

# 女性产后如何科学“修复”？

## 医生科普修复“黄金期”，并给出医美方案

5月10日迎来母亲节，在致敬母爱、感恩母亲的温情时刻，产后女性的身心健康与修复问题再度走进大众视野。生育赋予女性母亲的身份，却也让更多妈妈承受着形体走样、功能损伤、私密困扰、颜值衰老等多重身心困扰。南方医科大学南方医院整形外科副主任医师李玢结合临床经验，介绍了产后女性普遍存在的健康难题，科普了科学“修复”时机，并给出合理医美方案。李玢呼吁，应正视生育损伤，给予女性更多理解与关怀。

### 生育带来的健康隐患

十月怀胎与分娩，会给女性身体带来全方位、多层次的不可逆改变，诸多问题早已超出“变丑”范畴，演变为功能性健康隐患。

李玢指出，在形体方面，女性母乳喂养后乳腺会萎缩，乳房干瘪下垂、乳头肥大、乳晕扩大成为常态；女性孕期会出现脂肪堆积、激素变化、腹直肌分离、大面积妊娠纹，让腹部皮肤松弛塌陷，严重影响体态与自信心；同时，副乳增生、大腿肥胖、“妈妈臀”等问题，也让不少女性陷入身材焦虑。

其次，私密部位与盆底健康是产后女性最隐秘的痛点。无论是顺产侧切、撕裂损伤，还是剖腹产带来的胎儿下坠压迫，都会造成女性盆底肌受损、筋膜韧带弹性下降。产后造成的阴道松弛、阴道口闭合不全，极易引发反复妇科炎症；压力性漏尿成为多胎产妇的高发问题，咳嗽、运动、赶路时的“尴尬”，严重影响了这些妈妈的日常社交与工作。而长期盆底功能障碍，还可能诱发脏器脱垂等并发症。

除此之外，女性产后长期熬夜带娃、内分泌紊乱，会催生面部色斑、眼袋、皱纹、皮肤暗沉等衰老问题。身体的一系列变化，叠加情绪焦虑、自我价值感降低，不少产后女性容易陷入自卑、敏感情绪中，夫妻生活质量、家庭幸福感也受到间接影响。

### 把握产后修复“黄金周”

女性产后多年再做修复还有效果吗？李玢解释，产后修复没有绝对“过期”一说，即使是产后时间为3年以上，

只要经过专业面诊评估，结合顺产、剖腹产、生育胎次、损伤程度定制方案，依旧能实现有效改善。但如果能把握修复“黄金期”，可事半功倍。

李玢认为，面部轻医美项目，例如，光电淡斑、微量注射抗衰，女性产后身体状态稳定即可开展；若进行盆底、私密类手术，则建议产后半年，待体内激素回归平稳、基础体能恢复再进行手术，可降低手术风险；若做乳房整形手术，需在完全断奶后，并间隔3至6个月，可避免乳汁影响伤口愈合与术后恢复；若做腹直肌修复、基础产后复健，女性出月子后即可循序渐进开展。

针对疤痕体质妈妈的修复顾虑，李玢表示，通过精细化缝合、术后祛疤药物、减张贴护理，必要时联合放疗干预，可有效预防疤痕增生，疤痕体质妈妈无需过度担忧。

### 产后修复可“一站式”进行

面对职场女性时间紧张、不愿多次手术的需求，李玢介绍，在身体条件达标、麻醉安全可控、医生专业全面的前提下，女性可进行“乳房整形+私密修复”“抽脂塑形+脂肪填充”等多项联合手术，实现“一站式修复”。依托多学科诊疗模式，医生可合理规划手术顺序，微创操作、缩短恢复期，多数联合手术术后观察24小时患者即可出院。

在修复方式选择上，李玢建议，私密整形要摒弃传统黏膜切除缝合术式，可采用保留黏膜的手术方式，这种手术创伤更小，可保留生理功能，恢复也更快；胸部修复可根据自身条件选择假体隆胸、自体脂肪填充、乳房悬吊缩小、乳头乳晕缩小等



