

# 为美整容，未成年人切勿盲目跟风

□ 科普时报记者 史诗

## 美丽方程式

当不了学霸，就当校花？近年来，每到寒暑假、毕业季，都会出现学生扎堆儿整容的现象，不少学生抱着“一刀变美”的想法，陷入“颜值即正义”的误区。一些孩子痴迷追求外貌的完美，不少家长盲目跟风带孩子“以身试刀”，整容日益低龄化，“00后”甚至已经成为医美消费的主力军。

医美的“坑”，让一届届年轻人真可谓“屡跳不爽”。未成年人为了美适合整容吗？“早做早变美”是真的吗？一些微整形项目往往伤口很小，是不是可以放心尝试呢？对此，科普时报记者采访了北京协和医院整形美容外科副主任医师龙笑，请她科普一下整容医美的伤疤早吗？

### 微整形伤口小就可以放心尝试？

龙笑：现在，很多未成年人会陷入这样

的误区，他们认为微整形伤口很小，不过几个针眼，例如，吸脂只是通过一个针眼把脂肪抽吸掉，注射玻尿酸、肉毒素等也只有很细小的针孔，甚至一些光电项目完全没有切口，似乎对身体不会造成什么影响。其实这是一个非常错误的观点。以吸脂为例，医生会拿一根针刺进皮肤，在皮下进行反复抽吸，去除多余的脂肪。虽然针孔很小，但我们身体皮下组织受到的创伤并不会少。

在过去的几年，由于吸脂手术过程中麻醉药的过量使用，或者吸脂部位细菌感感染而导致求美者去世的案例屡见不鲜。微整形看起来创伤很小，但决不是毫无风险的手术。

### 抗衰老项目越早做越有效？

龙笑：针对水光针、热玛吉等抗衰老项目，很多年轻人来门诊咨询。抗衰老项目并不是越早做越好，现有的各类医疗手段一般都是根据人体已经出现的衰老现象，进行有针对性的治疗。比如肉毒素是用来矫正重度眉

间纹的，是国家药监局批准的适应症治疗手段，乱打肯定不行。此外，因为每个人基因不同、肤质不同，平时受光老化刺激的程度也不同，所以个体皮肤衰老的速度也不尽相同。皮肤衰老与很多因素有关，避免皮肤过度的紫外线暴晒，以及坚持健康的生活方式是皮肤抗衰老最有效的途径。

### 未成年人纯粹为美整容好吗？

龙笑：其实，大多数人都混淆了整形和美容两个概念。整形指的是针对先天畸形或者后天损伤带来的人体某个部位功能性的改变。举个例子来说，对于唇腭裂的小朋友，为了保证他们唇部正常的发音和吮吸功能，医生会在患者婴幼儿时期进行手术干预，我们称之为整形修复手术，可以改善患儿唇部功能。

但是，一些完全不以功能改善为目的的手术，而是单纯为了整容变美，医生会建议所有未成年人不要尝试。一方面，人的面容

在成年后才会发育成熟，脸部任何部位的调整才会匹配面部骨骼形态特征；另一方面，美容手术虽然并不复杂，但美容修复手术并不容易，医生会建议所有选择整容的人群至少达到可以对自己行为负责的年纪。

当然，也存在一些个例。有些青少年，他们的上眼睑下垂已经到了遮盖瞳孔，甚至影响视力的程度，医生才会建议及时进行矫正。

总而言之，未成年人五官还没有完全长开，如果进行人工干预，可能会带来无法估计的后果。一个人即使有必要整容，也不妨尽量晚一些，至少要等身体和心理都发育成熟后再考虑这个问题。



(观看相关科普视频请扫二维码)

# 玉米：食物中的“黄金”

□ 吴媛媛 程景民

玉米之所以被称为“食物中的黄金”，除了它的颜色像金子一般，更重要的原因在于它既是粮食，又是蔬菜，而且在主食中的营养价值也很高。

### 吃玉米益处多

健脾益胃。传统中医认为，玉米性味甘、平，归胃、膀胱经，有健脾益胃、利水渗湿的功效。胃不好的人吃一些玉米，可以起到养胃的作用。但是对于肠胃功能较弱的人来说，一天吃一根玉米就足够了，吃太多的话，大量的膳食纤维可能会引起腹胀、胃酸。

