

知名整形美容专家、南阳市眼科医院医美科主任涂晓宇介绍——

光子嫩肤 + 水光补水 皮肤美容绝佳组合



涂晓宇为市民做项目介绍

在严寒的冬季，面部皮肤暗淡干燥无光泽，是许多爱美人士心中挥之不去的烦恼。如何甩掉这个烦恼，让自己皮肤变得好起来？知名整形美容专家、南阳市眼科医院医疗美容科主任涂晓宇介绍，采用“光子嫩肤+水光补水”项目，是让皮肤美白水嫩有光泽的绝佳组合，美容效果令人满意。

涂晓宇表示，“光子嫩肤+水光补水”联合起来效果加倍。因为水光能够将透明质酸等营养成分直接注入皮肤深层，为肌肤提供充足的水分，让肌肤从内而外水润饱满。而黑金超光子则能够刺激皮肤胶原蛋白的产生，达到嫩肤美白、收缩毛孔的效果，使肌肤更加白皙嫩滑。虽然二者单独使用都能取得不错的效果，但联合使用则可达加倍的效果。如果定期做水光加光子治疗，能够让肌肤经常处在良好状态，保持长久美丽。

涂晓宇提醒，“光子嫩肤+水光补水”虽然效果很好，但规范的操作顺序不能乱。正确的顺序是先进行光子嫩肤，然后进行水光补水。这是因为光子嫩肤主要是通过光热作用来达到美容效果，治疗后皮肤会出现轻微的热刺激反应，这时利用水光针将透明质酸等营养成分注入皮肤深层，为光子嫩肤后的

皮肤提供水分和营养，促进皮肤的修复和再生。如果操作顺序不正确，可能会造成恢复时间延长，给工作生活带来不便。因此，建议爱美人士要到正规的医美机构做该项目。

专家介绍 涂晓宇，整形美容专家、南阳市眼科医院医疗美容科主任、中华医学会美容与整形医师分会会员、中国整形美容协会注射美容与微整形艺术专委会常委、南阳医学会整形美容分会副主任委员。从事整形外科工作10余年，具有扎实的整形基础知识丰富的整形外科经验，熟练掌握眼部整形、微整形注射美容及自体脂肪移植等技术，尤其擅长眼整形美容手术，面部年轻化操作，在眼科整形美容界有较高知名度，吸引许多爱美人士慕名而来。⑩9

联系电话:63268630

地址:中州大道院区门诊三楼(金玛特隔壁)



缓解头痛小妙招

头痛是指发生于头颅上半部，包括眉毛、耳轮上缘和枕外隆凸连线以上部位的疼痛。头痛既是常见的神经症状，也是常见的神经科体征，人群发病率高，原因众多，常常也是令临床医师最“头痛”的主诉。专家刘昱言教大家几个小妙招来缓解头痛：

木梳梳头 用木梳伸进头发，从前往后梳头。每天早、中、晚饭前各做1次，每次梳摩100个来回。

揉太阳穴 每天起床后和临睡前，用双手中指按揉太阳穴，先顺揉8圈，再倒揉8圈，这样反复两三次，头痛时按揉太阳穴同样具有缓解头痛的效果。

小憩一下 头痛发作时，可以小睡

一觉，半个小时左右为宜。

热敷 根据个人情况，选择在额头和后颈部，用热毛巾热敷。

放松心情 头痛的患者，要学会心情放松，多出去走走，多与人交流，保持情绪稳定，这样也可以降低偏头痛发作的几率。如果是在室内出现偏头痛的情况，可以到户外呼吸新鲜空气，放松一下身心。

最后，刘昱言建议偏头痛患者如果不是特别厉害的话，尽量不要吃药。如果头痛比较重，适当服用布洛芬缓释胶囊止痛，但最主要还是需要去医院找到引发头痛的原因，对症下药，更为有效。⑩9 (据《郑州晚报》)

