

# 如何让“变美”更安心?

## ——来自“医美热”的观察

肉毒素、玻尿酸、水光针……近年来,以注射美容和光电项目为主的“轻医美”“微整形”受到求美者追捧。国家整形美容质控中心数据显示,我国每年有超过100万人次接受注射美容治疗。

迅速增长的医疗美容市场背后,来路不明的产品、不正规的机构都是“变美”之路上的陷阱。如何让“变美”更安全更安心?

### “轻医美”不等于“零风险”

爱美之心人皆有之。医疗美容受到不少爱美人士的关注,特别是非手术操作的“轻医美”项目,更是格外受到青睐。

腾讯营销洞察近日发布的一份“轻医美”行业调研报告显示,我国医疗美容市场正以每年约15%的复合增长率持续增长,其中“轻医美”占据“半壁江山”,且呈现年轻化、生活化、更悦己、更开放等趋势。

但是,“轻医美”并非零风险。

今年以来,全国已有多地查处涉及“轻医美”的相关案件:重庆市江北区警方破获一起涉医疗美容行业生产、销售假药案,查封假冒伪劣肉毒素9万余瓶、麻膏150余公斤,涉案金额超2亿元;兰州市公安局成功侦破妨害药品管理案,捣毁家庭式医美“黑诊所”6处,查处用于

存放肉毒素仓库3处,涉案价值1000余万元……

与此同时,一些求美者对医疗美容的风险性也缺乏充足认识。今年4月中旬,南昌大学第二附属医院收治了一名疑似为肉毒素中毒的患者。患者在一家美容机构注射肉毒素后出现四肢瘫软、说话困难、呼吸不畅等症状,一度住进重症监护室。

专家表示,从本质上讲,“轻医美”仍是医疗行为,存在一定的医疗风险,如果患者有一些基础疾病,或是因为美容过程中操作不当,都可能在术中、术后引起并发症,严重时甚至会危及生命。

### “美丽项目”要把好资质关

随着医疗美容市场的蓬勃发展,在利益驱动下,越来越多人“入局”医疗美容特别是“轻医美”行业,但其中不乏无资质人员鱼目混珠。

对于医疗美容行业的准入管理,国家有明确规定。《医疗美容服务管理办法》强调,负责实施医疗美容项目的主诊医师必须同时具备具有执业医师资格、具有从事相关临床学科工作经历等条件。《关于进一步加强医疗美容行业监管工作的指导意见》强调,医疗美容服务属于医疗活动,未依法取得卫生健康行政部门发放的《医

疗机构执业许可证》或者“诊所备案凭证”,不得开展医疗美容服务。

“与外科手术需要大型设备和手术团队、只能在医院开展不同,注射美容、激光美容等项目基本操作相对简单,也有更多非法行医现象,给监管带来一定困难。”国家整形美容质控中心副主任、北京协和医院整形美容外科主任医师龙美说。

记者在走访中发现,一些无资质人员在宾馆酒店或居民楼里租房子就开展医疗美容项目;一些“黑诊所”与美发店、按摩店串通,让后者给自己输送客户。

“近日医院接诊的一位患者在‘私人诊所’打了好几针‘医美针’,脸部出现严重过敏反应,但患者甚至不清楚注射的是什么,导致后续治疗困难。”山东省省立医院烧伤整形科主任霍然说。

专家提示,求美需要“擦亮眼睛”,以安全为基石,提前充分了解医疗美容项目风险,不要盲目听信营销噱头,客观、理性选择。同时,要选择正规机构,咨询正规医生,使用正规产品,医疗机构及医护人员资质均可在国家卫健委官方网站查询。

### 多方护航“变美之路”

近年来,相关部门加大对医疗美容

行业的监管整治力度,取得明显成效。国家卫健委等部门加强医疗监督跨部门联合执法联动工作,对医疗美容等重点执业活动组织开展联合专项整治;国家整形美容质控中心把降低注射美容并发症发生率作为今年工作重点;深化跨部门联合监管,严格规范医疗美容广告发布行为、各地开展医疗美容机构专项整治行动……多方正在护航“变美之路”。

“更好地监管医疗美容行业,需要线上线下并重,多部门协同,持续加强整治。”国家整形美容质控中心主任、北京协和医院整形美容外科主任医师王晓军说,要强化全行业人员对整形美容专业临床质量安全的意识,为公众营造一个绿色、健康、规范、高质量的行业发展环境,让求美者在安全的环境中实现美丽的愿景。

