

避免整形误区，寻找专属于你的美 美苑“私人订制”，圆你幸福人生梦

愿望规划师、情境设计师、梦境重建师与心灵麻醉师四人组成的公司“私人订制”，以“替他人圆梦”为自身业务，专门为不同客户量身定制“圆梦方案”……这是冯小刚电影《私人订制》中出现的概念和情节。而在宁波，宁波美苑整形美容专科的定位也是这样，而且这个私人订制美丽的事业在美苑已经坚持了近20年，帮助众多的人找到了自己真正的专属美丽。

据悉，这些寻找到专属美丽的求美者，对于美苑甚是感激。“与其说美苑的每个整形专家、美容医师都很用心给求美者一个更美丽的自己，还不如说在帮求美者完成一个梦，一个专属于她自己‘美丽私人订制’，从而助求美者实现事业之梦、幸福之梦、人生之梦。”美苑的创始人马肖琳如是说。

私人订制，美苑的奢华范和个性范

“医生，我想把鼻子垫高，能做吗？”“您的鼻子已经够高了，不用做！”在美苑，笔者听到这组对话，很是惊讶，美苑的医学专家没有奉承求美者，而是拒绝了她的手术要求。在拒绝的同时，美苑又安排了一位形象设计专家为这位求美者量身定制了一份整体美鼻方案，不需大动干戈，只需轻微整形就可以实现完美容颜，这让她很是欣喜。

私人订制美丽，享受高质量的生活方式

拥有私人订制，曾经是社会身份地位的象征。然而现在，私人订制美丽已成为一种享受高质量生活的方式，走进你我的生活里。马肖琳是知名医学美容专家，已经从事医疗工作30余年，对于“私人订制”，她有着更加深刻的理解和独到的创意，她表示“私人订制”的内涵不仅是停留于外形与包装订制，满足人们的个性与审美的

“爱美之心人皆有之。随着医学技术的不断进步，人们想要变得美丽也不再是难事，私人订制微整形让很多人圆了美丽愿望，但在脸上动刀见血还是让人顾虑重重，所以寻求安全可靠‘私人订制’微整容也成了人们追求的时尚风潮。”作为宁波美容行业协会会长，马肖琳认为，精美标致的五官人人都爱，但神奇的是许多人通过微整形改变了自身命运，但要改变五官真正寻

找到适合自己的美，就需要“私人订制”。

什么是“私人订制”？私人订制是根据求美者的脸型、年龄、性别、五官及三庭五眼，四高三低和一对一设计量身定制，专属于个人的美丽。美苑整形美容一直都有专业的形象设计专家，色彩搭配专家，心理疏导专家，为每个求美者私人订制专属她的美丽。所以私人订制美丽也是美苑的奢华范，也是每个人都能享受到的个性范。

精致合理设计，实现真正的私人订制

目前，整形美容从“刀光剑影”的手术整形，已逐渐转为以美为主的“微整形”，虽然求美者都希望自己能整得像明星，但每个人心底都希望有自己独立的靓影。但V字脸，韩式双眼皮以及高鼻梁，这样的组合，很容易让曾经的你，与某明星有高度的贴合度。“不是说不好看，是看多了容易审美疲劳。”这是男人们的声音，他们不排斥美女，但希望每个漂亮的女人也能给人耳目一新的感觉，而不是过度地模仿。

有了太多惊人的相似，有些“惊喜”就变成

需求，更多的是要深入到整体功能与形体美的订制，以满足个人需求与生活习惯，带来更美丽舒适贴心的生活享受。

目前在美苑较受欢迎的几个项目，都将私人订制表现得淋漓尽致。如“GFF童颜”，年轻化是美苑独创的不开刀嫩肤，紧致，祛皱纹，艺术面雕，可瘦脸，塑优美瓜子脸；“白佳人”美白