防止便秘和动脉硬化。玉米属于粗粮，含有丰富的膳食纤维，可以加速肠胃蠕动，帮助食物的消化和吸收，从而促进排便、缓解便秘，还可以促进胆固醇的代谢，加速肠内毒素的排出。玉米胚榨出的玉米油含有大量不饱和脂肪酸，其中的亚油酸能起到清除血液中有胆固醇的作用，防止动脉硬化。

调节血压。玉米中丰富的钙含量有降血压的功效，所以高血压病人也是可以适量吃一些玉米。

美容。玉米的维生素含量非常高，具有丰富的营养价值和保健价值，其中含有的硒和赖氨酸，都具有不错的抗氧化作用。再加上丰富的维生素，能够维持皮肤的弹性，具有美容作用。

### “黄金药”玉米须

很多人吃玉米不喜欢吃玉米须，直接把玉米须扔掉了，这是非常可惜的。玉米须有着“龙须”的美称，有“玉米须，黄金药”“一束玉米须，堪称两金”“玉米须，赛黄金”之说，可见其功效不一般。

《民间常用草药汇编》记载，玉米须“能降低血压，利尿消肿。治鼻血、红崩”。那么，我们在煮玉米的时候，可以将玉米须和外面的薄叶一起煮，这样不仅可以留住玉米原有的香味，还能避免玉米的营养素流失，而且喝煮好的玉米水还具有降血压、降血糖、利尿消肿的功效，还可以开胃、凉血、祛湿，帮助去湿，有益身体健康。

### 哪种玉米营养最高

在日常生活中，我们常见的有黄玉米和白玉米。相比白色玉米，黄色玉米的胡萝卜素和玉米黄素含量比较多，对视力有帮助。除此之外，还有一种彩色玉米，其实是杂交培育而成的。

那口感不同的老玉米、糯玉米、甜玉米，哪种更好呢？

最常见的老玉米中，含有丰富的膳食纤维，而且可溶性糖含量比较低。减肥人群、糖尿病人群可以



(视觉中国供图)

适当吃一些。

糯玉米吃起来拔丝黏牙，是因为糯玉米含有大量的支链淀粉，容易被消化吸收、血糖反应高，虽然甜玉米吃起来口感甜，但实际上糯玉米的热量及升糖指数比甜玉米要高，所以减肥人群、糖尿病人群，不要吃太多糯玉米。

甜玉米也叫水果玉米，吃着香甜脆嫩，受到不少人的喜爱。它口感甜是因为其可溶性糖含量高，脆嫩则是因为水分含量高。但它的碳水化合物总含量却低于糯玉米，对血糖的影响比糯玉米要小一些。因此，糖尿病患者也可以适量食用甜玉米。

### 挑选玉米要得法

买玉米时，最简单、直接的方法就是看玉米的外表，如果皮色鲜亮、有光泽、形状大小均

匀，剥开时会发出清脆的响声，就是新鲜饱满的玉米；按压玉米的顶端，如果按起来是发虚的，那就是没有长满的；最后可以轻轻地掐一掐玉米粒，如果有白色汁液，那就说明玉米很嫩，品质很好，可以购买。

值得注意的是，玉米本身是一种非常健康的食物，但是一次不能吃太多，否则很容易引发腹痛、腹胀的情况。除此之外，玉米虽然营养丰富，但不全面，比如它的蛋白质含量就比较高，如果只吃玉米，不吃其他主食的话，可能会导致营养不良，所以不能长期偏食玉米，可以与豆类、小麦等混合食用，平衡膳食。

(第一作者系山西医科大学社会医学与卫生事业管理专业硕士研究生；第二作者系中国食品科学技术学会理事、山西医科大学教授)

# 白族：「鱼米之乡」回味长

□ 单守庆



暑期，越来越多的游客走进白族“鱼米之乡”！正如媒体报道：大理旅游业强势复苏，7月上旬游客超230万人次。4000多年前的新石器时代，白族先民就在这块盛产鱼和大米的富庶之地生息繁衍。