“美没有固定标准,变美不能以损害健康为代价。”王晓军建议,树立正确的审美观,不要盲目跟风,如需进行医疗美容项目,要根据自身条件量力而行。

中国消费者协会政策研究部主任皮小林提醒,求美者应留存好消费凭证和证据材料,如果遇到权益受损,及时与医美经营者协商解决,也可向消费者协会或有关行政部门投诉,依法维护自身合法权益。

## 关于母乳喂养,专家有话要说

母乳是婴儿最天然、最完整的营养来源,含有丰富的营养和免疫物质,可以满足婴儿生长发育的各种需求。5月20日是“全国母乳喂养宣传日”,专家建议,提倡母乳喂养,共筑亲子纽带。

青海省人民医院妇产科主任任洛吉介绍,母乳中的营养成分有助于婴儿消化系统的发育,并降低患感染性疾病的风险。同时,直接哺乳更能准确判断婴儿的进食需求,可以有效避免过度喂养或喂养不足。

“母乳喂养不仅有助于婴儿的生长发育,还对母亲自身的产后恢复有诸多益处。”任洛吉表示,直接哺乳可以促进子宫收缩,减少产后出血;同时降低母亲患乳腺癌、卵巢癌的风险;消耗孕期囤积的脂肪,有助于母亲产后恢复和身材重塑。此外,母乳喂养期间,妈妈和宝宝有更多时间待在一起,有助于双方感情的深化。

“很多新手妈妈对于母乳喂养存在很多误区,比如不少人觉得母乳和奶粉的营养成分没啥差别,或者给宝宝按需喂奶等,其实是错误的。”任洛吉说,初乳富含抗体和营养物质,对婴儿健康至关重要。只要妈妈饮食均衡,乳汁的营养价值是足够的。此外,按需哺乳可能会影响婴儿的生长发育和消化功能,应建立规律,定时哺乳。

专家提到,哺乳时有些细节需注意。例如,每次哺乳前用温水清洗即可,不要过度强调哺乳前的消毒工作,避免有益菌群流失,不利于婴儿构建健康的消化系统。同时,哺乳时需注意采用正确的哺乳姿势,及时进行哺乳后的乳房护理,避免乳房胀痛和乳腺炎的发生。“希望大家能更清晰地了解到母乳喂养的重要性,未来能构建生育友好的社会环境,为母亲和孩子创造一个更舒适、便利的环境。”任洛吉说。

## 小满节气 养生需要注意这几点

5月20日,我们迎来小满节气。小满节气处在春夏相交之际,此时气温快速上升,雨水进一步增多,阳气开始充实,达到“小满”的状态。在这个时刻我们该如何科学养生呢?河南中医药大学第一附属医院主任医师陈磊在接受人民网记者采访时给出以下养生提示。

### 昼长夜短 加个午睡

夏天昼长夜短,休息不好会影响第二天的工作和生活。因此,应从小满开始及时调整作息,睡好午觉有助于护阳养阴,使体内阴阳平衡。建议每天晚上10点到11点就寝,早上5点半到6点半起床,同时可以在中午小睡半小时。

### 时冷时热 不乱穿衣

小满时节气候不稳定,时冷时热,切忌乱穿衣。穿衣不能仅凭心情,热时不能太捂着,冷时不能太冻着,要随着气温变化适时增减衣物,保持体温相对恒定,这样人体抵抗力才不会削弱。

### 阳气升发 清淡饮食

小满是阳气升发的时节,高血压、胆囊炎、精神类疾病等慢性病可能在这个时期开始加重。所以,饮食应以清淡为主,忌食肥甘厚腻、生湿的食物。同时,清淡饮食还有助于平复情志。

### “湿”始小满 健脾祛湿

“湿”始于小满。此时,湿气打入人体内部,等到暑热正盛时,暑、湿内外呼应,会引发各种疾病,如风湿、水肿等。脾主运化水湿,脾胃功能好,就能祛除多余的湿气。此时可以多吃些红小豆、丝瓜、白扁豆等健脾利湿的食物,减轻肠胃负担。另外,适当锻炼有利于体内汗液排出,也可以帮助祛除体内湿气。但运动不宜太剧烈,可选择八段锦、太极拳、慢跑、骑自行车等运动。



## 学生合理膳食,专家提醒应这样做



合理的膳食结构对青少年生长发育至关重要。5月20日是“全国学生营养日”,专家建议学生应注重合理膳食,均衡营养,避免挑食、偏食等不良饮食习惯。

青海红十字医院临床营养科主任王萍介绍,青少年时期是生长发育的关键期,需要充足的营养来支持身体发育。如果长期膳食结构不合理,缺乏必要的营养素,如蛋白质、钙质、维生素等,可能会导致生长发育受阻,表现为身高、体重等生长指标不达标,甚至可能出现佝偻病、