祛斑也是美苑皮肤私人订制的项目，可根据每个人的皮肤特性、生理代谢周期、肤黄、斑点等，对肌肤的表皮、真皮、肌层分别靶向定位输送美白细嫩因子，令皮肤由内至外活化与新生；还有来自韩国的伊婉玻尿酸，根据不同人群的情况丰太阳穴，印堂，隆鼻，还可祛除皱纹而且不需要恢复期，效果持久。

崔教授、林教授特别强调：“不管是整形还是微整形，只要是涉及到整形方面的问题都是属于医疗美容机构的执业范围，生活美容机构是不允许开展此类整形项目的。”

马肖琳会长提倡行业自律，也提醒广大爱美的朋友，在选择整形医疗机构的时候一定要擦亮眼睛，避免遭遇“黑作坊”，不能因为微整形的创伤小就随意选择美容院进行微整形，一定要选择取得了医疗机构执业许可证的医疗机构，并由医疗机构的整形专家亲自进行。

小徐

牙隐裂需引起重视



牙隐裂又称不全牙裂或牙微裂，指牙冠表面的非生理性细小裂纹，常不易被发现。牙隐裂的裂纹常深入

到牙齿内部，是牙痛的原因之一。

牙隐裂常有如下几个病因：

1. 牙结构的薄弱环节是牙隐裂发生的原因之一。这些薄弱环节不仅本身抗裂强度低，而且是牙齿承受正常力时，应力最集中的部位。
2. 牙齿随着使用年限的增加磨耗增加牙尖越来越陡峭，隐裂发生的机会也愈多。
3. 咀嚼力量过大，如夜磨牙、咬硬物等会使裂纹逐渐向牙髓方向加深，牙合力

量过大是牙隐裂最终完全裂开的因素。

平时表浅的隐裂常无明显症状，较深时则遇冷刺激敏感，或有咬合时不适感。深的隐裂因已达牙深层，常有自发疼痛，有时也可急性发作，并出现定点性咀嚼剧痛。凡出现上述症状而未发现患牙有深的蛀牙或深的牙周袋，牙面上探不到过敏点时，应考虑牙隐裂存在。

因为牙隐裂初期较隐蔽，不易被发现，并且无明显症状，故常常未能引起重视。就诊时往往已出现较深的裂纹或已完全裂开，这样的牙齿的远期效果常常不理想。所以平时我们应该养成如下良好的口腔习惯：

1. 吃东西时嘴巴闭上细细嚼、慢慢咽；
2. 不咬过硬的食物，如螃蟹腿、核桃；
3. 有夜磨牙的朋友需要佩戴夜磨牙合垫；
4. 定期到牙医处检查牙齿。

宁波市鄞州口腔医院种植中心主任 沈宁丹

看中医前不宜吃的食物： 牛奶、橄榄、乌梅和酒

节后不少人都患上节日综合征，开始看中医调理身体。凡是看过中医的人都知道，在就诊时医生要认真观舌。人的正常舌质颜色淡红润泽，上面有一层薄薄的白苔。专家提醒，看中医前需要注意不要做那些可能会影响舌象的事，不要吃可以染舌苔的食物。

舌头是反映内脏生理变化的一面镜子。当人体患病后，舌头往往会出现五颜

六色的信号。看中医前，注意不要做这些影响舌象的事。不宜喝牛奶、豆浆等乳白色食物，喝这些东西容易使舌苔变白腻。不宜吃橄榄、乌梅、杨梅等深色食物，这些食物容易使舌苔变黑。不宜饮酒、吃辣椒，酒和辣椒属于热性食物，不然容易使气血运行加快，舌质变红，舌苔减少。不宜喝咖啡、吃橘子等黄色食物，吃这些食物可以令舌苔发黄。

京华 叶洲

不同色彩预示不同营养功效 绿色食物 能延长寿命

食物的不同色彩预示了其不同的营养功效。目前，健康专家介绍各种食物色彩的功效。

红色 这一色系的果蔬在外表上非常有吸引力，它们含有最多对心脏有益的营养素。此外，红色果蔬含有大量抗氧化剂，能修复自由基对人体造成的损害；而大量的可溶性膳食纤维有助于降低低密度脂蛋白的含量。红色食物代表：石榴、红苹果、红洋葱、小萝卜、番茄。

