

学生暑假去“变美”？

医生：手术都有风险，保持独特风格，不要盲目跟风

暑假来临，不少医院皮肤科、医学美容门诊接诊量大增，其中学生群体为数不少。连日来，记者走访我市多家医疗机构。医生提醒，任何手术都有风险，别让微整形变成“危”整形。要保持个人的独特风格，不要盲目跟风。

文/图 江门日报记者 何雯意
通讯员 陈君 李英华

“变美”清单： 年龄分层，需求不同

在江门市中心医院烧伤整形与创面修复科主任郑若的诊室里，多了不少年轻的面孔。“这周门诊，学生患者占比超过1/3。”郑若坦言，随着暑假来临，学生群体成了“变美门诊”的主力军，从八九岁的儿童到二十岁的大学生，都带着各自的变美需求而来。

在郑若的门诊记录里，学生群体的变美需求呈现明显的年龄分层。

八九岁的儿童多聚焦于“功能性+美观性”兼具的项目。“有些孩子脸上或眼周长了较明显的痣或胎记，因为上学时被同学异样眼光，或者觉得自己不好看，主动跟家长说‘想切掉’。”郑若提到，这类小患者的需求往往很直接——摆脱社交中的“特殊性”。此外，先天性巨痣、血管瘤、疤痕修复等也是儿童暑期就诊的常见项目，家长通常会选择假期时间更充裕时带孩子就诊。

而高中生和大学生则更青睐美容类项目。“做鼻和双眼皮手术占比最高。”郑若解释，这类手术需等青春期发育成熟后进行，暑假恰好提供了充足的恢复期；高考后的学生群体更是“主力中的主力”，不少高考后的学生带着“以新形象走进大学”的期待而来。

在江门市皮肤医院医学美容中心主任闵大伟的诊室里，家长带着孩子前来咨询，仔细询问各种整形项目的细节。众多热门项目中，双眼皮手术独占鳌头。“一直觉得自己单眼皮显得眼睛小不好看，但因为之前要专注于学业没时间考虑，这次高考结束后终于有空解决这个问题，和父母商量后就过来割双眼皮。”小王告诉记者，正好高考后这两个月可以过恢复期，等进入大学就是新的面貌了。闵大伟介绍，很多学生和小王一样，希望通过双眼皮手术提升面部整体美感。

高考结束后，痤疮修复也成为热门需求。江门市皮肤医院皮肤科主治医师赵俊萍表示，暑假来临，来门诊治疗痤疮的学生患者越来越多。这些就诊的学生中，有相当一部分临床症状还比较严重。她建议，如果学生有痤疮，应及时就诊。



学生群体在暑假走进“变美”诊室。医生提醒，做有必要的美容手术，没有不必要的美容手术一定不要做。

“变美”动因：既为“好看”，也为“放心”

学生们走进诊室的原因，大致可分为两类：对“美”的追求，以及对“健康”的担忧。

“有位成年人鼻翼长了块较大的黑痣，困扰到失眠焦虑，总担心影响容貌。”郑若回忆，上周刚为这位患者做了修复手术，拆线时对方感慨“终于能睡个好觉了”。这种因外貌细节产生的心理负担，在学生群体中也不少见——脸上的痣、显眼的疤痕，可能让他们在社交中感到自卑，甚至影响情绪。

另一类需求则源于健康警惕。“有些家

长发现孩子的痣在变大，担心有癌变风险，趁暑假过来切除。”郑若说，这类手术兼具预防性和美观性，“比如先天性巨痣，长期摩擦可能增加癌变风险，早干预既是健康保障，也能减轻孩子长大后的心理压力。”