AI制图

术式，瘦弱者可选择“假体+脂肪”复合隆胸，兼顾形态与柔软度；腰腹、四肢脂肪堆积的女性可通过抽脂塑形，多余脂肪可二次利用，填充胸部、臀部、面部凹陷，实现轮廓优化；重度腹部松弛、多胎腹直肌分离人群，可通过腹腔镜手术，收紧肌肉、切除多余皮肤，重塑腰腹线条。

专家提醒：“医美修复是锦上添花，而非过度改造。”做巨乳缩小手术的患者无需追求完全平胸，贴合身材比例、减轻颈椎腰椎负担、提升生活舒适度才是核心；所有整形修复务必选择公立正规医院，拒绝不明注射物、违规医美项目，严控手术安全风险。

### 身心同护才是完整关爱

“产后修复不只是为了变美，更是

为了女性的健康与生活质量。”李玢强调，阴道松弛症、盆底功能障碍早已被明确为妇科疾病，需要重视，并进行规范治疗，不应因羞耻感讳疾忌医。

李玢认为，母亲节的意义，不只是歌颂母爱奉献，更要看见妈妈们的付出与牺牲。生育带来的身体损伤不该被忽视，女性追求身体舒适、体态自信、身心健康的需求应该被尊重。除了医疗修复之外，家庭包容、情绪疏导、伴侣理解同样重要，充足的休息、合理的运动、积极的心态，也是女性产后恢复的关键一环。

专家呼吁，人们应打破“产后熬一熬就好”的陈旧观念，普及产后健康知识，消除私密健康问题的羞耻感，让每一位妈妈都能勇敢关注自身需求，通过科学手段抚平生育“痕迹”，从容、自信、健康地拥抱新生活。

羊城晚报记者 张华



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

## 哮喘胸闷像压了块大石？ 一个微运动助你顺畅呼吸

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中 叶焱

### 医案：邓先生，男，37岁，反复胸闷气喘1年余

邓先生是湖北一家企业的中层管理者，平时工作节奏快、压力大，常年加班熬夜。一年前，他开始感觉胸口发闷，像压了块石头，动不动喘不上气，清晨起床和晚上躺下时尤其明显。起初，他以为是太累所致，可症状越来越严重。在当地医院多次就诊，被诊断为支

气管哮喘，他用了吸入剂等药物后，症状稍有缓解，但始终没法根治。最近，他不仅胸闷加重，还总觉得喉咙里卡着痰，咳不出来也咽不下去，并伴有鼻塞、怕风怕冷、晚上睡不着、疲惫不堪等症状。在朋友的推荐下，邓先生专程从湖北赶到广州，来德叔门诊就医。

### 德叔解谜：肺脾两虚，痰阻气道

德叔指出，邓先生出现这些症状的核心原因在于肺脾两虚，痰阻气道。肺为气之主，具有宣发肃降的功能，是人体抵御外邪的第一道防线，也是身体的“通风系统”。肺气不足，身体抵御外邪能力就会下降，遇到风寒，就易出现咳嗽、气喘反复、怕冷怕风等症状。而脾胃为气血生化之源，就像身体的“加工厂”，负责消化食物，转为气血

运送到全身。脾胃虚弱，饮食不能被好好运化，积聚起来就形成了多余的“痰”，一旦痰浊上扰气道，就像水管里堵了淤泥，肺的宣发肃降功能就会受阻，导致气流不畅，从而出现胸闷、喉咙异物感、咳嗽、呼吸不畅等不适。

治疗上，德叔以肺脾同调、顺气化痰的治法，服药两周后，邓先生胸闷气喘、喉咙异物感就有了明显改善。

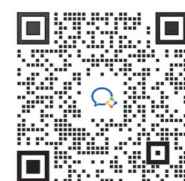
### 预防保健：养肺健脾，做微运动

俗话说“三分治，七分养”，像邓先生这类支气管哮喘的患者，要想真正摆脱咳嗽困扰，光靠吃药不够，还得学会养。夏季若进出空调房要做好保暖，避免受风受凉引起急性加重。若长期在空调房工作，可用太子参、紫苏

叶来做办公室饮品，以补肺气、散风寒。在工位上可适当做微运动，例如，扩胸运动、靠墙蹲，这些动作有助于宽胸理气，改善症状。研究认为，扩胸运动还可以刺激胸廓，改善心肺微循环，提升呼吸舒适度。

