

还记得几年前温碧霞的同学聚会照片吗？站在同学中的她让人产生了隔代人的既视感。你可能会说，人家是明星，普通人怎么比得了？今天，就给大家分享三个把同辈人熬成“长辈”的面部保养方法。

打造完美“侧颜杀”

侧颜一定要立体清晰，尤其强调下颌线清晰，大胆表现出你优越骨相的美感，刀刻般的下颌缘没有一丝赘肉。简单说来，脸与脖子的界限得清晰，当脸与脖子融为一体的时候，什么侧脸的折叠度、层次感、立体度、光与影的美感荡然无存。

下颌线不清晰就会使我们整个面部看起来重心往下沉，“老气”的既视感随之而来。天生丽质的那些小脸美女，稍微胖一点，就出现了大妈感，反向验证了下颌线的魅力所在。

你有没有发现身边总有那么几个人，好像吃了长生不老丸，都四五十岁了看起来还是30+的模样。因为这类人大部分先天下颌骨发育得很好，下颌线就会相对清晰，也就显得年轻。下面，送你一个变美方案：

拉伸放松颈阔肌 下颌线模糊有一部分原因是颈阔肌的过度收缩，把下半张脸往脖子方向拉近了。你可能低估了这块肌肉的覆盖面积。从下面部一直到锁骨都有它的存在，当它过度紧张的时候，波及的范围似乎有些广泛。鉴于其对外貌轮廓产生的重要影响，我们需要采取一些方法来放松颈阔肌，达到清晰下颌线的目的。

可以从每日颈阔肌的拉伸运动开始，再配合上肌肉放松手法，或者使用按摩仪器，能同时改善面颈部的淋巴循环，减轻水肿。长期坚持下来，对颈部及下颌缘的线条都是有利的。

打肉毒素 对于颈阔肌紧张程度比较严重，或者无法坚持按摩的妹



图片来源:IC photo

子，这里分享一个可以偷懒的办法就是打肉毒素将这块肌肉放松，不仅脸颊能向上复位，同时还能给颈部除皱呢！你会惊喜地发现不仅脸变小了，颈纹都浅了呢！经过长年累月的放松，在面部肌肉与颈阔肌的“拔河”比赛中，面部的上扬状态正是它赢过了岁月的彰显。

向“大肉脸”说拜拜

当小骨架遇到大肉脸是灾难性的，就像小孩穿大人衣服一样，根本看不到优越的骨相。如果你去观察那些60多岁依然美丽的明星、85岁的超模奶奶，你会发现保持体态和面形轻盈是很重要的，面部轻盈本身也能抗老。

当面部负担过重的时候，在重力影响下每天往下拉拽脸颊，韧带被拉扯得逐渐失去弹性，最终出现了松弛。双下巴处多余的脂肪，伴随着松弛和堆积，会使得下巴与脖子失去分界线，正如立体的三维颈部影像转化成了一张二维平面图，再配上长年体态不好引起的含胸驼

背，给人一种蹉跎之感。下面，送你变美方案：

控制体脂率 面部轻盈感的重点就是控制脂肪的容量，减肥是始终绕不开的话题。首先合理控制饮食习惯和结构，保证身体的健康；其次增加运动改变体脂率，适度运动可以通过减少自由基损伤及影响端粒酶活性起到一定的抗衰作用。

利用光电美容仪 我们可以利用超声及射频等光电仪器将面部的脂肪重新“打包压实”，或者溶解消失。对于特别顽固的脂肪，我们还可选择手术方式实现脂肪的“乾坤大魔移”。

重塑面部“紧实感”