与过去懵懂咨询不同，当代学生与家长都展现出了“专业素养”，“有备而来”的求诊模式逐年增多。

“很多人带着A4纸、手机或平板电脑，把问题逐一列出咨询。”郑若观察到，尤其是双眼皮手术者，往往是提前熟知术式

差异，面诊只为确认眼部条件和医生审美建议，甚至要求现场模拟效果。值得一提的是，伴随专业度的提升，容貌焦虑也以更复杂的形态浮现。郑若描述两类典型心态：有人将医美项目当作“自我奖励”，陷入消费主义裹挟；有人则对特定部位极端不满，面诊多位专家仍犹豫不决，术后恢复期更陷入严重焦虑。

闵大伟同样表示，因为信息时代的发展，学生及家长对医美了解多，对容貌的要求比较高，与过去相比，现在的需求更明确，需要医生有更专业的指导意见。

医生提醒：美无统一标准，理性变美才好

面对“变美潮”，郑若给出三点建议：

首选正规机构和有资质的医生。“整形美容属于医疗行为，必须在正规医疗机构进行。”郑若强调，切勿轻信非正规机构的宣传，避免因技术问题留下终身遗憾。

术前充分沟通，审美达成共识。“手术不仅是技术活，更是‘审美活’。”郑若建议，学生要和医生详细沟通，医生也需要根据学生先天条件设计方案，“比如单眼皮有神

且适配脸型，未必一定要改成双眼皮，保留个人特色更重要。”

警惕“容貌焦虑”，理性看待改变。郑若提醒，若因外貌过度焦虑，可先寻求心理疏导；初次尝试可选择可逆性强、恢复期短的项目，“变美是为了更自信，而不是被焦虑绑架。”

做有必要的美容手术，没有必要的美容手术一定不要做。闵大伟同样提醒，任

何手术都有风险，学生和家长务必选择正规医疗机构和经验丰富的医生，别让微整形变成“危”整形。以双眼皮手术为例，这类手术相对成熟，但每个人的眼部条件不同，手术方案也需要个性化定制。“美没有统一标准，要和自身五官匹配才行。”他提醒，想要变美的学生也要尊重个体差异，接纳自己，保持个人的独特风格，不要盲目跟风。

两个月体脂率下降8.7%

她跻身全省“减脂挑战赛”前十 秘诀：专业指导+科学执行



我的轻体故事

体重从65公斤到58公斤，两个月时间，曾在减肥路上屡屡碰壁的高女士，不仅成功减重7公斤，更以体脂率下降8.7%的成绩跻身全省“减脂挑战赛”前十，成为同事口中“行走的健康教科书”。

“以前总觉得减重是‘和自己较劲’，现在才明白，它是‘和健康握手言和’。”高女士翻看手机里减重前后的对比照感慨道。

文/图 江门日报记者 何雯意 通讯员 陈君



高女士减脂前后对比。

借“减脂挑战赛” 踏上科学减脂路

“节食饿到头晕，强劲运动也试过，但是体重像坐上过山车，一直没有真正瘦下来。”50岁的高女士在减肥路上挣扎多年，一直以来，她都清楚知道体重超标对健康不好，但即使尝试过很多方法，都没有坚持下来，体重反弹，没有真正见效。

更让她警醒的是，体检报告中越来越严重的脂肪肝让她感到害怕。“体检时发现自己已经有了脂肪肝，医生提醒我再不管体重，可能会发展成更严重的肝病或者代谢问题。那一刻，我真的有点害怕了。”她意识到光靠自己摸索不行，得有科学的方法和专业的团队帮助。

转机出现在今年4月。为响应2025年全国营养周“吃动平衡，健康体重，全民行动”的主题号召，广东省营养学会联合63家医院发起“减脂挑战赛”。

“国家都在号召国民管理体重，刚好我看到‘减脂挑战赛’的活动，还有专业团队指导，这不就是我等了这么久的机会。”高女士几乎没有犹豫就报了名，“以前总想着‘靠自己’，但专业的事，得交给专业的人。”

江门市中心医院作为江门市唯一参加此次全省联动活动的医疗机构，高度重视此次赛事的宣传与组织工作。在临床营养师、护理人员的专业指导下，高女士和其他参赛者一起踏上减脂之路。

