

视觉中国供图



**编者按** 更年轻、更漂亮,做人群中最闪耀的仔,这几乎是所有人的心愿。于是,继护肤、化妆之后,医疗美容(以下简称医美)一跃成为变美“利器”。打水光针、做光子嫩肤能美白;打破尿酸、肉毒素可除皱……不过,现实中并非所有医美项目都尽如人意,有些不仅没能美容反而毁了容,有些则存在较大健康风险。为了让广大爱美人士规避美丽陷阱,生活版特推出“辨美”栏目,剖析热门医美项目或医美产品,让读者朋友们变得明明白白。

## 不能显著减重、不能改善健康状况、还可能有手术风险 想靠抽脂“躺瘦”,您悠着点

### 辨美

◎本报记者 陈曦 史俊斌  
通讯员 刘婷婷

“生命不息,减肥不止”“一白遮百丑,一胖毁所有”……在一个推崇骨感美的年代,脂肪成了女性的

### 脂肪过多或过少都无益于健康

“让女性如临大敌的脂肪,可是维持人体正常运转必不可少的物质。”天津医科大学第二医院整形与医疗美容科主任医师李钢介绍,脂肪主要是由甘油和脂肪酸合成的。比如,人们进食的油脂、糖类、蛋白质,人体如果消耗不完,就会以脂肪的形式储存在皮下。可以说,脂肪是人体能量的一种储存方式。

除了储能的主要功能外,脂肪还是人体细胞的重要组成部分,比如磷脂、胆固醇等;人体每日所需的能量约有30%是由脂肪提供的。同时,脂肪是器官、关节和神经组织的隔离层,可以起到保护和固定作用,它还能够供给热能、调节体温、保护内脏。此外,脂肪还能供给人体必需的脂肪酸,促进人体发育,维持皮肤毛细血管的健康,并参与胆固醇的代谢。促进脂溶性维生素的吸收也离不开脂肪,它是脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K的重要载体。

“女性之所以对脂肪深恶痛绝,是因为脂肪的体积比较大,囤积在胳膊、腰腹、大腿等部位,让人看起来比较臃肿,影响形体美观。”李钢表示,所以

公敌。为了能早日去掉“游泳圈”“拜拜袖”,很多女性选择走捷径——通过抽脂来快速实现瘦身。

然而,近日随着33岁杭州网红小冉因抽脂感染去世,抽脂这个整形界的常规手术被推到了风口浪尖。被女性们嫌弃的脂肪其实不止关乎体型容貌,更是维系着人体健康的重要物质,因此进行抽脂和脂肪填充手术要慎之又慎,做好术前评估,选择正规医院。

女性会通过运动、减少食物摄入等方式,加速脂肪的代谢。也有一些人希望通过抽脂手术达到立竿见影的效果。

空军军医大学唐都医院烧伤整形科主任医师李跃军介绍,抽脂手术的专业名称是“脂肪抽吸术”,是通过专用抽脂设备将人体特定部位的多余皮下脂肪组织吸出体外。

据近期的专业文献统计,抽脂手术围手术期发生严重并发症的概率不超过0.79%,其中术后感染的发生率更低。不过,如果一次手术中抽脂部位过多、抽脂范围过广、吸出脂肪的数量过大,术后并发症的发生概率就会大大升高。

“全身大面积的抽脂是有风险的,但局部抽脂相对安全,因此抽脂手术更适合局限性肥胖的人群。”李钢认为,对于身体整体肥胖的人群可以先通过运动、减重、限制饮食等方式减脂,对于局部没有办法消除的脂肪再选择进行抽脂。

不过需要注意的是,脂肪对于女性来说更像一把“双刃剑”,过多或者过少都无益于身体健康。“通常女性更多地关注脂肪过多的情况,其实

脂肪过少对于女性的健康影响也很大。”李钢介绍,有研究表明,女性体内脂肪含量至少要占体重的17%,才会出现月经初潮。而要维持正常的月

### 自体脂肪移植对医生技术要求高

此次杭州女网红小冉进行的是自体脂肪移植手术,并不是单纯的抽脂。

“自体脂肪移植手术是整形医生常做的手术之一,就是将抽出的皮下脂肪组织,经过加工纯化处理后,再进行自体脂肪填充。”李钢介绍,一般将这些抽出的脂肪用来填充皮下凹陷、缺损或者是畸形、面部萎缩、软组织发育不良等,随着美容外科技术的发展,目前也用于面部年轻化、脸型雕塑、隆胸、丰臀等。

据介绍,自体脂肪移植术也是近年非常流行的整形手术之一,有关脂肪生物学的基础研究和自体脂肪移植的临床研究发现,自体脂肪是比较理想的填充物,其中含有的干细胞等成分在组织再生中起着重要作用。