### 德叔养生药膳坊：党参杏仁煲瘦肉

材料：猪瘦肉300克，党参15克，南北杏仁各10克，生姜3片，精盐适量。  
功效：补肺健脾开胃，润肺止咳化痰。  
适宜人群：易疲劳、怕风怕冷、动则气喘、食欲不佳者。  
烹制方法：猪瘦肉切块焯水，将所有食材放入锅中，加适量清水，大火煮沸后转小火煲1小时，加盐调味即可。此为2或3人量。



有问题问德叔团队？  
扫码入群可提问

# 弟弟脐带血让地贫少女重获新生

## 专家建议，家长在孩子出生时保存脐带血

羊城晚报记者 陈辉 实习生 吕思颖 通讯员 彭衍芬

15岁的重型地中海贫血(以下简称“地贫”)少女小燕，因家境贫困长期未接受规范的输血排铁治疗，体重仅50来斤。为根治地贫，近日，受热心人士帮助，小燕在深圳市儿童医院接受其弟弟的脐带血移植后重获新生。

5月8日是世界地贫日，广东是我国地贫高发的地区之一，专家呼吁，每个家庭都应重视产前筛查，已确诊患者须坚持规范治疗，造血干细胞移植是目前根治重型地贫的有效手段。建议家长在孩子出生时保存脐带血，作为生命的“备份”。

### 15岁少女体重才50来斤

来自广东梅州的小燕，3个月大时被确诊为重型地贫。据小燕爸爸回忆：“当时孩子脸色发黄、嘴唇发白、眼睛半青，带到县医院一检查，才知道孩子患地贫。”

由于当地治疗手段有限，加上家境贫困，小燕7岁前没有接受过规范的输血排铁治疗。“这么多年小燕虽然接受了输血，但没有进行规范排铁，导致她脾脏肿大，像孕妇一样。”小燕爸爸说，直到2018年，小燕接受脾切除手术后，才在当地媒体的帮助下，开始进行规范治疗。

然而，早期的不规范治疗已经严重影响到了她的生长发育。深圳市儿童医院血液肿瘤科主任医师刘四喜介绍，2025年，小燕来就诊时，虽然她已15岁，但体重只有50来斤，身高仅1.4米左右，整体发育远落后于同龄人。

### 弟弟脐带血救了小燕

小燕家境贫困，家里全靠小燕爸爸在工地打工养家，还有两位老人需要照顾；爷爷做了心脏搭桥手术，奶奶患有脑萎缩。

因为长期输血，小燕身体很差。当地医院曾建议小燕爸爸，小燕须做脐带血移植手术。要么小燕去公共库配型，要么其父母再生一个孩子，用其弟弟(妹妹)的脐带血救小燕。

其实，小燕还有一个比她小一岁的弟弟，但当时家里没有“存脐血”的意识，没有保存其弟弟的脐带血。

2021年，比小燕小10岁的弟弟出生，他的脐带血存到了广东省脐血库，为这个家庭带来了转机。

小燕的情况经当地媒体报道后，在社会各界热心人士的帮助下，小燕的手术费用基本筹齐。但当时她体内的铁严重超标，且多项身体指标未达标。经过长时间调理，2025年5月，小燕的身体终于达到了移植标准。

“我们作了整体评估，认为她的身体，包括肝、肾等重要脏器功能，达到了可以移植的水平，所以计划给她做亲缘半相造血干细胞移植，来彻底临床治愈地贫。”刘四喜介绍，“刚好其弟弟在脐血库留下了脐带血，我们就决定采用他的脐带血，加上半相合的外周血造血干细胞一起做共同移植。”

近日，来自弟弟的外周血和脐带血先后输入到小燕体内。目前，小燕体内的造血功能正逐步重建，恢复情况良好。

### 育龄人群需重视筛查

刘四喜介绍，地贫移植技术从早期的同胞全相合发展到现在的亲缘半相合移植，技术日趋成熟。目前，深圳市儿童医院造血干细胞移植中心半相合移植治疗地贫的案例已超1000例，生存率超99%，其中，大多数是半相合的外周血联合脐血移植。该中心2012年首例做这种移植手术的地贫患者，如今身体状况良好。