江门市中心医院营养师黄露彤提醒，体重管理不仅要关注重量(BMI)，更要重视质量(体脂率)。即便是瘦人，体重正常但体脂率太高也有可能是“隐性肥胖”，体脂率是反映身体脂肪含量的关键指标。体脂率是指人体内脂肪重量占总体重的比例，当体脂率过高时，就意味着身体储存了过多的脂肪，这不仅会让身材走样，还与多种慢性疾病密切相关，引发多种风险。体脂率过高常与胰岛素抵抗、2型糖尿病、高血压、血脂异常等慢性病密切相关，还有可能导致心血管疾病风险升高、引起脂肪肝等，影响生活质量和健康。

“热量缺口”才是关键

晚上7时左右的天沙河绿道，高女士的跑鞋踏过热辣辣的道路，手机里的App实时跳动着公里数。每天，她都会坚持7公里跑步和拉伸。从4月截至6月底，这个小小的程序已经记录下352公里的奔跑轨迹，相当于从江门到湛江的距离。

而在饮食管理App里，更藏着她减重的核心秘密——从4月至今，1800多笔饮食记录构成了精确到克的营养账本。“4月25日早餐：水煮蛋2个(100克)、全麦面包1片(35克)、无糖豆浆200毫升，热量320大卡。”这样的记录在她的手机里密密麻麻。

减重最难的是坚持

“减重最难的不是管不住嘴，而是坚持。”高女士表示，很多人下不来决心就是因为没有信心，“担心坚持不了，功亏一篑，其实就是没有尝试就已经放弃，自己打倒了自己。”

高女士坦言，挑战赛期间，她也曾遇到“破例”时刻。面对朋友、同事的聚会邀请，她都十分犹豫，“前两周一我几乎谢绝了所有应酬，就怕‘破功’。”她表示，开始减重的2—3周尽量不要参加聚餐，之后一周有2—3餐过度吃也没有关系，前提是一天的总量不要超标，例如其中一餐吃多了，另外两餐就要尽量平衡。“医生跟我说，减重不是‘完全禁止’，而是‘总量控制’。偶尔多吃一点没关系，关键是要调整回来。”这种“灵活而不放纵”的态度，让高女士不再因一次“破

例”而放弃。而比“控制”更让她坚持的，是“看见变化”的喜悦。“减脂挑战赛”进行一周，她就发现自己的体重、体脂率都在不断下降，她对着镜子发现自己的腰围小了。“当别人说‘你瘦了好多’时，那种成就感比掉秤更激励人。”她说。

高女士表示，减重之后，身体和精神上都产生了明显的变化。首先是外在的改变特别明显。“以前有很多喜欢的衣服都穿不上，要么是尺寸太小，要么是穿上显得臃肿，自己也没什么信心。现在减重成功之后，不但这些衣服都能穿上，而且穿上去的效果也非常好，整个人的气质都不一样了。”高女士开心地说，“前段时间我还特地去拍了一组民族服装的写

真，算是送给自己的一份礼物。”在身体健康方面，脂肪肝有了明显的好转。“以前每年体检都有脂肪肝，让我很焦虑，但瘦下来后脂肪肝有明显改善，特别开心。”高女士说。

精神上也有很大的变化。“以前总是因为减肥失败感到焦虑、沮丧，现在不仅体重减了，整个人的自信心也提升了，做事情更有干劲了。”高女士说，更重要的是，我不再对“减肥”这件事充满压力，而是学会了用一种更健康、更可持续的方式去照顾自己。

“科学减重的最大价值，是它帮助我们摆脱对体重的执念，转而关注真正重要的健康、能量、自信，以及持久的好状态。”在高女士看来，这种改变，远远超出了“瘦了几公斤”所能带来的满足感。