贫血等营养缺乏病。

王萍表示,不合理的膳食结构往往伴随着高热量、高脂肪、高糖分等摄入过多,容易导致肥胖、高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病的发病,还可能影响肠道微生物平衡,进一步影响免疫系统的正常功能。“也可能导致营养不良或营养过剩,使青少年免疫力下降,容易感染疾病。”

青海省人民医院临床营养科主任熊睿表示,学生应养成健康饮食行为,清淡饮食,不挑食偏食、不暴饮暴食,一日三餐

定时定量。“早餐应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物,以及奶类、大豆和坚果等食物中的三类及以上。”熊睿建议,可在两餐之间吃少量清洁卫生、营养丰富的食物作为零食。在外就餐时,注重合理搭配,少吃含高盐、高糖和高脂肪的食物。

王萍建议,日常饮食中,需增加食品种类,鼓励青少年尝试不同种类的食物,确保摄入多种营养素。可通过推广地方特色食品,增加饮食的趣味性和多样性,拓宽学生食物选择范围。

## 世界脊柱健康日: 警惕! 这些行为正在损伤你的颈椎

5月21日是世界脊柱健康日。近年来,颈椎病的发病率呈现上升趋势,被称为人体健康的“顶梁柱”。在脊柱椎骨中,有一个部位体积小,活动频率却很高,它就是颈椎。颈椎上承头颅,下连躯干,具有重要的生理功能。损伤颈椎,一定要避开。

### 枕头过高或过低

睡眠时,颈椎的姿势与枕头关系密切。如果枕头不合适,会导致颈肩部周围肌肉紧张和痉挛,轻则引发落枕,重则导致颈椎病。枕头在颈椎正下方且颈部不悬空时,颈周围肌肉最省力,枕头过高或过低都会引起肌肉不遑。

**医生建议**

枕头的高度以和自己拳头的高度差不多为宜,同时,枕头的弧度最好能够和颈椎及颅骨后枕部比较贴合。枕头的材质以荞麦皮、谷子皮、绿豆皮等具有支撑力的材料为佳,以保持脊椎的自然曲线。

### 趴在桌上睡觉

不少人午睡时都是直接趴在桌子上睡觉。这种姿势使颈部在前倾的状态下叠加单侧扭转,造成与正常生理弯曲相反的变化,时间长了容易导致颈部肌肉疲劳、颈椎生理曲度变直,引发颈椎病等。

**医生建议**

需要补觉时,最好能躺下。如条件不允许,可以在胸前垫一个柔软的靠垫或枕头作为缓冲,而不要把头直接枕在胳膊上。

### 窝坐在软沙发上

不少人下班后喜欢窝在软沙发上看手机、看电视,其实这是大错特错的。越在劳累的时候,越要保持颈椎甚至整个脊柱的生理弧度,窝在软沙发上所形成的错误姿势,会减弱原本用来支撑的肌群力量,造成肌力稳定性下降。

**医生建议**

尽可能少坐软沙发,即便要坐也要尽量坐直。如果实在太累,可以躺着也别窝着坐。

### 颈部对着空调直接吹

夏天很多人喜欢开着空调或电风扇直吹降温。温度过低或空调直吹颈椎,会引起颈部毛孔收缩,气血不畅,造成颈部肌肉组织痉挛、疼痛等不适症状。

**医生建议**

在高温季节避免长时间吹空调,空调温度最好在25至26摄氏度之间,避免将颈肩部长时间暴露在外。一旦出现颈部长时间疼痛、手发麻、走路步态异常等颈椎病症状,应及时到医院诊治。

### 久坐或长时间低头

久坐或长时间低头是造成颈椎病年轻化的重要原因。颈椎就像一个吊塔,后方肌肉就是吊索,如果长期低头,肌肉长时间劳损,易引起颈椎间盘突出、颈椎不稳等。另外,长时间的不良坐姿还会引发头晕、恶心、呕吐、颈背疼痛等症状,严重者会出现上肢疼痛无力,甚至行走不稳等颈椎病症状。

**医生建议**

减少连续低头的次数,如看手机时,可把手机屏幕放到和视线相平的地方。正确坐姿为,上身坐直,双肩向后张开的同时自然放松,两上臂靠近身体,双肘自然弯曲使前臂置于桌上。在工作中每45分钟“自我打断”一次,并放松5分钟,是预防颈椎病的一大法宝。