



健康  
3·15  
第二期

想变美,结果遇上了美容欺诈?只需要定期随访的甲状腺结节,自己却稀里糊涂花费上万元做手术?整个牙,却整出了难以解决的问题……现代快报推出“健康3·15”栏目。在就诊的过程中,你遇见的维权难题,都可以通过现代+APP告诉我们,现代快报记者将调查追踪,并向有关部门反映。

## 既能减肥又能治病 美容院这些项目靠谱吗?

5月11日是世界防治肥胖日。夏季来临之前,大家也纷纷开始了减肥计划,各大美容院也推出减肥等变美项目,多种促销活动打上健康护理标签,令人眼花缭乱又心动不已。减肥“神器”打散脂肪、手法按摩缩小乳腺结节……这些方式真的靠谱吗?近日,现代快报记者针对热点项目,探访了多家美容院,并邀请专家进行详细解答。

实习生 赵君婷 詹陈燕 现代快报/现代+记者 刘峻 任红娟 梅书华

### 科技塑形,仪器加热就能打散脂肪?

记者在线上平台搜索“减肥”,跳出许多带有“科技塑形”“养生”“专业”“健康”等词条的店铺,宣称可以帮助顾客改善体质调节内分泌,从而达到减肥的最佳效果。这些店铺下面也是好评如潮,减重二三十斤的大有人在,也有很多人配合塑形,几个月就打造出了“A4腰”,还有的人本来经期不调也变规律了。

瘦身这么容易?为了弄清背后的原理,记者前往几家连锁且规模较大的美容院进行探访。在南京新世纪广场就有四五家有关减肥的店铺,经过询问,记者发现这些店铺的

瘦身方式基本一样。名为伊美专佳的美容机构在南京有30多家连锁店,其中一家的店员告诉记者:“店铺里有一种仪器,配了三个头,分别起到疏通经络、溶解脂肪、紧致排湿的作用,配合精油或塑形紧致膏使用,效果更好。减肥主要是用一个导热头配合精油或乳液,按压搓揉后,把人体内大块的脂肪打散成小块,再通过大小便排出体外,有的人一次腰围就能瘦1~2厘米,多次疗程后甚至能使游离的脂肪被塑形。”在该美容院墙上的广告中写着“持续性脂肪管理,能使脂肪定向生长”。

### 高温杀死脂肪细胞不可信

“通过仪器加热就把体内大块的脂肪打散成小块,这个不现实,要说也只能是把皮下脂肪消耗一点,不可能把内脏脂肪变小了,这个可能性几乎没有。”江苏省人民医院减重及代谢外科中心主任梁辉表示,小便是不会排出脂肪的。

为什么有的人一个疗程后腰围就能瘦1~2厘米?梁辉说:“这个其实没有意义,因为这个就相当于利用震荡,或者用塑料薄膜包住腰部,通过出汗等方式,使得皮下脂肪瘦了1~2厘米,但没有任何减肥的

作用。”

南京市第一医院内分泌代谢科副主任医师刘好介绍,正常人有300亿~350亿个脂肪细胞,当脂肪细胞的数量增多体积增大,就会形成肥胖。市面上这些仪器减肥的理念就是以高温促进脂肪细胞的凋亡。目前,还不能确定有仪器加热就能使脂肪细胞凋亡,现在让局部脂肪细胞减少的最常见办法是手术或者吸脂,但也不是永久的。无论怎样,最后还是要以饮食调节、配合运动等健康的生活方式才能持久保持。

### 减肥要限制热量摄入,同时增加运动量

如何界定自己是不是肥胖呢?刘好表示,可以参考体重指数即BMI,也就是体重除以身高的平方,正常情况BMI为18~24,BMI>24是超重,BMI>28是肥胖,每个人都可以算出自己的体重指数是否在正常范围内或者是在超重、肥胖范围内。

导致肥胖的原因较多,首先,最常见的是遗传因素,如果父母双方都胖,孩子肥胖的概率会是80%,父母双方有一个人胖,比例就会达到50%以上;其次是

生活环境。日常生活中高油脂食物摄入、运动量减少、生活压力增大、久坐等都会导致肥胖;第三是职业。厨师、食品厂工人、面包师等肥胖比例比较高;第四是一些疾病引起肥胖;第五是服用一些药物会导致体重增加,比如有的人得了肾炎、肾病综合征、狼疮等必须使用激素,导致体重增加。胰岛素和一些促泌剂引起的是轻微的体重增加,是可控的;第六,睡眠减少也会导致肥胖。

刘好强调,要想健康地减肥,日常生活中最好要保持合理的饮食搭配,主食粗细搭配,多吃新鲜蔬菜、瘦肉鸡胸肉和鱼虾,但是一定要控制总量,并且长期坚持,还要配合科学的锻炼,这样才能长久。肥胖最主要的原因是摄入大于消耗,要想减肥必须限制热量的摄入,同时增加运动量。

