

# 如何让“变美”更安心？

## ——来自“医美热”的观察

新华社记者 徐鸣航 林苗苗

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。

快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青睐，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嫌医疗美容行业生产、销售假药案，查扣假冒伪劣肉毒素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，从根本上讲，“轻医美”仍是医疗行为，存在一定的医疗风险，如果患有一些基础疾病，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龙混杂。

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笑说。

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外科主任霍然说。

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，医疗机构及卫医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工作，对医疗美容等重点执业活动开展联合专项整治；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；深化跨部门综合监管，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。

## 「会飞的硫酸」进入活跃期

据健康时报讯(王圆)近日，一位女子眼部落了一只隐翅虫，结果第二天眼皮出现红肿腐烂。北京热带医学研究所主任医师邹洋表示，这是隐翅虫引发的皮炎，多发于气温高、湿度大、降雨量多、气压低的季节。

## 预防膝关节受损 试试三个训练动作

据人民网 膝关节作为支撑人体直立行走的“重要元件”，一旦受损，不但影响运动功能，更影响生活质量。建议每坐30至45分钟就起来活动一下，促进下肢血液循环。骨科专家还为大家带来3个训练动作，有助预防膝关节损伤。

坐位直抬腿：端坐在椅子上，身体前移，腰部挺直，双手放于大腿前方；抬起右腿，尽量伸直，脚尖上翘，保持膝关节伸直状态10秒后放下；换对侧腿做相同动作。每条腿做20次。

坐位伸屈膝：端坐在椅子上，身体前移，腰部挺直，双手放于大腿前方；抬起右腿，尽量屈曲膝关节，伸直腿，脚尖上翘，保持膝关节伸直状态3秒后放下；做10次后换对侧腿做相同动作。每条腿做20次。

踮脚尖站立：站立位，脚尖向前，与肩同宽；双脚踮起脚尖，足底发力，以前足为负重点，下肢肌肉用力保持静止，保持10秒后放下。做20次。

## 得了痛风不能吃豆腐？乳腺炎患者不能喝豆浆？

扬子晚报记者 王梦航 通讯员 杨萨飒 罗鑫



俗话说：“夏吃豆，胜吃肉。”大豆含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、钙等营养素。但记者了解到，生活中有少部分人谈豆色变：“自从有了痛风再也不敢吃豆腐了”“本人乳腺炎和豆浆说byebye了”“吃了豆制品会增加肾脏负担”……对于有些患者来说，是否意味着与豆“绝缘”？记者为此采访了江苏省中西医结合医院营养膳食科主管技师许杰超。

疑问1 豆类嘌呤含量较高，痛风患者能吃吗？

在嘌呤的含量表中，黄豆、黑豆等大豆类属于嘌呤含量较高的食物，很多痛风患者拒绝食用一切豆类食物。

许杰超介绍，痛风发生风险的增加与肉类或海鲜的摄入关联较为密切，与含嘌呤的植物性食物的摄入关联较小。有研究证实，豆类及豆制品与痛风发作无明显相关性。豆制品在加工过程中经过浸泡、细磨、加热等处理，大量的嘌呤在加

工过程中已经流失掉，其含量比肉类鱼类还要低。痛风的患者用豆腐干、豆腐替代部分肉类并不会引起嘌呤摄入量的明显增加。

专家提醒，痛风患者要控制一天食物中的嘌呤总量，适量食用豆制品来替代肉类，是有益健康的选择。

疑问2 肾功能不全的人，能吃豆制品吗？

肾功能不全的患者总担心吃了豆制品会增加肾脏代谢负担。

对此，许杰超表示，因为这类患者，肾功能已有一定的损害，因此要根据肾功能情况对蛋白质进行限量摄入，不仅限于控制豆制品的摄入量，如鸡蛋、牛奶、瘦肉、鱼虾这些富含蛋白质的食物均要限量食用。“当然，在控制好蛋白质摄入总量的情况下，是可以适量食用豆制品的。”

疑问3 豆类及豆制品是乳腺疾病的禁忌？

许多女性朋友常常对大豆及其制品心存疑虑，认为豆制品中含有植物雌激素，会刺激乳腺结节、增生甚至会刺激癌细胞生长、复发，不敢吃任何大豆及豆制品食物。

吴佳佳

广泛使用，但其副作用不能忽视，用低浓度阿托品散瞳时部分孩子会出现口干、面部潮红等反应。阿托品使用也有禁忌症，比如唐氏综合征儿童不能使用。

由于目前国际上尚无统一的低浓度阿托品使用规范和指南，关于不同浓度阿托品使用的有效性和安全性，一直是近视管理领域的一个研究热点。杨智宽表示，阿托品滴眼液延缓近视的效果呈现浓度依赖性，即高浓度阿托品对近视的控制效果更好，但不良反应更大同时反弹效应更强，而低浓度阿托品对近视的控制效果稍差，但不良反应也相对容易耐受。关于不同浓度阿托品滴眼液对近

据新华社电(记者 帅才 阮周周)高考临近，高考考生如何科学饮食成了很多家长关心的问题。专家提醒，考生在备考期间切忌盲目进补和过量饮用提神饮料，应保证睡眠、注意营养、适度运动。

