

新年焕新颜 “老姐妹”组团医美

医生提醒:美是一种整体状态,不能把全部希望寄托于单一手术

“老姐妹”组团,美丽不分年龄

“以前总觉得来整形变美是中青年人的‘专利’,现在完全不是了。”罗旭松感慨道,近年来,50岁以上的老年求美者显著增多。尤其临近春节,诊室里常能看到结伴而来的“老姐妹”,有的由女儿贴心陪伴,有的则是三五好友相约而至,共同咨询抗衰相关项目。

胡阿姨(化名)退休后生活丰富多彩,聚会、旅游安排得满满当当,但此前,眼角的皱纹、明显的眼袋,让她渐渐不愿在聚会中拍照。前段时间,姐妹们再见她时,都发觉她精神焕发,看起来年轻了好几岁。原来,女儿带她到上海九院接受了面部提升和眼周年轻化微创手术,困扰已久的皱纹和眼袋问题得到了显著改善。“我觉得这样挺好,让自己状态更好,心情也更愉悦。”胡阿姨笑着说。

她的良好体验,吸引了同样爱美的姐妹张女士。张女士因年龄增长,出现了明显的上眼睑皮肤松弛下垂,不仅影响外观,有时甚至遮挡部分视线。经过评估,罗旭松建议她在身体状况允许的情况下,通过一个局麻小手术切除上眼睑多余皮肤,既能改善外观,也能提升视觉质量和生活便利性。“衰老导致的眼睑皮肤松垂在中老年中很常见,严重的还可能引起倒睫、视野受限,通过局麻门诊手术

第 医 线

春节临近,对于不少人来说,“新年焕新颜”也成了件大事。最近,上海第九人民医院整复外科的门诊,显得比平日更加繁忙。许多人希望趁着节前做点医美项目悄悄变美,以更佳的状态迎接假期里的聚会和出行。

然而,面对琳琅满目的医美项目,如何保持清醒,科学、安全地追求美丽?上海九院整复外科行政副主任罗旭松强调,医美首先要保障健康安全,再进一步追求颜值的提升改善,切忌盲目跟风以及在脸上“堆砌”项目。变美是“长期主义”,而不是“年终冲刺”。

是能有效解决的,这不仅仅是‘美’,更是提升生活质量。”罗旭松解释道。

不过,罗旭松也特别提醒,中老年人求美,尤其需要理性。他曾接诊过一位外地阿姨,之前做过眼袋手术,但由于当时技术所限,阿姨当时提出的要求也比较高,结果手术去皮过多,导致了有眼睑退缩和外翻的情况,修复起来比较棘手。

“千万不要追求‘一丝皱纹都没有’,那不可能,也不自然。我们倡导优雅地老去,医美是帮助我们改善、延缓,让我们在每个年龄段都能保持最好的状态,而不是逆龄重生。”他坦言,门诊中也会劝退一些年龄偏大、有严重基础疾病,或期望值过高、不切实际的求美者。

“不管年纪多大,追求美的权利是平等的。但美是一种整体状态,不能把全部希望寄托于单一手术。日常的保养、护理、健康的生活习惯,才是抗衰更长久的基础,也是维持医美效果的关键。建议大家从年轻时就开始关注抗衰,做一些基础维护,而不是等到问题严重了才想‘一刀解决’。”

年前变美,时间要打“提前量”

相较于需要动刀的手术,无需开刀、恢复快的注射类和光电类项目,在节前更是迎来了“高峰”。九院整复外科光电治疗组组长董继英介绍,目前最热门的项目主要集中在光子嫩肤、热玛吉,以及针对色斑、痘坑的激光治疗。一些项目一顿午餐的时间就能完成,非常适合年前想要悄悄变美的人。

不少求美者为了“高效变美”,想一次做多个项目。罗旭松提醒:“有些项目确实可以发挥协同作用,但项目不是叠加越多越好,短期内频繁做项目,可能会导致屏障受损,也可能走入整形误区。”

年前想变美,一定要预留好恢复时间。去日晒强烈的地方旅游前,不要做光子嫩肤等光电项目,除了防止反黑,更重要的是美白治疗后,皮肤对紫外线损伤的保护作用下降,更容易造成光损伤。

对于注射填充类产品,很多都不是单纯的填充,而是刺激胶原蛋白再生,必须有足够的耐心等待效果显现,不要因为短期内看不到效果而反复打,以免出现“馒化”、增生等问题。

“皮肤有它自己的代谢和修复周期,过度治疗只会适得其反。”董继英提醒,以光子嫩肤为例,常规间隔一个月左右,后期可逐渐拉长周期,视季节和皮肤状态灵活调整,不必像完成任务一样必须每月一次。肉毒素除皱通常一年做两三次即可,热玛吉这类射频抗衰项目一年左右做一次为宜。对于填充项目,应参考“宁少勿多”的原则。填充非常考验医生的技术和“美商”,脸并不是越饱满越好,保留适度的凹陷和纹路,反而更显自然。

本报记者 左妍

老街里的非遗美食,一天卖出100多斤



扫码看视频

上海人年夜饭吃什么?肉皮必有一席之地,它是地道本帮菜的灵魂食材。快过年了,三林老街上的肉皮店生意火爆。

“春节前是最忙碌的,尤其这几天是高峰期,一天能卖出100多斤肉皮。”早上8时刚过,三林非遗肉皮制作坊就忙碌起来,薛金祥起锅烧油,马不停蹄地炸制,一张张金黄酥脆的肉皮新鲜出炉。购买年货的市民也早早前来,有人预订5斤,有人专程从杨浦慕名而来,“三林肉皮有名,过年尝尝鲜”。

“我们一直做到除夕,初四再开。如果初一也想来买,打我电话!”作为浦东非遗三林塘肉皮制作技艺代表性传承人,薛金祥说,逢年过节更要把肉皮做好,“三林肉皮不仅是一道菜,更是一种家乡的味道”。

本报记者 李若楠 司徒若辰 刘力源

亚洲仅有两位!

