



面部抗衰“大作战”，让轮廓“挺住”

◎北京市昌平区中西医结合医院美容外科 李 磊

在追求美的道路上，面部抗衰始终是人们关注的焦点。随着年龄的增长，面部轮廓逐渐失去往日的紧致与流畅，成为许多人心中的困扰。那么，如何在这场面部抗衰“大作战”中，让轮廓成功“挺住”呢？让我们一起深入了解其中的奥秘。

衰老的根源：骨骼、肌肉和脂肪的变化

面部的衰老是骨相和皮相共同变化的结果。常言道“美人在骨不在皮”，面部轮廓的形成依赖骨架、肌肉以及脂肪三者共同作用。随着年龄增长，骨质会逐渐流失，特别是在眼眶、颧骨、下颌骨等部位。这就好比房屋的框架开始变得不那么坚固，支撑力下降，导致面部整体结构有所改变。肌肉也会出现松弛和萎缩，原本紧致的面部线条变得模糊。

除了骨骼、肌肉和脂肪的变化，皮肤自身的衰老也是不可忽视的因素。皮肤的胶原蛋白和弹性纤维逐渐减少，使得皮肤失去弹性，变得松弛。加上日常紫外线的伤害、不良的生活习惯等，都会加速皮肤的老化进程，让面部出现皱纹、松弛等现象。

衰老的表现：皱纹、双下巴、面部塌陷

在中国求美者的抗衰老诉求中，高达 89% 与中面部相关，其中“眼周”又是面部衰老第一个容易出现问题的地方。眼周肌肤非常薄，随着年龄增长，眼周的胶原蛋白和弹性纤维流失，容易出现鱼尾纹、眼袋、黑眼圈等问题，让人看起来疲惫且显老。中面部还会出现苹果肌下垂，法令纹加深，这些变化会使面部呈现出明显的衰老迹象。从整体面部轮廓来看，下颌缘

线条不再清晰，出现双下巴，面部整体有向下垮塌的趋势。

抗衰策略：日常护理+医美手段

日常护理在面部抗衰中起着基础性的作用。防晒是重中之重，紫外线是导致皮肤衰老的重要外在因素，它会破坏皮肤中的胶原蛋白和弹性纤维，加速皮肤老化。因此，无论晴天还是阴天，都要做好防晒措施，如涂抹防晒霜、佩戴遮阳帽、太阳镜等。保持充足的睡眠也至关重要。睡眠过程中，身体会进行自我修复和调整，皮肤的新陈代谢也会更加顺畅。缺乏睡眠会影响皮肤的修复功能，导致皮肤暗沉、松弛，加速衰老。合理饮食同样不可忽视。多摄入富含维生素、矿物质和抗氧化剂的食物，如水果、蔬菜、坚果等，有助于抵抗自由基对皮肤的伤害，维持皮肤的健康状态。像西兰花富含抗氧化维生素 C 及胡萝卜素，是很好的抗衰老食物；蘑菇营养丰富，能使女性雌激素分泌更旺盛，起到防老抗衰的作用。

当面部衰老问题较为明显时，医美手段可以成为有效的助力。比如超光子嫩肤，这是一种在光子嫩肤基础上发展而来的美容项目。其使用的 M22 王者之冠第六代、第七代光子多功能智能平台新增了血管和痤疮两个滤光片，通过将合适脉冲能量密度的强脉冲光作用于治疗部位，利用选择性光热作用原理，

能分解色素颗粒和细胞、调节和抑制皮脂腺功能、破坏异常的毛细血管、刺激胶原组织产生和重新排列等，从而达到美白、除皱、祛斑、祛红血丝、祛痘、缩小毛孔、嫩肤、改善肤质等多种美容效果。但需要注意的是，超光子嫩肤对操作者的要求高，应前往正规的医疗美容机构就诊。

对于改善面部轮廓的松弛下垂，还可以采用线雕提升等方式。线雕是将可吸收的蛋白线植入皮肤层，通过线的提拉作用，将下垂的组织复位，从而提升面部轮廓，让面部线条更加紧致。另外，注射填充也是常见的手段，例如通过注射玻尿酸等材料，填充面部凹陷部位，如太阳穴、苹果肌等，改善面部轮廓，使其更加饱满流畅。

除了外在的护理和医美手段，保持积极的生活态度也对面部抗衰有着深远的影响。研究发现，快乐使人年轻，压力有害健康。长期处于高压状态下，会导致内分泌失调，进而影响皮肤状态。因此，我们要学会通过合适的方式解压，如打坐、锻炼、冥想等，让身心得到放松，这样也有助于延缓面部衰老的进程。

面部抗衰是一场持久战，需要我们从日常护理、合理借助医美手段以及保持积极生活态度等多方面入手，才能在这场“大作战”中，让面部轮廓成功“挺住”，保持年轻与美丽。😊