



50岁+女性，你容貌焦虑了吗？

羊城晚报
记者 张华

近日，70岁的赵雅芝再次以“白娘子”的形象出现在公众面前，她的出现让人们惊叹不已。无独有偶，71岁的刘晓庆在一部电视剧里饰演一位18岁的妙龄少女。科技与狠活让“不老神话”似乎已经成为现实。这也无形中影响着很多女性，由于对容貌的焦虑，害怕衰老，以至于执着沉迷整形，以为这样就可永葆青春。

广东省医学会医学美容学分会第四届委员会委员李高峰博士表示，整形是要在个人特点的基础上，做锦上添花的事情。我们要做的是减缓老化的进程，至于重睑术、隆鼻术、隆胸术等手术一定要适度，绝不提倡过度整形。

趋势：中老年抗衰需求旺盛

改变容貌，保持年轻态。

据艾瑞数智最新发布的数据显示，医美行业中女性消费者依然占据绝对主导地位，占比高达95.6%。令人瞩目的是，近年来，医美消费人群的年龄层正在不断拓宽，从传统的20-45岁年龄段，逐步延伸至60岁及以上的中老年群体。她们对美的追求和对自我

形象的关注不亚于年轻女性。

值得注意的是，中老年女性对医美项目的选择也展现出一定的特点。出于安全考虑，她们更倾向于选择微创或微整形项目，如割双眼皮、祛眼袋、切眉等针对眼脸松弛的手术，以及拉皮、埋线等能够提升皮肤紧致度的医美项目。

当然，适度整形改善容貌和外形，在某种程度上可以拥有一个更积极的自我形象，并且带来自我满足与愉悦感。比如皮肤科专家针对松、垂、垮、皱纹等衰老问题，进行提、拉、填充等全方面抗衰。然而，对衰老的焦虑、审美盲从以及过度的整形带来的不是美，更多的是尴尬，甚至毁容。

“我46岁时感觉眼皮耷拉下来，就开始了整形，切完眉又去眼袋，填充苹果肌、做线雕提拉，就跟装修二手房子一样，一步步搞成今天这个样子。”65岁王女士指着自己的眉毛说，“以前不知道，这么多后遗症，其实这里全是疤。为啥我的眼皮这么多皱纹，一点弹性都没有，就是割眼皮皮肤受损了。下个月还要把一部分线雕没有吸收的

线取出来，因为它刺激到神经，让我面部抽动。所以，人都会老的，还是自然老去好。”

在盲目审美基础上，加上科技与狠活，离美就只会更远。中国整形美容协会面部年轻化分会常委陈柯向记者介绍，“一部分求美者为了追求脸部线条流畅，过量填充，且有些填充位置不精准，最后就导致了面部僵化、肿胀，就如现在常见的‘馒化脸’。她们笑起来整张脸非常不自然，僵硬得好像蜡像馆里的蜡像。”

“把握好整形的度不容易，有些人就缺那么一点点，你就是加一笔，做个小的手术，对

颜值改善就很大，相当于起到了画龙点睛的作用。但是如果手术大、创伤也很大，收效甚微，这就要慎重考虑。”中山大学孙逸仙纪念医院整形外科教授张金明表示。



图/视觉中国

天鹅颈、直角肩、蝴蝶背……

你追求的完美身材可能是一种病态

羊城晚报记者 朱嘉乐 实习生 钟佳禾 通讯员 肖颖 刘芳

天鹅颈、直角肩、蝴蝶背……近年来，这些网络上流行的体态“热词”，成了不少年轻人追求的“完美”身材。追求良好体态，在年轻人群中焦虑指数有多高？在医生看来哪些是健康且有必要？哪些人群不适合刻意练习矫正？记者进行了调查采访。

担忧来自社会对“完美体态”的期望

“有一类会员，在身体评估后就变得不安，觉得自己身体各种不协调，对自己的体态要求比较苛刻。”广州一健身工作室教练廖先生告诉记者，在健身房中，年轻人选择体态调整、康复拉伸课程内容的不在少数。

年轻人对体态焦虑的程度究竟有多深？记者随机采访了多位在校大学生。他们普遍认为，体态焦虑是个人对自身身体型或外貌的过度担忧，这种担忧可能源自社会对“完美体态”的期望。