本报讯(记者 郢阳)近日,第十四届国际泌尿外科创新手术技术大会(TUM)在意大利都灵召开,海军军医大学第一附属医院(上海长海医院)泌尿外科主任王林辉教授、吴震杰教授再度受邀,作为亚洲仅有的两位专家代表,向世界展示高难度机器人肾部分切除手术的“中国方案”。

王林辉教授作为全球25位顶尖专家之一,在本次大会上受邀进行手术演示,直播

展示了“肾动脉无阻断”机器人辅助肾部分切除术。该技术在完全保持肾脏血流运行的情况下完成肿瘤切除,显著降低肾功能损伤,代表了中国在肾癌手术精细化、人性化方向的先进理念。过程精准流畅,被誉为“带电作业式”的外科艺术,赢得盛赞。

吴震杰教授则前往都灵大学附属医院,为一例肾门部复杂肿瘤患者实施机器人保肾手术。面对肿瘤紧贴肾血管的高难度挑

上海医生在全球顶尖舞台展示“中国方案”

战,团队术前运用自主研发的3D建模与人工智能规划系统进行多次模拟,实现术中精准切除与缝合。手术仅耗时约一小时,最大程度保留肾脏功能,展现了中国方案中“科技赋能手术、规划指导操作”的现代外科诊疗体系。

这是该团队连续6年站上全球顶尖手术演示舞台,标志着我国在肾癌微创保肾领域的技术实力与创新模式获得国际广泛认可。

第100万位游客!

本报讯(记者 杨玉红)昨天,国产大型邮轮爱达·魔都号从上海启航,开启前往韩国济州、釜山的5天4晚航程之旅,也迎来了自运营以来的第100万位游客。

昨天11时40分许,上海游客李玲登上爱达·魔都号,成为爱达邮轮第100万位游客。“孩子放假了,我们特意带着老人和孩子一起去度假。”她对记者说,选择首艘国产大型邮轮,主要是被船上独具特色的国潮文化

所吸引,而贴合中国口味的餐饮布局,更是适合三代人一起出行。

为打造“更懂中国人”的邮轮度假产品,爱达邮轮将中华优秀传统文化深度融入海上度假全体验,打造了“念念敦煌 春日漫游”“哪吒闹海”等沉浸式文化盛宴,推出《马可·波罗—丝路情缘》原创歌舞秀,让海上文化体验可触、可玩、可感。在餐饮、娱乐等核心环节,更是精准贴合中国游客喜好,船上

爱达邮轮“更懂中国人”

中餐占比超70%,覆盖八大菜系的3000余项菜单中,羊肉泡馍、广式早茶等非遗小吃一应俱全,饮品还随四季更迭调整,让宾客在海上也能找到“家的味道”。此外,爱达邮轮坚持自主化与国际化双轨并行运营,以登船流程为例,经过全面优化后,乘客平均仅需30秒即可完成登船手续,10分钟内便能办结办票、通关全流程,大幅提升了出行体验。

『静安·马上幸福』丙午马年春联大赛征集作品

本报讯(记者 陈佳琳)新春纳福,笔墨传情。为迎接丙午马年的到来,弘扬中华优秀传统文化,营造喜庆祥和的节日氛围,静安区精神文明建设办公室与新民晚报社联合发起“静安·马上幸福”丙午马年春联大赛,面向全市民众公开征集原创春联作品。

一副好春联,不仅寄托着人们对美好生活的期盼,也承载着文明风尚与家国情怀。本次大赛以“马上幸福”主题春联或“静安”藏头联为核心,诚邀广大市民、文学及书法爱好者踊跃参与,用笔墨书写家庭和睦、邻里互助、城市文明与时代新风,共同为静安这座底蕴深厚、多元交融的城区增添生动的文化脚注。

征集时间自今日起,至2月18日截止。作品要求围绕主题,内容积极向上、寓意吉祥,符合社会主义核心价值观,语言凝练、对仗工整,富有传统年味。投稿形式可为文字作品或清晰的手写春联照片,每人限投3副以内(含横批)。

优秀作品将有机会经书法家书写后,在新民晚报《夜光杯》副刊、新民·上观App及相关宣传平台展示,部分佳作还将用于春节期间的文明新风尚宣传。

请将您的作品发送至邮箱:xinmincm@163.com。邮件主题请统一格式为:“马上幸福春联大赛+作者姓名+联系方式”。文字作品请用Word文档提交,书法作品请附高清照片并注明释文。所有来稿恕不退还。

我们期待您的精彩创作,以联寄情,以字传福,共迎一个文明和谐、幸福美满的中国年!



2026年2月9日 星期一
农历腊月廿二

结婚启事

许书豪 先生
林倩 女士

鹤鸣于飞,穆稔相依。
鸣站鸣唱,福祿攸归。

兹二〇二六年二月九日起,
林倩与许书豪正式结为夫妇。
特登此篇,铭于报端。