### 整形手术有风险爱美更需谨慎

小冉接受这样一个难度并不算特别高的整形手术,却命丧于此,原因几何?对此,李钢分析说,小冉本身并不胖,做的项目是“腰腹部抽脂修复+双上臂抽脂+自体脂肪隆胸”,这说明小冉以前已经抽过脂了。她的身体脂肪含量本就不算多,此次抽脂部位集中在腹部,因此腹部可能伴有大量粘连,手术分离的时候就很容易造成内部组织牵拉损伤,包括后来的大片瘀斑和皮肤感染,都是因为皮下没有太多脂肪等所导致的。

“抽脂时,为了能搞到足够隆胸的脂肪,医生只能到深层去‘搜刮’脂肪。可能医生用抽脂针拼命刮的时候,就在某个肌肉薄弱处,将抽脂针捅到了腹膜里面,因为本有大量粘连,捅破腹膜的落空感并不明显,医生可能未本感觉到。”李钢接着分析说,腹膜破裂后,脂肪、血液或者麻醉肿胀液就可能涌入,导致小冉出现腹膜炎体征,持续疼痛无法缓解,直到患者自己疼痛难忍,打120被送至医院的ICU。

“其实,像小冉这么瘦的人,根本没有必要进行抽脂手术,目前很多人都陷入了抽脂手术的误区。”李钢解释,其实抽脂后体重减轻并不明显,而且抽

脂周期和受孕、怀孕、哺乳,女性体内脂肪量必须超过体重的22%。这也是为什么有些体重过轻的女明星在备孕的时候要增加体重。

“一般来说,自体脂肪不会出现自体排斥现象,当然也不能完全排除移植后的新脂肪出现不被吸收的可能。”李钢说,做完自体脂肪移植后,脂肪没有被机体吸收,就会形成脂肪包裹的油滴造成鼓包;若部分脂肪被吸收、部分脂肪没被吸收,则会导致皮肤凹凸不平。

李跃军表示,进行脂肪移植操作的医生必须具备扎实的脂肪医学基础理论功底并掌握规范化的操作技术。如果手术医生团队操作技术不熟练或操作不当,就可能造成脂肪误入血管,发生脂肪栓塞。虽然在脂肪移植术中发生脂肪栓塞堵塞血管的概率很低,但是一旦出现就可能致失明、脂肪移植部位软组织坏死等问题。

脂对减除内脏脂肪也没有任何作用,不能改善身体健康状况。如果执意要多抽脂,还有可能因脂肪和体液流失过多导致全身代谢紊乱危及生命。

像其他外科手术一样,在进行抽脂和自体脂肪移植术之前,接诊医师均需需要对患者进行常规的体格检查和适应症的筛选。患有高血压、糖尿病及心肺疾病等严重基础病的患者更需要进行严格且有针对性的检查,以确保其能够耐受将要接受的麻醉和手术操作。

李跃军表示,对于抽脂和脂肪填充手术方案的制定,患者和医生需要在术前做深入的交流和沟通,共同制定合理、安全的手术计划。这类手术都是有创的,执行手术操作的医生必须是有专业资质的整形美容外科医师,手术必须在有相应资质的正规医疗机构的手术室内完成。

最后两位整形科医生也再次强调,希望小冉的悲剧能警醒各位爱美人士,一定要选择正规的医疗美容机构、有经验的主诊医师、接受全面的术前检查并与医生进行充分的术前沟通,这些都是医疗安全的保障。

## 白内障竟能“晒”出来 夏日出行也要给眼睛“打伞”

### 给您提个醒

◎通讯员 衣晓峰 本报记者 李丽云

炎炎夏日,人们在外出时都会给皮肤做好防晒。不过,你给眼睛防晒了吗?世界卫生组织发布的一项数据显示,全世界有超过200万例白内障病例可能是由长期阳光暴晒所致。美国的一项研究也发现,每天晒太阳超过5小时以上的人,其发生老年黄斑变性的几率是日晒不超过2小时的人的两倍。

对此,黑龙江省医促会视光与健康眼科学分会常务委员、江苏苏州市高新区人民医院眼科主任周丹表示,在夏季,对于一些有基础眼病的老年人、白内障患者做好眼部防晒很有必要,同时少年儿童也要加强眼部防晒。

### 长期暴晒或导致白内障

白内障是临床中十分常见的致盲性眼病,它是由于眼睛晶状体出现混浊而引起的视力下降。人的眼睛犹如一部照相机,晶状体相当于照相机的镜头。而患上白内障时,就如同照相机的镜头变混浊了,导致难以拍摄出清晰的照片一样。白内障往往是在不知不觉中发生且缓慢发展的,除了常见的视物模糊、视力下降,还有视物颜色变暗、夜间视力下降、视物图像褪色或泛黄、对光线及眩光敏感等表现。