云南省大理白族自治州，是白族的族源地、祖居地和主要聚居地。2021年，我国白族人口209万，约80%聚居在此。白族是一个聚居程度较高的民族。而青海省兰坪白族普米族自治县，居住着白族、普米族、傈僳族等14个少数民族，其中白族占全县总人口近一半，地处中国西南边陲怒江、澜沧江、金沙江“三江并流”世界自然遗产核心区，“三江之门”已形成响当当的旅游文化品牌。此外，在云南丽江、贵州毕节、湖南张家界、湖北施恩等地也有白族自治乡，也都是民族风情旅游的好去处。在旅游“吃、住、行、游、购、娱”六要素中，白族饮食受欢迎有多方面原因，如一方水土养一方人的食材资源，高手在民间的烹饪技艺，尊老敬客的饮食文化……

《中国烹饪百科全书》记载：白族“主要聚居在云南大理白族自治州和临近的一些地区，地理条件优越，物产丰富，一向有‘鱼米之乡’称号。白族主要从事农业，主要农作物有稻米、小麦、玉米、荞麦、豆类、洋芋和其他杂粮。蔬菜种类繁多。普遍养牛、羊、猪、鸡、鸭，并捕捞淡水鱼虾。水果以大理的雪梨、宾川的橘柑最为著名。闻名中外的下关沱茶就是大理的特产。白族喜食酸辣甜食品，饮烤茶。白族人民烹饪技艺高超，善于烹制各种美食。”广播有声、电视有形、书报可读、网络互动等多渠道食品宣传时，白族美食总是博古通今，浓墨重彩。

集沙锅原料之大成——大理沙锅鱼。以大理特产的洱海鱼为主料，选用祥云沙锅，有序投入多种食材，成品令人叫绝：汤沸鱼动，如鱼游水；水鲜陆畜，荤素俱全；质感适口，齿颊留香。这是白族传统名宴上的名菜。

中秋佳点千年传承——大面糕。呈圆形，直径约66厘米，中间厚度约17厘米，糕面光滑，“合家团圆”或“中秋赏月”文字四周点缀干果、水果、熟毛豆、月饼。朋友照古俗，此糕由当年娶进家的新媳妇制作，大面糕光滑无裂口、色泽白、形状美，其厨艺更受夸奖。

另辟蹊径的“看人下菜碟”——“弟香子”、炖莲藕、酿百合。白族有本民族的语言，称白语；也有本民族的文字，称白文。白语“弟香子”，即花生。白族待客热情重礼，宴请客人必上一盘花生米佐酒。花生米在壳里亲密相拥，如同胞骨肉，借此表达对客人的亲密无间。如客人遇到不顺，心中郁闷，则必上炖莲藕（寓意为遇事想得开、心情舒畅），还必上酿百合（寓意主客情深意长，百年合好）。

白族有尊老敬客的传统美德，饮食习惯也不例外。白族人见到老年人要主动打招呼、问候、让路、让座、敬茶。起床后的第一杯早茶先敬给老人。吃饭时先请老人坐上席、先动筷子，晚膳随时为老人添菜加汤。客人来访，先奉献“三杯茶”：“头道苦，二道甜，三道回味绵”，注重茶俗细节借以表达对客人的深情厚谊：“酒盅要粗糙，茶盅要精巧”，敬茶以洁白精致小巧的瓷杯为上品；斟茶以够品一口为限，因为白族有“酒满敬人，茶满欺人”的乡俗。

(作者系中国药膳研究会副会长、中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员)

# “彩云之南”普洱茶

□ 童云

题记：“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索；亦余心之所善兮，虽九死其犹未悔。”目睹“小朋友”一脸郑重地捧着普洱茶，在场的人思绪也仿佛被带回4年前。记得当时大家约定等她博士研究生毕业，再次聚会拆解此茶，以示祝贺。“小朋友”认真地：“老师，当时您告诉我，把这饼茶原封不动地摆在书架上就可以了。4年来，我就一直把它和书摆在一起，每天看着它。今天一打开，茶香扑鼻，真让人心醉！”此情此景，书香茶香中，真可谓“茶亦醉人何须酒，书自香我何须花”。