什么是白细胞

白细胞是血液中另一大家族，白细胞的种类很多，有中性粒细胞、单核细胞、淋巴细胞、嗜酸性粒细胞和嗜碱性粒细胞。中性粒细胞数目最多，约占白细胞总数的50%至70%，是白细胞中的主力军；淋巴细胞次之，约占20%至40%；单核细胞占3%至8%，因为它只有一个细胞核，故称它为单核细胞；嗜酸性和嗜碱性粒细胞数目较少，分别占0.5%至5%和0至1%。

白细胞出生于骨髓内，成长后进入血流，白细胞比红细胞较大，直径有10至15微米，因为都是白色，故叫白细胞。在正常情况下，每立方毫米血液中有4000至10000个白细胞。少于4000个或超过10000个，都是疾病的表现。当白细胞每立方毫米超过10000个，就叫白细胞增多，常见于

急性感染、严重烧伤、急性中毒、恶性肿瘤、白血病等病理性白细胞增多。新生儿、剧烈运动等也可引起一时性的生理性白细胞增多。当白细胞数每立方毫米低于4000个，则称为白细胞减少，多见于病毒性感染，如流感、病毒性肝炎、疟疾、再生障碍性贫血、药物中毒、铅中毒和X线损伤等。

白细胞在血液中的数量没有红细胞多，寿命也较短，平均寿命只有9至13天，但白细胞的“杀敌本领”却很大，能抵抗病菌和其他异物的侵袭，吞食进入体内的细菌，提高人体免疫力，是人体健康的“忠实卫士”。⑩9 (张蕊)



牙周炎的预防

你是否有过这样的经历：啃了一口苹果，发现牙龈出血了；每天刷牙，却还是觉得口腔有异味……去看牙治疗后，医生说这是牙周炎。那么，什么是牙周炎呢？

附着在牙面上的菌斑、牙石等是牙周炎的主要病因。牙齿表面附着的菌斑会形成牙结石，如果菌斑和牙结石没有得到及时清理，牙周组织会有炎症表现，导致牙槽骨破坏吸收，致使牙齿松动，最终脱落。另外，食物嵌塞、不良修复体、口呼吸等不良习惯也会促使牙周组织的炎症发生。吸烟更是牙周炎发生发展的一个重要危险因素，吸烟不仅提高了牙周炎的发病率，还会加重牙周炎的严重程度。预防牙周炎，要做到以下几点：

坚持正确的刷牙方法，养成早晚刷牙、饭后漱口的好习惯。努力保持口腔卫生清洁，坚决戒除对牙周组织有害的不良习惯，可以有效控制牙周组织的炎症。

使用牙线、冲牙器等辅助工具清除食物残渣。要避免牙周炎的出现，吃完饭应该适当剔牙。有的人牙缝比较大，吃完东西容易卡住食物，而这些食物残渣的停留会让口腔卫生状

况变差，牙菌斑越来越多，对牙齿、牙龈的健康不断造成影响。建议合理使用牙线、冲牙器等辅助工具，帮助清洁口腔。

定期洁牙。吃完饭后，口腔内会有食物残渣堆积，如果没有及时清理干净，加上口腔内分泌物、微生物等的共同作用，就会产生牙结石。堆积的牙结石越多，对牙龈的刺激越大，时间一长就会导致牙周炎。

那么，牙周炎该如何治疗呢？答案是洗牙。相信大家对洗牙这个词语并不陌生，洗牙的专业名称是龈上洁治术，是由口腔专业人员使用器械去除牙冠和根面牙石的方法，是一种贯穿牙周病三级预防的措施。通过龈上洁治术可以去除龈上结石、菌斑和色素。超声洗牙是牙龈炎的主要治疗方法，是牙周炎治疗的第一步，也是预防性治疗的重要手段。

定期洁治可以去除未清除干净的菌斑、牙石，是维持牙周健康、预防牙龈炎和牙周炎的发生或复发的重要措施。虽然我们每天刷牙，但普通牙刷难以彻底清洁牙齿。有些隐蔽的地方容易滋生细菌和异物，长期积累可能引发口腔问题。⑩9

(据《安阳日报》)