“在一些对形体有一定要求的圈子内，例如播音主持、演员等，人会不自觉地将自己与他人对比，从而对自己要求更严，就产生了焦虑情绪。”一

名传播系学生小伍告诉记者，根据自己的观察，身边存在形体焦虑的同学会受到社交媒体博主的影响。

另一位学生小嫫则表示，“看到别人拍了我的照片，令我不得不从第三视角去审视自己，从而跟别人进行对比。”

记者了解到，在社交媒体上，健身博主、美妆博主宣传的体态矫正时使用“天鹅颈”“直角肩”等表达，让年轻人开始注意到身体的特定部位，也成为体态焦虑的一大来源。不少受访学生也反映，许多明星在出镜中呈现出看似完美的体态也令人向往。

“这些体态实际上往往是在静态照片中瞬间捕捉到的效

果，甚至可能是亚健康状态，并不适合大部分普通人在日常生活中当作健康形体的追求。”广东省工伤康复医院骨与关节康复科副主任赵陈宁表示，能有直角肩的人群，有些人天赋异禀，有些是从小练习体操、舞蹈等形成的。

在运动损伤康复门诊，赵陈宁留意到，越来越多人带着自己从网上查到的“科普知识”，前来询问自己是否有相关体态问题，“曾经遇到过带着四五张A4纸写满了笔记，自己画了好几版非常复杂的思维导图的患者，这其实是明显的过度焦虑了”。

TIPS：

日常中缓解体态异常的小动作

1. 靠墙站立练习：靠墙站立，双腿打开与肩同宽，延展脖子后侧，用手指指腹将下巴往后推，使头部紧贴墙面。保持这个姿势5-10分钟，缓解富贵包和脖子前倾。
2. 胸椎和胸部拉伸：利用墙面或门框，弓步站立，双手臂撑墙面或门框，身体向前倾斜，以打开胸腔和拉伸胸椎，缓解富贵包和脖子前倾。
3. 颈部肌肉锻炼：端坐在椅子上，双腿分开与髋同宽，将弹力带套在头部后侧，双手拉住弹力带两端。吸气时延展脊柱，呼气时双手拉弹力带与颈部形成抗阻力，以增强颈部肌肉力量。
4. 双臂上拉：直立，双脚并拢，双手自然上举后双臂交叉，手腕翻转使掌心相对交叉。身体微微下沉，吸气并尽量向后伸展身体，保持15-20秒，拉伸肩颈部位的肌肉。

实际上，真正需要留意的体态问题有哪些？记者了解到，在康复医学科，就诊的年轻人中因驼背、脖子前倾而来的情况更为普遍，这主要与现代生活方式有关，包括长时间保持不正确的坐姿、站姿，过度使用电子产品导致低头时间过长，以及缺乏足够的体育锻炼等。

赵陈宁提醒，年轻人由于长时间伏案工作和学习压力，可能出现胸椎后凸增加、颈椎前凸增加、颈椎曲度变直等，如果骨架和肌肉结构没有发生病变，则属于功能性体态异常，这种情况可以通过改变日常姿势习惯来纠正。这些异常如果已经发展到结构性变化阶段，造成结构性体态异常，就难以通过简单的锻炼来纠正，需要寻找专业医生进行关节、肌肉方面的调整恢复。

无须过度担心，盲目练习反而易受伤

“虽然体态问题不容忽视，但并非所有体态问题都需要过度担心。”广州医科大学附属第五医院康复医学科副主任技师纪双泉表示，例如“天鹅颈”，这在很多人眼中是优雅的象征，然而如果强行将颈椎练直，使其失去正常的生理曲度，可能构成颈椎病。“直角肩”从医学角度来看，可能是一种病态，被称为肩胛骨下回旋综合征，长期保持这种体态可能导致斜方肌紧张、酸痛，甚至可能压迫神经，引起手臂疼痛、麻木、无力等症状。“蝴蝶背”在医学上称为翼状肩胛，表现为肩胛骨像翅膀一样向外突出，可能导致肩膀周围肌肉酸痛、无力，严重时可能影响上肢功能。纪双泉提醒，应避免刻意模仿矫正，不要为了追求短暂审美效果而牺牲健康。

