



雅漾清透美白润肤水 200ml RMB228

兰蔻根源补养美容液 200ml RMB520



碧欧泉蓝源精华露 30ml RMB620



L'OCCITANE欧舒丹天使草水 盈洁面啫喱 200ml RMB220



植村秀经典复刻版洁颜油净透白 萃洁颜油 450ml RMB740



美丽芳丝控油调护乳液 130ml RMB288



欧莱雅肌底透白竹炭净透洁面乳 100ml RMB35

2013.07.16

1479 09

修颜

控油“夜保养”

肌肤问题：晚霜、晚安面膜天天使用，非但没有改变肤质，还引起了脂肪粒。不清楚日间和夜间护肤的区别在哪里。

当睡眠面膜出现时，很多人认为这是夜保养的“福音”。但使用一段时间过后发现，它并没有传说中的神奇功效，这仅仅只是一款类似于晚霜的啫喱吗？

其实首先应该反省的是我们的睡眠时间。根据中医理论，晚上11点到凌晨1点的子时是养胆，凌晨1点到3点的丑时是养肝。而西方医学理论也认为，晚上人体分泌褪黑素来进行抗氧化、排毒的工作。是人体、肌肤自我修复的最佳时间。如果说把肌肤自我修复与外界（护肤品）修复做对比的话，那么自我修复的重要性所占比重将远远高于外界修护。显而易见，夜保养的重点在于睡眠和睡眠质量。

所谓日防御、夜修复，说的就是日间保养主要针对抵御外界侵害，而所有的营养补充、排毒抗氧化等修复类护肤都需要在晚间进行。因此，如果白天使用的是控油精华，那晚上则不妨改为抗氧化、抗老化精华。这类产品会从细胞层面对肌肤进行修复，并逐步恢复肌肤的屏障功能，让因白天受外界刺激而失衡的肌肤调整到正常状态。

对于晚霜的使用，并没有强求一定要用。如果精华，甚至两层精华的有效成分很高，并且有足够的滋润度保持肌肤不会干燥，那么一层薄薄的乳液亦可。也可以选择一些建议在化妆水之后直接使用的晚霜，它们一般具有较高的修复成分含量。



拯救衰退的发际线 植发方法大不同

文 | 丝兰

朱启刚医师表示，植发不仅与医疗技术有关，同时也是一种雕塑的艺术……发际线在某种程度上代表一个人的年龄、魅力，甚至是健康活力的象征。

主治医师 朱启刚



正值风华正茂的年纪，许多年轻男性却遭遇了秃头危机。为了治疗，他们尝试多种方法，各种坊间偏方也都试过，却都不见效，如何恢复年轻的外观呢？上海仁爱医院整形外科朱启刚主治医师介绍，要拯救衰退的发际线，植发是较为一劳永逸的方法。

朱启刚主治医师表示，男性秃头的原因很多，但最主要的还是雄激素水平增高造成的。这种雄激素增高可以通过药物降低激素水平起到防止原有头发继续脱落。但如果需要大的改善，建议进行毛发移植手术填补已经脱发的部位。因为如果单靠药物控制，已经完全坏死的毛囊无法因为药物刺激而再生出粗而长的毛发。

人的头发中的1/4属于永久不脱落毛发，主要分布在头的后枕部及两侧。选取这些部位的毛囊移植到其它部位，移植后再生的头发将保持原有特性，不再脱落，并且可以长长。朱启刚医生将毛发植发技术比喻为南水北调，把后枕部或两侧的毛囊移植至前额等脱发区，是将现有资源的重新分配。在毛囊植发术中，有两种取发方式，一种是单位毛囊提取术（FUE）；一种是头皮缩减术（FUT）。

FUT技术是在后枕部先取下一条约长10cm、宽2cm左右的梭条状头皮，再由4-5位分离师在显微镜下将健康的毛囊一株株分离出来并计数，然后按需移植到脱发部位。FUE(单位毛囊提取术)取发方法是由主治医师用1mm直径的韩国进口提取器直接在后枕部头皮上分散提取健康毛囊。然后按各种种植方法移植到脱发部位。FUE的优点是后枕部几乎看不到瘢痕，而FUT则会在后脑留下长条线状疤痕。但FUE技术是很少医院可以完成的高端、精细技术。这项技术不仅很考验医生的技术，还需要植发团队人员的有序配合。因为毛囊并不容易完整摘取，医生的操作直接影响取下的毛囊的存活率，手术时间也相对较长。

植发不仅与医疗技术有关，同时也是一种雕塑的艺术。譬如说发际线的设计，发际线位于前额皮肤及头发之间的分水岭，日常生活与人接触时，发际线必然是第一目光焦点所在。尤其东方人，头发与皮肤的色差颇大，令发际线部位特别醒目。发际线在某种程度上代表一个人的年龄、魅力，甚至是健康活力的象征。因此医生在进行植发时应根据患者的年龄、职业、面部特征等设计出个性化的发际线进行毛发移植。

朱启刚主治医师介绍，毛发移植手术是整形外科独立的显微移植外科学科，在国外被视为一门独立专科。可惜在中国并没有植发专科，脱发者常常会感觉到求医无门。朱启刚主治医师提醒脱发患者植发要“六选择”：选择专业的植发医疗机构，选择技术精湛的医生、选择有实力的毛发移植团队、选择国际前沿的技术、选择国际高端的设备、选择口碑好的医院，进行综合考虑。