“就像人老了长白发一样,白内障几乎每个人都会得。”周丹解释说,人老了眼睛也会“老”,这是个不可避免也无法抗拒的自然过程。有专家统计,我国60至89岁人群中白内障发病率约为80%,而90岁以上人群白内障发病率高达90%以上。如今,眼睛老化已不再是老年人的“专利”了,白内障年轻化的趋势已越发明显,甚至连十几岁的孩子也可能患病。

周丹在临床中观察到,在海拔高、日照强烈的地区,白内障的患病率相对较高。

西藏拉萨市林周县人民医院眼科主任且增多吉表示,我国青藏高原平均海拔在4000米以上,与平原地区相比,紫外线的辐射强度较大,空气中含氧量较少,恶劣的自然环境和相对落后的医疗条件,使青藏高原和云贵高原地区白内障的发病率比我国其他地区高出约60%。

“这都说明了强烈紫外线对眼睛的伤害。国内外大量研究早已证实,白内障与强烈的阳光照射尤其是紫外线照射有密切关系。”周丹表示,根据波长的不同,紫外线分为长波紫外线、中波紫外线、短波紫外线和真空紫外线。其中,真空紫外线无法在空气中有效传播;短波紫外线波长较短,易被臭氧层吸收;到达地球表面的紫外线主要由长波紫外线与小部分中波紫外线组成,后两种紫外线对眼部健康最具杀伤力,也会诱发白内障。

“这部分紫外线会促使眼部发生氧化反应,产生自由基,促成白内障,还可能引发黄斑病变。”周丹表示。

### 并非人人都能戴墨镜护眼

最有效地减少紫外线辐射对眼睛伤害的方式,就是避开直接照射。因此,世界卫生组织和世界气象组织专门设计了全球紫外线指数,指数范围从1到11+不等,当紫外线指数大于等于8时,建议人们避免户外活动。同时,气象专家告诉公众,云层不一定能挡住紫外线辐射,即使在多云的天气条件下也应注意防晒。

人们到户外活动时,戴上宽边帽子,能有效阻挡强烈的阳光,但宽边帽子难以屏蔽掉紫外线,紫外线仍可能进入眼睛。对此,且增多吉表示,具有紫外线防护作用的镜片可较好地保护双眼,佩戴墨镜不失为一个好选择。研究显示,墨镜可阻挡99%的紫外线。

此外,周丹表示,选择墨镜时,要看是不是正规厂家生产的,有的墨镜可能只是在镜片上增加了一些颜色,实际上并没有过虑紫外线的作用。没有阻挡紫外线功能的劣质墨镜,更容易导致眼部损伤。这是因为戴这种墨镜人的瞳孔会扩大,紫外线反而会比不戴墨镜时更容易进入眼睛,造成眼睛伤害。墨镜应有防UV的标示,防UV的系数在400以上,才足以保护眼睛。

“特别需要注意的是,青光眼患者、小朋友不适合戴墨镜。”周丹提醒道,戴墨镜会减少进入眼内的可见光,瞳孔会自然开大,对青光眼患者来说会增加眼内房水循环的障碍,容易诱发青光眼急性发作,出现眼红、眼痛、头痛、恶心、呕吐、视力急剧下降等症状。而6岁以下的儿童视觉功能还没有发育到正常水平,长时间戴墨镜会影响视觉发育。

“佩戴墨镜也要注意眼部的放松,在没有阳光的阴凉处,可以把墨镜摘下来,让眼睛在自然光线下休息一会儿。”周丹建议,平时还可多吃保护眼睛的食物,多补充新鲜蔬菜和水果,果蔬富含抗氧化剂和维生素C等,有助于暴晒后损伤的恢复。



视觉中国供图

## 剧本杀带给你的,不只有“烧脑”的快感

### 心理话

◎祝杰

竹林山村里,10多个年轻人身着各色古装,有的手持佩剑、有的轻纱遮面,一番唇枪舌剑,找出血洗山庄的幕后凶手……这不是古装剧拍摄现场,而是如今在年轻人中最火爆的游戏——剧本杀的游戏现场。近年来,随着《明星大侦探》《萌探探案》等综艺节目的热播,这个来自西方的游戏在我火了起来。

《2021实体剧本杀消费洞察报告》显示,预估到2021年中国实体剧本杀市场规模将达154.2亿元,消费者人数有望达941万。相关数据显示,国内目前经营剧本杀的门店已超4.5万家,今年有望超5万家,甚至可能突破7万家。

剧本杀走红速度如此之快,那么它到底好在何处?

