



活动回顾 10月27日 从内到外保健美容

《健康No. 1》在2012年10月27日举办了一场华康座谈会——“从内到外保健美容”。当天请来4位专家与出席者分享了美容、瘦身和保健的课题。

本期杂志主讲的部分内容，让错过活动的读者也能获得最新的美容、瘦身和保健资讯。本活动主持人是电台UFM100.3DJ洪芸云。



- 超过2400名读者参加《健康No. 1》“从内到外保健美容”活动，听专家分享及参与免费检查。
- The Sloane Clinic带来先进仪器，免费为出席者进行皮肤测试。
- 从健康中医现场测量，竟发现近30%出席者有长脚的问题。
- 港青营养师现场解答出席者有关果汁瘦身和养生的疑问。



蔡焯文医生：激光不会使皮肤变薄

医学发达，目前已有不少无须开刀的非侵入性疗程能改善和解决皱纹、斑点、皮肤松弛等问题。这些疗程也越来越受欢迎。

然而，还是有人对医学美容疗法存有疑惑。例如，现场有读者质疑常做激光是否会使皮肤变得更薄，蔡焯文医生回答：“这是错误的观念，相反的，激光能安全有效的深入肌肤内层，刺激胶原蛋白的产生，因此，能祛斑、紧肤、增进光泽度。不同的激光能达到不同的美肤效果。”

陈颖谦医生：整形外科可能不留疤

陈颖谦医生当天主要谈动刀的整形外科手术。很多人“想象”开刀整容，康复期很长，也一定会留下难看的疤痕。如主持人洪芸云分享，很多年前，她有个同学动了眼睛手术后，眼睛仿佛肿了一年才恢复，陈医生说，随着整形外科技术的进步，康复期已经缩短很多。

此外，有的整形外科甚至不会留下明显的疤痕，陈医生举例，有的人鼻孔太大，通过手术把鼻孔缩小，几乎不会在外观上留下任何“蛛丝马迹”。

邵云洪医师：中医治法治长短脚

长短脚是由两条腿天生或后天因素造成不一样长短。有的人两腿长短相差较大，走路摇晃不协调，有的人相差不多，外面上看不出，却也可能导致膝骨疼痛、腰骨疼痛、膝盖痛、甚至引发痛经、月经不调。

洪德堂中医馆在活动现场为读者进行测量。结果令人惊讶，接受测量的近200名读者中，竟超过90%有不同程度的长短脚问题。

邵云洪医师说，中医治长短脚的方法包括热敷（促进血液循环，缓解疼痛）、干涉波及三维波（减轻炎症）以及推拿、整骨等（改善肌力平衡现象）。

养生烹饪导师潘秀霞：高酵素果汁助燃脂

喝果汁清肠燃脂瘦小腹，是潘秀霞老师最近从日本学习的瘦身法。早上喝一杯果汁，能起到意想不到的瘦身效果。因为富含酵素的新鲜果汁，能让代谢量变多，达到燃烧脂肪的效果。

潘秀霞老师指出，有的人担心每天喝果汁，体重会变重，潘老师说，只要多喝一些低糖茶或黑糖姜茶，温脾驱寒，也能使瘦身的效果加倍。



蔡焯文医生：激光不会使皮肤变薄

医学发达，目前已有不少无须开刀的非侵入性疗程能改善和解决皱纹、斑点、皮肤松弛等问题。这些疗程也越来越受欢迎。

然而，还是有人对医学美容疗法存有疑惑。例如，现场有读者质疑常做激光是否会使皮肤变得更薄，蔡焯文医生回答：“这是错误的观念，相反的，激光能安全有效的深入肌肤内层，刺激胶原蛋白的产生，因此，能祛斑、紧肤、增进光泽度。不同的激光能达到不同的美肤效果。”



陈颖谦医生：整形外科可能不留疤

陈颖谦医生当天主要谈动刀的整形外科手术。很多人“想象”开刀整容，康复期很长，也一定会留下难看的疤痕。如主持人洪芸云分享，很多年前，她有个同学动了眼睛手术后，眼睛仿佛肿了一年才恢复，陈医生说，随着整形外科技术的进步，康复期已经缩短很多。

此外，有的整形外科甚至不会留下明显的疤痕，陈医生举例，有的人鼻孔太大，通过手术把鼻孔缩小，几乎不会在外观上留下任何“蛛丝马迹”。