“容貌焦虑”反而不适合医美

在南方医科大学珠江医院，记者了解到，暑假期间去医美的人相比其他时候多出了近一半，该院每天都需要接待百余名求美者。医院整形美容与烧伤创面修复中心主任、整形美容科主任齐向东介绍，暑假求美的人群中除了高考结束的考生之外，还有趁假期选择微整形的医师，选择的项目多是割双眼皮和隆鼻。

“从时间维度来看，目前大家的‘容貌焦虑’相比以往要更加严重。”南方医科大学南方医院整形外科主任鲁峰介绍，不仅越来越多二十岁出头的年轻人选择医美，很多四五十岁的中年人也加入了医美抗衰老的大军。值得一提的是，越来越多的男性也开始选择医美，男女比例从十年前的1:9变成了3:7，医

美已经不是年轻女性的专属消费。

他认为，出现这一趋势的原因首先在于社交媒体的空前发达，人们接触到的“高颜值”越来越多，对自己的外表也越来越看重；其次是社会竞争中，同等条件下，外观美的人往往能获取更多机会；最后，美颜照片、AI绘画等技术的发展让更多人看到了自己美的一面，更进一步激发了大家对美的追求。

齐向东则表示，容貌焦虑者的焦虑往往并不来自于外貌，更多来自于家庭、工作或者求美者本身的心理疾病，这种状态下进行医美不仅难以让求美者满意，还会因焦虑影响术后康复。因此，“容貌焦虑”状态反而不适合医美。

医美不是脱胎换骨的“法术”

记者了解到，在美容整形医生看来，像“妈生鼻”事件中的主人公一样，医美之后后悔的人并不在少数。求美者后悔的情况除了整形医院本身技术水平不足、整形失败以外，更多的情况是求美者自己对手术效果不满意。

鲁峰认为，这种情况下求美者的后悔、不满一方面是由于很多整形机构对美容整形的过度宣传，将整形当作脱胎换骨的“法术”来推广，让很多求美者对整形产生了不切实际的诉求；另一方面也是由于社会审美的进步，目前看起来美的外形，过段时间未必还是美的，这就导致部分求美者会选择继续医美，最终走上反复医美的不归路。

“美容整形不是脱胎换骨。”

德叔
医古系列
425



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

易感风寒是脾肺虚 运动生阳做补肺操

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 戴姨，67岁，反复咳嗽7年余，近一周加重

戴姨今年67岁，七年患上慢性支气管炎，平时反复咳嗽，冬春季节咳嗽尤其频繁，偶尔会有胸闷、呼吸不畅的感觉。5年前戴姨就间断找德叔用中药调理，按建议每天晒太阳做运动，逐渐恢复活力。这

次趁着孙子暑假，一家人去海边旅游，没想到沙滩上一场暴雨，戴姨淋了雨吹海风之后，又开始咳嗽、咳痰，胸闷也再次加重了，胃口也变差，家人只能迅速踏上回程，再次来到德叔门诊求助。

德叔解谜 脾脾两虚，外感风寒

德叔表示，戴姨已经年过花甲，脏腑阳气尤其是脾肺阳气逐渐虚衰。脾胃的主要功能是运化及输送营养精微物质，脾阳亏虚，会导致其他脏腑失去濡养，令机体功能逐渐下降；肺的阳气保卫机体，肺的卫阳不足，戴姨也就比其他人更容易中招，尤其是遇上寒邪、湿邪较盛的冬春季节；肺还有宣降一身之气的功能，肺气受损，就易出现咳嗽、

咳痰、呼吸不畅和胸闷。虽然目前是炎热夏季，但雷雨时也常夹带寒湿。戴姨淋雨感受了寒湿，加上上海风乘虚而入，风寒湿袭击了虚弱的肺气，就导致了这次疾病加重。治疗上，德叔在健脾补肺的基础上加用少许解表散寒祛湿之药，5剂药下来，戴姨咳嗽咳痰的症状消失了，呼吸也觉得舒畅了。现在已经在重新规划下次旅行了。

预防保健 动以生阳，做补肺操

药补不如食补，食补不如动补。马上就是全民健身日了，运动锻炼也是中医养生的重要一环。《医效秘传》曾言：“动而生阳，静而生阴。”在生活中动静结合，有助于补充以及振奋全身阳气，尤其对于慢性呼吸系統疾病人群，还可促进肺康复。