好多姐妹都有这样的经历，每次乘坐电梯时看到镜中的自己觉得好沧桑。在“社死”顶光灯照射下，面部出现的“三八线（泪沟、鼻唇沟、颊沟）”就是衰老的证据。

而就有这么一类人，天生肉质瓷实、饱满且润而不垮，这正是大家向往的年轻状态。同时拥有婴儿肥和紧致感。那是一种骨、肉和皮紧密相

把同龄人都熬成“长辈”不是不可能



连的生理状态，脂肪受到来自360度方向的立体环绕式束缚，紧得不留一点缝隙。而失去紧实感则会出现面部囊袋与沟壑的交错，膨出与凹陷的交替。

缺乏紧实感，是因为负责连接我们骨、肉和皮的胶原纤维太少或者太弱了，以至于层层之间易出现间隙而分离。缺乏纤维连接也可以简单理解为缺乏胶原蛋白，从而失去了桥梁和粘连的作用。下面，送你一个变美方案：

减少胶原蛋白流失 如何获得更多的胶原蛋白？通过食补的方式究竟靠谱吗？答案是食补胶原远远不够，我们吃的大部分蛋白质被胃肠道吸收用来维持正常的生命代谢了，能够有效到达面部及皮肤的少之又少。所以，想增加胶原蛋白是相对困难的，但我们日常可以通过最简单的方法来减少胶原蛋白流失。

1. 防晒，紫外线照射会促进皮肤胶原蛋白的分解，加快皮肤的老化；
2. 少吃烧烤、油炸、高糖食物，这些食物会糖化我们皮肤中健康的胶原蛋白，让皮肤看起来暗沉；
3. 避免过度减肥，随着脂肪的减少，胶原蛋白也会流失；
4. 避免熬夜，夜间10点到2点是皮肤自我修复的黄金时间；
5. 多吃含有维生素C、E和花青素等具有还原作用，能抵抗自由基的蔬果，为我们的胶原蛋白提供一定的保护作用。

医美注入胶原蛋白 除了留住自身的胶原蛋白，还有主动增加面部胶原的方法吗？当然有，想要皮肤紧实，可以通过超声、射频之类的光电仪器加热收紧现有的胶原韧带，也可以直接注射动物胶原蛋白到面部各层次，还可以注射或者植入一些人工合成的再生材料刺激我们人体细胞再生出胶原。轻盈而紧实，精致而小巧，玲珑而剔透，同龄人都要甘拜下风！

（据《北京青年报》郭磊磊）

临床数据显示：糖尿病药物司美格鲁肽对肾脏有益

2型糖尿病和慢性肾病患者发生肾衰竭、心血管事件和死亡的风险很高。一个国际研究团队近日公布的临床试验数据显示，治疗2型糖尿病的药物司美格鲁肽可显著降低2型糖尿病和慢性肾病患者发生肾衰竭和死亡的风险。

澳大利亚新南威尔士大学和位于美国西雅图的华盛顿大学医学院等机构的研究人员在美国《新英格兰医学杂志》周刊上报告说，他们对

3533名同时患有2型糖尿病和慢性肾病的受试者进行了三期临床试验。受试者被随机分为两组，每周分别接受1.0毫克剂量的皮下注射司美格鲁肽或安慰剂，随访时间中位数为3.4年。研究主要关注受试者发生“重大肾脏疾病事件”（包括肾衰竭和因肾脏并发症而死亡），以及心血管事件的情况。

结果显示，与接受安慰剂的受试者相比，每周接受司美格鲁肽注射的

人发生“重大肾脏疾病事件”的可能性要低24%；此外，与安慰剂组相比，司美格鲁肽组的受试者死于心脏病发作和其他重大心血管事件的可能性降低了29%，且在临床试验期间死于任何原因的可能性也降低了20%。

试验还显示，司美格鲁肽组的受试者保持了更健康的“估算肾小球滤过率”，该数值是衡量肾脏过滤废物能力的一种指标。司美格鲁肽组的受试者尿液中白蛋白的含量也低于

安慰剂组。尿液中白蛋白含量过高往往是肾脏血管渗漏的标志，表明肾功能下降。这意味着，司美格鲁肽可能可以减缓人体肾脏的退化。

研究人员表示，关于司美格鲁肽对肾脏有益的具体机制需要更多研究来确定。接下来，研究人员将对比司美格鲁肽与治疗慢性肾脏疾病的药物，并探究将这些药物联合使用是否能为患者带来更多益处。

（据新华社 冯玉婧）