### 按摩推拿,乳腺结节能减小甚至消失?

除了仪器,纯手法按摩也是很多美容院的主推产品。乳房作为女性最重要的器官之一,成了美容院的“主攻”对象,有的商家在宣传时,会打造健康调理的引流标签,宣称通过专业手法按摩,能起到“散化结节”“乳腺净排”“胸部疏通”等作用。

南京的一家美容机构泰秘丽人推出了专门针对女性胸部的项目,记者现场进行了咨询,负责接待的顾问介绍:“我们家的胸部项目分两个板块,‘健胸’和‘美胸’。来做胸的话,会先触诊判断你的胸部是否健康,是否存在结节,然后决定能不能做。通过一定的专业手法去推胸部,

可以帮助化解一些小结节。”在被问及触诊是否真的能判断胸部情况时,顾问表示:“我们天天碰胸已经习惯了,相当于非常专业的了。”同时她告诉记者:“有些人经期或者胸部有炎症时会感受到疼痛,按摩也可以起到缓解作用,慢慢减轻胀痛感。”

在胸部健康的前提下,美容院也会给消费者推荐“美胸”项目,甚至包括产妇和青春期女孩。顾问说:“有的人胸部偏小,或者生孩子后胸部下垂,会过来做胸部饱满项目。也有母亲带着自己十六七岁的孩子来的,这都很正常,能够帮助刺激她们胸部二次发育。”

### 胸部按摩受众范围广,有商家虚假宣传被处罚

缩小结节、饱满胸部、刺激二次发育……这些项目效果与治疗疾病类似,是否合规?记者在国家市场监督管理总局总局官网中搜索发现,不少美容院在乳腺项目方面的广告宣传被判违反《中华人民共和国广告法》。

2022年,河北省市场监督管理局公布典型案例显示,一家美容中心在宣传册上印有其美容服务具有调理乳腺增生等引人误解的广告内容,违反了《中华人民共和国广告法》第四条及第二十八条规定。固安县市场监督管理局依法责令当事人停止违法行为,并处罚款2万元。2021年,广东省茂名市市场监

督管理局发布违法广告案,当事人在其自有公众号发布含有“疏通全身经络,疏通乳腺管……排除体内毒体和乳房内毒素……修复乳房受损组织……”的广告推文违反了广告法第十七条的规定。

据悉,广告法第四条规定:广告不得含有虚假或者引人误解的内容,不得欺骗、误导消费者。广告主应当对广告内容的真实性负责。第十七条规定:除医疗、药品、医疗器械广告外,禁止其他任何广告涉及疾病治疗功能,并不得使用医疗用语或者易使推销的商品与药品、医疗器械相混淆的用语。

### 按摩不当会适得其反,医学治疗不可替代

针对胸部按摩项目,记者采访了东南大学附属中大医院乳腺中心主任胡浩霖。他表示,乳房按摩并不能替代正规的医学治疗,美容机构宣称的疏通淋巴、缩小乳腺结节、缓解经期或经前乳房胀痛等效果都是不够科学严谨的,乳房按摩只能在一定程度上促进乳腺组织的血液循环,有助于缓解乳房的紧张和不适感。乳腺问题需及时就医,接受专业的医学诊断和治疗。

“同时,乳房按摩是有潜在风险的。”胡浩霖表示,按摩力度过大或是手法甚至不当,都可能导致乳腺组织受伤出血甚至感染。胡浩霖回忆,他们曾经收治过一例按摩导致乳房肿胀、组织出血的患者,后被迫引流,做了手术才痊愈。对于存在乳腺结节或肿块的女性,不论结节是良性病变还是恶性病变,按摩都会刺激乳房,导致乳腺结节增大,不利于病情稳定。如果是肿瘤性病变,尤其是恶性肿瘤,按摩的危害就更大,甚至造成肿瘤的扩散转移。

胡浩霖介绍,乳房主要是由脂肪和

腺体组成,发育到一定程度腺体就会固定。唯一可以改变的是脂肪,如通过增肥使胸部更丰满,想通过按摩丰胸比较困难。而且随着年龄的增长,人体纤维衰老,加上重力作用,乳房会逐渐下垂,尤其是哺乳以后,无法通过按摩来恢复年轻时的状态。想改变乳房下垂,只能通过医疗美容手段,比如隆胸或乳房上提手术来解决。

针对如何维护胸部健康,胡浩霖也给出了一些建议:第一,适当运动。比如胸部运动,包括俯卧撑、游泳、排球等,有助于增强胸肌,提升乳房的支撑力;第二,合理膳食。应以低脂肪高纤维为主,减少含高脂肪动物蛋白、雌激素过量的食物摄入,避免长期食用过甜的食物等;第三,养成良好的生活习惯。避免乳房外伤,佩戴适合的文胸,保持乳房清洁卫生。良好的睡眠和心态也对乳房健康有益;最后也是最重要的,应有每月一次自我查体和医院查体习惯,有助于尽早发现乳房存在的问题或疾病。