江门市五邑中医院举办“生长发育健康传播行动”公益活动

提高家长对儿童生长发育的重视



家长在听讲座时，根据医生的讲解在练习推拿。

江门日报(文/图 记者/李银换)7月12日，由人民日报社《健康时报》主办，江门市五邑中医院承办的“中国儿童生长发育健康传播行动”公益活动在江门市五邑中医院举办。活动针对3—14岁的儿童，开展科普义诊活动，传播正确生长发育知识，引导生长障碍儿童规范就医。当天共有50多个家庭参加了活动。

义诊活动现场，江门市五邑中医院儿科主任中医师李梅和儿科主治医师黄凤蝶分别带来《小儿推拿治疗孩子矮小》以及《中西医结合关注孩子身高》科普讲座，围绕儿童身高现状、儿童正常生长发育、什么是矮小、如何让孩子快乐成长、发现孩子矮了怎么办五个方面进行深入讲解。李梅建议，家长应定期监测孩子生长发育，早期发现身高异常及早干预，并注意孩子的饮食习惯和运动量，保证孩子充足的睡眠，才能让孩子的成长不留遗憾。

随后，还进行了现场义诊活动，专家们为参加活动的儿童提供了测骨龄、评估、描绘生长曲线图和义诊服务，为每个孩子提供了个性化的诊疗建议，并指导家长如何科学有效地做好孩子常见疾病的预警监测与日常健康管理。

小诚(化名)今年10岁，看上去偏瘦，身高也比同龄人矮一截，小诚的父亲张先生特意带他来参加本次活动。“听了医生的讲座后，了解到儿童生长发育的知识，比如矮小的成因，以及怎么可以帮助孩子长高，而且医生还结合孩子的情况进行分析，对家长来说很有帮助。”张先生如是说道。

据悉，此次活动旨在提高家长对儿童生长发育问题的重视，帮助家长掌握正确的生长发育知识。江门市五邑中医院将继续关注儿童生长发育健康，加大科研投入和人才建设，为江门地区更多的家庭提供优质的医疗服务和健康指导，共同守护孩子们的成长未来。

江门市中心医院泌尿外科医护人员走进景贤学校

为初中男生送去青春期健康知识



医护人员与学生在台上互动。

江门日报(文/图 记者/梁爽 通讯员/邵寒梅 陈君)日前，一场别开生面的“正视青春变化，科学认识自我——男生青春期健康知识课堂”科普活动在江门市第一中学景贤学校礼堂举行。此次活动由江门市中心医院泌尿外科党支部主办，是“青春护航·男生成长课堂”泌尿外科科普进校园活动的首站，通过党建引领业务深度融合，为300余名初中男生送去专业健康知识，筑牢青春成长的健康防线。

现场，该院泌尿外科医生麦新一以“包皮的‘守护密码’”为主题，深入浅出地讲解了包皮的生理结构、清洁护理以及可能遇到的问题。他用生动的案例和形象的比喻，让复杂的医学知识变得简单易懂，帮助同学们消除对“私密”部位的困惑和误解。

接着，该院泌尿外科医生黄俊聚焦“睾丸扭转——黄金6小时”，向同学们强调了这一紧急情况的严重性和及时就医的重要性。他通过详细的讲解和现场演示，让同学们了解了睾丸扭转的症状和急救措施，增强了同学们的自我保护意识。

随后，该院泌尿外科医生袁丹带来的“遗精——成长的‘勋章’”讲座，更是让同学们感到新奇和受益。他用科学的视角讲解了遗精的生理现象，消除了同学们的羞涩和恐惧，让他们能够坦然面对这一成长过程中的正常变化。

课程精准聚焦青春期男生特有的健康需求，用医学专业语言化解“难以启齿”的困惑，现场学生频频点头记录。互动环节中，学生们通过现场提问与小纸条匿名咨询，就日常遇到的生理变化踊跃发问。“原来睾丸疼痛不能硬扛！”“青春期发育是正常的，我不再害怕了！”……

这次科普活动，成为学子们成长道路上的一盏明灯，照亮他们前行的道路。该院泌尿外科党支部书记曹正表示，未来，该党支部将继续发挥专业优势，开展更多类似的科普活动，为更多孩子的健康成长助力。