### 满足人们对“烧脑”的渴望

剧本杀的一大魅力,就在于它能满足人们对“烧脑”的渴望。作为一种高级动物,人类不仅排斥动脑,甚至有时会刻意寻找“烧脑”的机会。人本主义心理学家马斯洛将其表述为“认知需要”,并将

其补充进了他的“需求层次理论”,专门指代人类对于获取和理解知识、满足好奇的需求。其实,霸屏许久的电视剧《神探狄仁杰》、孩子们追看的《名侦探柯南》、风靡世界的侦探小说《福尔摩斯》……这些广受欢迎的文艺作品也可以从侧面反映出人们对于探案、推理等“烧脑”行为的喜爱。

当游戏进入尾声,凶手的真面目被揭开、真相大白,往往是剧本杀游戏中最激动人心的时刻。美国德雷塞尔大学研究人员约翰·库尼奥蒂斯发现,一个人体验到“顿悟时刻”的瞬间,大脑内的伽马波就会异常活跃,这意味着此时人们体验到了某种快感,这种感觉通常在品尝美食、获得社会成就等时能感受到。

有人沉浸在科学研究中,通过不断发现新知来满足认知需要;有人热衷冒险,通过向未知的世界发起挑战,满足自己对探索的追求。而剧本杀,则类似一种“安全的探险”,它让无数在都市里忙碌碌碌的打工人,能以较低的成本体验到“烧脑”的快感。

### 偶尔我们也需要摘下“面具”

“人格面具”由分析心理学创始人卡尔·荣格提出,是指人们对外部世界所表现出来的形象。现实生活中,我们的身份千变万化。披上工作服,你是打工人;伴侣面前,你是妻子或丈夫;儿女面

前,你是严父或慈母……人生如戏,我们就如舞台上的演员,通过扮演各类角色,带上各式“面具”,逐步完成社会化。

不过,“人格面具”也是一把双刃剑。如果“面具”戴得太久了,就可能难以“出戏”。如文学家纳撒尼尔·霍桑所说,如果有人长期对自己一副面孔,而对别人另一副面孔,那么最后他自己也会分不清到底哪个才是真的。在适应各种身份的过程中,我们也很容易迷失真实的自己,把我们本身具有的、但不符合社会角色要求的部分“自我”压抑在无意识的“阴影”之中,很多我们忽略和没发展起来的积极或消极特质也一并被“掩埋”。而“人格面具”越强大,我们就越难接受自己的“阴影”部分,导致潜能受到了限制。

剧本杀的神奇之处,在于它让我们短暂实现了“去角色化”。至少在游戏的数小时内,我们卸下了平日生活里的众多“面具”,放下了那些束缚我们已久的价值观和规则,让压抑许久的“自我”能喘口气。此外,如果你扮演的某个角色恰好与你压抑的内在特质相匹配,那它们就可能“重见天日”,你也赢得了个重新认识潜在“自我”的机会。

### 换副“眼镜”感受世界多元性

哲学家叔本华曾说:“每个人都把自己的眼界当成是这个世界的极限。”即便是面朝同一棵

大树,木匠眼中它是木材、画家看到了色彩和色调、植物学家则观察它的形态特征。我们的社会角色就像一副“有色眼镜”,我们透过它看到了不一样的世界,但“眼镜”戴在脸上时间太久,我们就很容易错把自己眼中的世界当成那个“唯一”。而剧本杀的神奇之处就在于,它能让我们暂时换上别人的眼镜,来重新认识这个世界的多元性。

美国心理学家雅各布·莫雷诺很早就发现了角色扮演有助于人们拓展世界观,并且以此创立了心理剧疗法。在该疗法中,个体通过扮演其他角色(如家人、朋友等),来体会该角色的情感与思想,从而改变过往的行为模式,甚至激发出自己的创造性潜能。而在剧本杀中,玩家也能借由不断模仿和内化各类角色,进而丰富自己的角色目录,使自己的知觉范围得以扩大。如果玩家能将这种经验运用到生活中,或许可以获得过去未曾有过的思考模式、打开生命的“新窗”。

因此,剧本杀的真正价值就在于演绎他人。只有用他人的眼睛看、用他人的耳朵听、用他人的心去感受,共情能力才能够提高,让我们从名为“自我”的孤岛中走出。因此,尽管故事是虚构的,但玩家获得的成长和感动却是真实的。这虽然只是游戏,但它仍能映射出我们人性中或美好或真实的一面,从而拓展我们人生的广度。  
(作者系国家三级心理咨询师)