

银川天气



8月20日(星期三)
阴
16℃~29℃
北风4级
空气质量良



8月21日(星期四)
阴
15℃~24℃
西南风1级
空气质量良



8月22日(星期五)
小雨
15℃~21℃
西南风1级
空气质量良

每天睡够8小时才健康？
不！要因人而异

“人一天到底睡多久最好？”这个问题可以说是睡眠话题里最高频的问题，很多人对此都很焦虑，生怕自己没睡够。那么，人一天到底睡多久最好？有标准答案吗？

答案是因人而异。有研究表明，婴幼儿所需的睡眠时间最多，随着年龄的增长，人类所需的睡眠时间有减少的趋势，一直到18岁以后，变化才慢慢趋于稳定。

其实，多数成年人的睡眠需求是7小时左右，但这不是标准答案，作为个体来说，你不能只根据这个数字来衡量自己是否睡得

好。是否睡眠充足，关键看醒后白天的状态。如果状态不好，再回过头看自己的睡眠时间是否有多数人的7小时，如果不够，则提示有其他因素在剥夺你的睡眠。如果睡眠时间充足，那么就需要寻找是否有其他睡眠阻力在影响你的睡眠质量。

如果计划让自己多睡一点，可以“3步走”：梳理睡前活动，做好睡前放松的仪式，补觉。另外，没有谁可以做到365天每天都睡得好，偶尔的睡眠不足其实不用太担心，平常心看待就好。

据《人民日报》

戚薇大方承认医美过度
打“肉毒”过量到底有何危害？

据《扬子晚报》

近日，女星戚薇在直播中大方回应自己的“吊梢眼”问题，称是因为打“肉毒”过量。“打僵了，整个眉毛就是完全动不了了，压着眼睛。”她表示，现在眉尾用力可以飞起来，但是眉头上方部分用不了劲，所以眼睛看上去就像吊着一样。

戚薇所打的“肉毒”，其实是肉毒杆菌分泌的一种生物神经毒素即A型肉毒毒素，其可阻断神经与肌肉间的神经冲动，使肌肉松弛而达到除皱的效果。记者采访南京同仁医院医疗美容科美容主诊医师张文丽了解到，在规范操作的前提下，患者也有可能出现眉毛高低不一、复视、睁眼提眉无力或表情僵硬等情况。消费者务必要选择在正规医疗机构由专业医生进行精准的肉毒素注射。



资料图片

A

效果短暂
多数不良反应可自行恢复

肉毒素，也就是我们常听说的“除皱针”“瘦脸针”，在医美领域无疑有着极高的使用频率。张文丽介绍，其作用机制就是从肉毒杆菌（肉毒梭状芽孢杆菌）中培养的神经毒素，经过分离、提纯、加工等严格工艺后，再将其注射到人体内，使原本收缩的肌肉变得松弛、萎缩和麻痹，大幅减缓肌肉张力，甚至使肌肉呈现出松弛状态，最终达到除皱、瘦脸、瘦肩、瘦腿等目的。在医学上，肉毒素也可用于治疗肌肉痉挛、过度活动性疾病（如面部抽动症）和其他神经肌肉疾病。

“一般来说，在正规机构进行肉毒素的注射是安全的。”张文丽告诉记者，肉毒素在美容注射中的安全剂量通常在300u/次（瘦肩、瘦腿

等），具体剂量因人而异，正常剂量的肉毒素可以在体内肝脏逐渐代谢，通过肾脏排出，其作用效果是暂时性的，不会永久残留。

注射肉毒素后，效果一般能维持4个月左右，需要定期重复注射。张文丽坦言，由于个体差异，部分患者可能会出现不良反应，比如局部轻微肿胀或淤青、暂时性眉毛高低不一、眼周肌肉无力或表情僵硬等，但这些都可以在数周后自行恢复。同样，戚薇的症状也不会对眼周产生永久性的伤害。“有极少数患者可能有复视或视物模糊的情况发生，这是因为肉毒素影响了眼内肌的协调，一般在一个月左右也可恢复。如果不放心，患者也可以及时就医，遵从医嘱进一步处理。”

B

毒性远高于砒霜
严重时可危及生命

在多数情况下注射肉毒素是安全的，它还被很多人称为是“最小的美容项目”。但我们不能忽视它作为“毒素之王”存在的潜在风险。据介绍，肉毒素是肉毒杆菌生长繁殖过程中分泌的细菌毒素，其毒性远高于砒霜。

记者发现，关于注射“除皱针”“减肥针”等导致医源性肉毒素中毒的事件时有发生。比如广东深圳一名在读研究生为了变美，在学校附近的美容诊所进行了注射肉毒素的双侧咬肌治疗，结果在第二次注射后没几天，就出现了呼吸困难、食欲不振等症状，14天暴瘦10斤，随即就医，被确诊为“肉毒素中毒”。

“肉毒素中毒的患者通常会在数小时到6天之内出现症状。当出现眼睑下垂、视物模糊、复视、畏光、构音障碍、吞咽困难、抬头无力、上肢无力、呼吸肌无力、下肢无力等情况时，务必及时就医，警惕是否为肉毒素中毒的全身性神经症状。”张文丽说，严重时可有生命危险。

“注射过量、医生操作不当、产品来源不明等都是导致医源性肉毒素中毒的主要原因。”张文丽提醒，选择医美项目一定要在正规的医疗机构，且要有相应资质的医师、正规来源的产品。

“肉毒素产品的外包装一定要有中文标识，包括中文名称、国药准字号、生产企业信息、生产许可证编号、产品成分及使用期限等等，它们可以帮助消费者在购买时判断产品是否正规，而那些所谓国际的、进口的等看似‘高大上’的表述，只要没有中文标识，都要果断拒绝。”来源不明的肉毒素，其浓度可能与包装并不相符，注射的疗效难以预计，产生不良后果的风险也大大提高。



微信公众号



抖音号