如果说世间有一种东西叫作“时间的玫瑰”的话，云南普洱茶完全可以担得起此美名。这不，4年过去，我们这群年龄跨度达40岁的友人，因同样的主题又坐在一起。在此期间，有的人虽然鲜有联系，但再次坐在一起时，却有着说不完的话，全无陌生感与距离感。更有趣的是，这位“小朋友”读博士期间做研究的地点，选择的还是云南普洱茶产区，这应当算是一种计划中的巧合吧。

当习惯了在各种聚会中充当茶博士的笔者表示，无茶针在现场拆解这饼如初见的普洱茶时，现场朋友居然已经迅速地盯上了眼，通过举手表决的方式，提出了新的动议：“我们今天再在上面题词、签名，等晚村老师88岁（即米寿）时再一起分享此茶！”于是，笔者作为这饼普洱茶的最初拥有者，现在却只能打开包装袋闻闻扑鼻的香味，然后在上面积下了。如此说来，这饼普洱茶（生茶）待下次聚会按计划拆开来喝时，或许已存放20年之久了。

一饼存放20年的老茶，其承载亲朋好

友的期许，被赋予的文化含量，势必让它成为无价之宝。当真是无愧云南普洱茶来享有的“能喝的古董”美名。

云南，这个你去了又想去的地方，除了气候、风景和美食让你流连忘返之外，那世世代代种植大叶种茶树的26个民族，创造并传承下来的丰富多彩、博大精深的茶文化，有着让你一次次去探究的魅力。无独有偶，茶界德高望重者大多活至茶寿，即108岁。据专家统计，云南正好有108座知名的古茶山！朋友，这似乎是拽着你奔赴“彩云之南”的神奇力量，让你一次又一次地沉浸在普洱茶的世界里。

(作者系中国农业大学出版社副编审、中国科协农业科普创作专业委员会委员)

本版投稿邮箱 769131563@qq.com



“彩云之南，我心的方向，孔雀飞去回忆悠长……”趁暑假，朋友们相继飞去云南，并在朋友圈炫起了快乐旅行！还私信笔者：“亲，我在你家乡喝普洱茶呢！”如此诱惑，真让坚守岗位的笔者心动神驰。

你喜欢什么，它似乎就奔你而来。即便不出京，也能感受到普洱茶的魅力。周末聚会，“小朋友”拿出2018年7月24日大家祝贺她硕士研究生毕业时，笔者送她的一饼云南普洱茶。上面不仅有当时在场人员的签名，还有最受尊敬的老师徐晓村的

大部分低血压的人属于瘦弱少肌型，也有人属于消化不良型。由于日常身体得到的营养不足，血液循环不良，肌肉力量薄弱，特别容易发生直立性低血压，站起来时就会出现两眼发黑的现象。

要改善这些问题，就需要一边加强营养供应，一边做力量锻炼，增加肌肉，提高体能。饮食方面，要把食量吃够。长期节食减肥，热量严重不足，是很难保证肌肉力量和血液循环效果的。低血压人士应当保证优质蛋白食物的供应，有意识地增加肉、蛋、奶，以便保证锻炼增肌的效果。特别是对有轻度贫血的人来说，增加红色肉类的供应特别重要。

低血压的人可以反思一下是否钾摄入量过多，摄入过多。有些女生每天吃大量水果，获取很多钾元素，但同时咸味菜肴摄入量太少，夏天尤其容易出现血压过低的情况。这时候，吃好吃三餐咸味饭菜就非常重要了。总之，如果出现单纯的血压升高或者降低，又没有其他疾病原因，最好能请营养师专业人士对自己的饮食和生活习惯进行分析，找出其中的不合理之处，有意识地改变饮食、适度运动，可以使过高或过低的血压得到改善，让治疗效果变得更好。

(作者系中国营养学会理事、注册营养师、中国农业大学营养健康系副教授)