慢性呼吸系統疾病人群可

通过做补肺操调节肺脏功能：
1.直立，左脚向前踏半步，稍屈膝双手握掌向前平伸，扩胸吸气，屈肘双掌缩至胸前壁。呼气，反复做10次；2.换右脚向前踏半步，动作同上。3.以左脚向前踏半步。双手上举，伸腰挺胸，深呼吸，握拳下拉，用力向后扩胸，松拳向下甩，换右脚做同样动作10次。

德叔养生药膳房

五指毛桃党参鸡汤

材料：鸡半只（约250克）、五指毛桃20克、党参15克、生姜3片、精盐适量。
功效：补肺健脾，解表散寒。
烹制方法：鸡洗净切块，放入沸水中焯水。五指毛桃、党参洗净备用。将鸡块、五指毛桃、党参和姜片放入锅中，加入适量清水，大火煮沸后，转小火炖煮1.5小时，加盐调味即可。



有问题问德叔团队？
扫码入群可提问

脊柱矫正器引发副作用 警惕网购“神器”陷阱

羊城晚报记者 陈辉 通讯员 何旭鹏

随着社会对健康体态的日益重视，不少人开始为脊柱健康和优美体态感到焦虑。市场上，各种标榜能快速矫正姿势的“神器”层出不穷，如十字棍、开背矫正带，矫正侧弯的矫正器、支具等，并且都被称为“矫正神器，效果显著”等，很能打动人心，有些人已先行一步，购买并佩戴良久，虽然纠正了部分姿势问题，但也引发了一些副作用。然而，这些所谓的“神器”真的有效吗？近日，中山大学附属第一医院东院康复医学科就接诊了一起因长时间佩戴脊柱矫正器引发副作用的案例，敲响了警钟。

矫正器使用引发副作用

近日，小唯因颈肩部疼痛不适而来到中山大学附属第一医院东院康复医学科求医。据她描述，一年前在某机构筛查出脊柱侧弯后，她心急如焚，立即从网上购置了一套脊柱矫正器。然而，长时间佩戴后，她不仅没有感受到矫正效果，反而出现了颈肩部疼痛，自觉容易累，直不起脖子，撑不住头，不愿意运动，因为稍微动一下就气喘吁吁，严重影响了她的工作和生活。

小唯的脊柱正位片可见侧弯角度非常小，甚至达不到诊断标准，而侧位片则发现其胸椎扁平，颈椎曲度变直。当她双腿伸直时弯腰，也发现她腰部扁平如钢板，毫无曲度可言。经过评估，医生认为小唯可能是长时间佩戴支具，引发了副作用。

中山大学附属第一医院东院康复医学科治疗部负责人韩秀兰副主任治疗师分析，长时间佩戴矫正器可能会导致脊柱活动度下降、肌肉萎缩、肌力下降等一系列问题。此外，由于矫正器是静态的被动姿势矫正，而人体活动往往需要在动态中完成，长期佩戴在脱掉矫正器后，可能会因肌肉无力、肌肉僵硬、肌肉不平衡等

问题，再次导致姿势不良，甚至情况更为严重。

对矫正器不能过度依赖

韩秀兰副主任治疗师建议，对于姿势不良的人群，不能寄希望于穿上矫正器就一劳永逸，而应该由专业人员进行评估确认是否适合佩戴矫正器，在专业人员指导下选择专业、有效、副作用小的矫正器，部分患者需要量身定做矫正器，比如对于脊柱侧弯患者，矫正支具适合于年龄>10岁的患者；侧弯 Cobb 角 20°~45° 并且在此之前未进行任何治疗者；女性还需要为月经未至或月经已至但未满1年的女性患者。

“很多人一听‘脊柱侧弯’就大惊失色，其实真正需要佩戴矫正器或达到手术标准的只有5%左右，绝大多数是由于缺乏运动、长时间保持不良姿势引起的，可以通过运动锻炼恢复。”韩秀兰副主任治疗师分析，对于姿势不良引起的脊柱侧弯人群，还需要加强体育锻炼，改善脊柱的活动度和曲度，提升脊旁肌肉的力量和耐力，改善脊柱两侧和身体前后的肌肉力量平衡和柔韧性，改善心肺功能等，以达到真正的健康体态。