“越是临近高考，越是不应该给孩子改变平常的饮食习惯。”湖南省第二人民医院消化内科副主任医师全养雅介绍，一些家长认为进补可以提高记忆力，购买保健品给考生服用，这是不可取的。一些保健品会提高考生的代谢水平，增加肝肾负担，反而不利于考生身体健康。还有些家长给考生摄入过多的大鱼大肉、山珍海味，这些食物可能增加学生肾脏和肝脏的负担，导致腹泻、消化不良等问题，反而影响考生的学习状态。

全养雅建议，考生的饮食应讲究清淡、营养、有规律的原则。家长应合理安排孩子的饮食，早餐最好包括谷薯类、肉蛋类、奶豆类、蔬果类，可以安排杂粮粥、麦片、面条等主食，搭配鸡蛋、牛奶和一些蔬果；午餐要吃饱，注意荤素搭配、粗细粮结合，保证摄入充足的蛋白质，比如鱼肉、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆制品等；晚餐不要吃太饱，可以选择一些清淡的食物，如小米粥、百合粥等，既不增加胃肠负担，还有助于改善睡眠。

中南大学湘雅医院口腔颌面外科主任医师郭峰提醒，夏季天气炎热，湿度大，考生要注意口腔卫生，避免在考前进食过烫食物，少喝碳酸饮料，在饭后要及时漱口，多进食富含维生素的食物。避免暴饮暴食，尤其是要少吃油腻、辛辣等刺激性食物。

湘雅医院中西医结合科主任唐涛指出，备考期间，家长应引导考生合理安排作息时间，避免熬夜；适当的运动可以促进血液循环和新陈代谢，有助于缓解压力和提高学习效率，提高免疫力。家长可以鼓励考生进行适量的运动；家长还应关注考生的心理状态，避免将焦虑情绪传递给考生，多给考生一些正向鼓励，让其保持积极乐观的心态面对高考。

## 小满时节湿热增 健脾养心好度夏

据新华社电(记者 田晓航)近日迎来小满节气，气温升高明显，降水增多，容易产生湿热之邪。中医专家提示，小满节气养生要注意清热祛湿、护脾养心，从而安然度夏。

中国中医科学院西苑医院治未病中心赵玉清博士介绍，小满之后，由于天气逐渐闷热潮湿，人容易出现头昏沉如裹、胸闷、嗜睡、身体困重、肢体倦怠以及皮肤湿疹、瘙痒等表现。同时，湿邪最易损伤脾胃，进而导致院腹痞闷、纳差、口苦舌黏、多汗但汗出热不解等不适。

赵玉清说，这一时期宜选择具有健脾利湿、清热祛湿、养阴作用的食物，如苦菜、赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜等；同时，为防止发生湿疹等皮肤疾病，应适当节制肥甘厚味、生湿助湿、辛辣助热食物的摄入，如生蒜、辣椒、海鱼、羊肉等。

“小满节气养生还要做到起居追太阳、着装不沾湿、运动不大汗。”中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋说，这一时期气温日差仍较大，早晚仍会较凉，加之空调的使用逐渐频繁，切忌贪凉卧睡，同时宜早起早睡(23时前)，以保持精力充沛；衣着可选择透气性好、棉质、能吸汗的浅色衣服，防止吸热过多的同时又可避免湿邪郁遏；还可适当运动，但需避免剧烈运动、大汗淋漓。

“夏应心而养长，养心也是小满节气养生的重要方面。”张晋说，夏季心阳旺且气温高，容易出汗、烦躁、焦虑，而汗为“心之液”，汗出过多，损伤心之阴阳，使人更加疲惫。

张晋提醒，小满之际需做好自我调节，保持心情愉悦，切忌乱发脾气，绘画、书法、下棋、钓鱼、太极拳等活动可使心气平顺；平时亦可食用莲子、百合等清心养心、宁心安神药膳。

## 花生过敏消失有原因

据健康时报讯(王圆)日前，一位来自美国的博主发现视频称，他的女儿在美国对花生严重过敏，但来华后却可以安全食用花生。

“这一现象很可能是不同的食品加工方式和不同的花生品种导致的。”北京儿童医院过敏反应科主任向莉在接受健康时报记者采访时介绍，引发过敏反应的主要是食物中的蛋白质，由于中国人对花生的处理方式通常是煮、炒、榨油，与西方常见的烘焙、制成芝麻酱有较大不同，导致加工过程中花生蛋白质发生不同的结构改变，从而降低花生的致敏性，减轻人体对花生发生过敏反应的程度。

“过敏反应的成因非常复杂，包括遗传、免疫系统异常等。”向莉进一步解释，这位博主提到的同一个人不同国家出现不同过敏反应的现象，应该综合考虑多种因素。

向莉表示，“食物过敏原检测结果必须结合临床分析，只根据血液检测结果提示的‘致敏’食物来规避食物，会导致营养失衡。”

向莉介绍，关于食物过敏存在两种常见误区，一种是不重视食物过敏；另一种是对检测结果误读，即做过IgE检测后，对所有结果提示阳性反应的食物都采取“严格规避”的措施。“不能单凭一张化验单就对某些食物长期忌口。还需要医生结合检验结果综合判断，必要时进行‘食物回避+激发试验’进一步确定。”向莉说。



(摘自《经济日报》)