手术演示。同时,为了让患者受益,该院将会为参与的患者免除手术费用,每个病种5个名额,请有意愿的患者提前与该院联系。

郑州市城乡规划局 控制性详细规划修改必要性公示

(2014-15)

原河南惠济经济开发区控制性详细规划(A-01至A-03地块)正在我局办理相关手续,根据相关法律法规要求,现就其修改必要性予以公示:

项目名称:河南惠济经济开发区控制性详细规划(A-01至A-03地块)修改

建设单位:郑州师范学院

用地位置:桂圆南街东、荷花街西、开元路南、英才街北

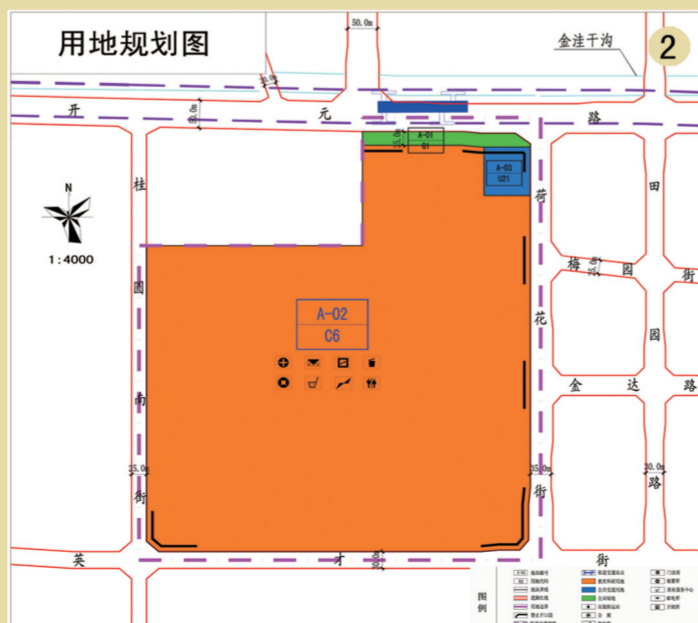
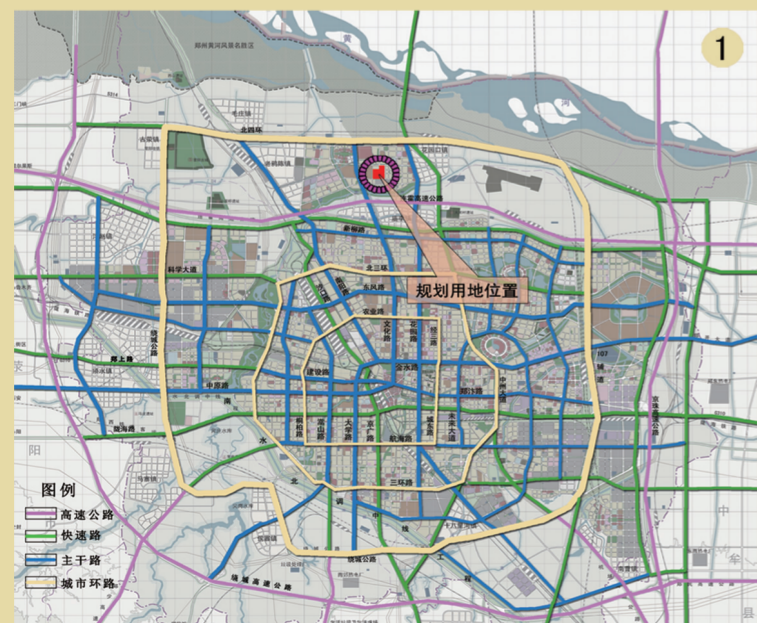
修改内容:

1. 规划A-02地块容积率调整:由小于0.8调整为小于1.0。
2. 规划A-02地块限高调整:由小于45米调整为小于70米。

附图:1. 区位图 2. 修改前用地规划图 3. 修改前控制性指标一览表

公示期:2014年3月18日至4月16日

联系电话:67188533(郑州市城乡规划局规划编制二处)



总用地面积(平方米)		451071			3		
地块编号		A-01	A-02	A-03			
地块面积(平方米)		6829	398386	6777			
强制性指标	用地性质	公共绿地(G1)	教育科研(C6)	公共交通(U21)			
	建筑密度(%)	-	<25	<25			
	建筑限高(米)	-	<45	<15			
	绿地率(%)	>85	>35	>30			
	容积率	-	<0.8	<0.5			
	建筑容量(平方米)	-	<318709	<3389			
	停车位(个)	-	>340	-			
	配套设施	市政基础设施	如图示				
		公共服务设施	如图示				
	防火间距	防火间距标准应符合《建筑设计防火规范》和《高层民用建筑设计防火规范》有关规定					
规定性指标	地块出入口方位	-	东、南、西、北	东			
	建筑后退红线(米)	限高	-	≤24m	24m<H≤40m	40m<H≤45m	H≤24m
		东(荷花街)	-	5	10	12	5
		南(英才街)	-	5	10	12	-
西(桂圆南街)	-	5	8	-	-		
备注							

公示内容网上可同时查询www.zzupb.gov.cn

郑州市城乡规划局

2014年3月18日