刘四喜指出，小燕因早期治疗不规范，错过了最佳生长发育时机。像小燕这样，地处偏远地区、早期缺乏产前筛查意识、家属多年后才了解到脐带血作用的案例并不少见。因此，“我们有责任在各种场合持续宣传，无论是地贫防控，还是脐血宣传，都需要全社会共同努力。”

广东属于地贫高发地区，地贫基因携带率约为16.8%。地贫难治但可防，通过婚前孕产筛查、产前诊断与遗传咨询、新生儿筛查及早诊断，已确诊的地贫患者要坚持规范治疗，以改善预后、保障正常生长发育。对于重型地贫患者，造血干细胞移植是目前临床根治的有效手段，脐带血、骨髓和外周血为造血干细胞的三大来源。

据悉，截至4月30日，广东省脐血库已累计出库脐带血7072份，成功救助995名地中海贫血患者，其中，来自自体库的同胞、亲缘间救治达252份。

本版统筹：羊城晚报记者 李可欣

# 吃“胶”能抗衰老？专家：应辨证使用

阿胶、龟甲胶等“胶”类补品，能养颜抗衰老？中医专家提醒：并不是“吃胶就能补充胶原蛋白”，而是因为这类中药材大多具有滋补、养血、润燥的作用。不同的“胶”，有不同的补养侧重点，不同体质和需求的人群，应该在中医医师指导下辨证使用。

广东省名中医、南方医科大学中西医结合医院治未病中心学术带头人彭康教授表示，阿胶、龟甲胶等都属于胶类中药。胶类中药是指以动物皮、骨、甲、角等为原料，经过特殊熬制、浓缩、凝固而成的传统中药制剂。胶类中药补益力强，具有滋补、止血、润燥等功效。现代

药理学研究表明，胶类中药含有多种氨基酸、微量元素等活性成分，对造血系统、免疫系统、骨骼代谢、抗氧化等具有显著作用。常见的有阿胶、鹿角胶、龟板胶、鳖甲胶等。

“胶类中药是‘血肉有情之品’，在补养精血方面有独特作用。”彭康提醒，不同的“胶”有不同的补养侧重点，不同体质和需求的人群，应该在中医医师指导下辨证使用。

彭康介绍，阿胶味甘，性平，归肺、肝、肾经。能补血止血，常用于血虚皮肤萎黄、面色无华、眩晕心悸，例如，用于失血而导致的血虚(失血性贫血)。

现代研究表明，阿胶能刺激造血，阿胶多糖能促进骨髓造血干细胞增殖，增加红细胞、血红蛋白含量，能调节铁代谢，提高血清铁、转铁蛋白水平，改善缺铁性贫血。还能保护血管，减少血小板聚集，改善微循环。

阿胶还能补心阴，有助于清降心火和除烦，有助改善阴虚心烦失眠等，可用黄连阿胶鸡子黄汤等食疗方，调治女性更年期失眠。但本品滋腻，有碍消化，故脾胃虚弱者慎用，可配伍健脾消食药如砂仁、陈皮等。

羊城晚报记者 林清清  
通讯员 李凯欣 彭逢美

**彩票开奖公告栏** 开奖时间：2026年5月9日 广东省体育彩票中心 广东省福利彩票发行中心 授权发布

**快乐8 第2026119期**

本期销售金额:98145422元  
广东省销售金额:10338444元(未计深圳市)

中奖号码																			
03	12	14	15	17	22	23	27	31	39	43	46	48	53	54	64	66	69	77	78

**3D 第2026119期**

中奖号码		
百位	十位	个位
1	1	2

**超级大乐透 第26050期**

前区号码						后区号码	
06	10	14	23	33	08	10	

**排列3 排列5 第26119期**

中奖情况			
排列	全国销量(元)	本省销量(元)	单注奖金(元)
排3直选	38826412	2180584	5224
排3组选3	0	0	346
排3组选6	0	0	173
排5直选	22196018	308	100000

34946626.88元奖金滚入下期排列3奖池。  
59463639.08元奖金滚入下期排列5奖池。  
本期开奖截止日为2026年7月8日，逾期未兑视为弃奖，以福彩中心公告为准。