橙色 这一色系的果蔬既包括纤弱易损的杏，也包括强壮坚固的笋瓜，但它们都拥有一个共同特征，就是含有β胡萝卜素。β胡萝卜素在人体内能转化为维生素A，是皮肤和眼睛细胞生长所必需的营养元素。橙色食物代表：南瓜、黄甜椒、红薯、橙子、胡萝卜。

黄色 黄色系果蔬的共性是它们富含抗氧化剂，能抵御慢性疾病（包括癌

症和心脏病)。黄色食物代表：杨桃、柠檬和无花果。

绿色 这一家族中的大多数成员都具有超强的减肥功效，每杯绿果蔬的热量还不到50千卡，适合于大量食用；它们含有的抗氧化剂具有延长寿命的功效。很多绿色蔬菜是素食主义者摄取铁元素、B族维生素和叶酸的来源。绿色食物代表：花椰菜、菠菜、芦笋。

蓝色和紫色 这一色系的果蔬提供了大量的花青素，能抵御炎症，降低人们患上心脏病和癌症的风险。蓝紫色食物代表：紫甘蓝、蓝莓、黑莓、茄子、葡萄。

黑色和褐色 这类果蔬含有大量膳食纤维和抗氧化剂，能降低人们患上糖尿病和心脏病的风险。黑褐色食物代表：蘑菇、橄榄、黑米、黑豆。

盛石

吃素可取，但时间不可过长

如果春节期间吃的油腻食物过多，适当的清淡饮食可以减轻肝肾及胃肠道的负担，但这也并不等同于推荐市民长期吃素，因为素食者要保持均衡的营养有一定难度。因此如果不是肠胃过度不适，素食三两天即可，时间过长则易导致蛋白质、B族维生素及铁、锌等矿物质缺乏。建议每天选择一餐或两餐吃素，尤其晚餐，更要清淡些。

年后，清淡饮食是大家非常喜爱的，尤其是清粥小菜更是被大家所称道。这些食物清淡爽口、容易消化吸收，而且对调养身体尤为重要，特别是一些“三高”的朋友更需要认真调养，让自己的身体保持更加健康的状态。

从原则上来说，吃素是可取的，但时间不宜过长。如果过节期间摄入了较多大

鱼大肉，节后安排几天或一周左右的时间多吃素食是可以的。现在很多人崇尚素食，但这其实并不是最好的选择，比较合适的做法是每周有一到两天坚持素食，或者每天三餐中一到两餐坚持素食。另外，如果市民在春节期间摄入了较多的肉类，而节后开始吃素，相当于暴饮暴食之后开始“刮油”，这种做法并不科学，应注重营养摄入的均衡。

笔者还了解到，节后可多摄入一些蔬菜水果，适当多吃一些菌类蔬菜，如蘑菇等，本身含有较多的多糖类物质，抗氧化性较强，本身蛋白质含量也比较丰富，能够调理肠胃。水果中含有有机酸，能够促进食欲。需要说明的是，不推荐一日三餐只吃蔬菜水果，与节日期间饮食反差较大，本身对肠胃也会造成一些影响。

晓敏

隐形无痕一根根“植入式”增发

一根根“植入式”增发，少多少，增多少。可做小平头，前发际，往后背头。女发增密，增发遮白发，物理方法变黑。www.tangfc.com

唐风采增发 TANGFC

增发前 增发后 白发时

增发遮白发

热线电话 28813806 (0574) 28813803 地址：宁波市鄞州区天童北路1501号麒麟大厦北座903室 (万达广场对面，贸城中路/天童北路交汇处光大银行楼上)

地址：杭州市朝晖路钛合国际A座12楼1201室(土塘高架朝晖路交汇) 0571-86771142 85090403