



随着近几年女性在医疗美容、整容服务以及轻奢奢侈品销售等领域的消费越来越旺盛，引发的消费纠纷也不断上升。“其中的美容不成反毁容，应当引起女性消费者的高度重视。”中消协提醒女性朋友，整形美容有风险，要谨慎不要盲目跟风。

中消协提示：

整形美容有风险 预付消费须谨慎

□本报记者 博雅

整形美容有风险

“每年有相当多的女性试图通过整容达到变美的目的。然而，整容服务均是通过手术完成的，不是每位消费者都适合，其中的风险不言而喻，有时甚至会危及生命。要崇尚自然美，切忌盲目跟风或为迎合他人喜好而选择整容。”中消协有关人士提醒说，确需整容时，应选择正规的整形医疗机构，并确认医生是否具有相关的专业资格证，切勿轻信街头巷尾小广告等不实宣传。尤其值得注意的是，现在不少消费者选择到国外进行整容手术，跨国整容纠纷案件也屡见不鲜。

特别提醒：涉及跨国整容的，一定要通过正规渠道选择医院和医师，详细了解整容的项目、费用和风险，务必以个人真实姓名与医院签订手术协议书，并妥善留存好有关票据和合同。一旦发生不可避免的纠纷，要及时主动维护自身权益。

预付式消费要谨慎

一些女性热衷于办理美容、健身等预付卡，以求享受优惠待遇。然而，大量存在的事实是，消费者往往在办卡后事与愿违，或者不能长期坚持造成浪费，或者人去楼空权益受损。因此，消

切忌网购尚未调试的助听器

□本报记者 黄葵

随着年龄的增加，老年人的听力会逐渐下降，耳朵越来越不灵敏。首医大附属北京同仁医院北京市耳鼻咽喉科研究所杨佳燕告诉记者，这种随着年龄增大听力不断减退的生理现象就是老年性聋。而老年性聋已经成为我国听力残疾发病原因的第一位。

杨佳燕指出，老年性聋主要因听觉器官衰老退化所致，除了年龄因素，这种疾病还与生活环境、工作经历、健康状况有关。

费者在办卡前务必提前实地考察好经营机构的资质和服务环境，仔细查看相关营业执照，尽量选择信誉度高且规模大的正规商家；办卡时应尽量和商家签订详细的书面合同，明确办卡费用、使用期限、适用项目及退款、转让条件，不可轻信商家的口头承诺，且卡内预留金额不宜过高，降低资金风险；持卡消费时，尽量取得小票并确认卡内余额，以免产生不必要的纠纷。

特别提醒：应选择适合自己肤质的美容产品，不要轻易购买美容院推销的成套护肤产品；健身也要根据个人身体实际情况量力而行，防范运动伤害。

贴身用品健康不懈怠

购买贴身用品时，要注意选择正规商家，查看产品标识中有关厂名厂址、安全技术类别、原料成分和含量等信息的标注情况。不要购买标识不清的产品。要注意查验产品外观质量，不要购买有污点、有跳线、褪色明显的产品，闻着有刺激性气味的内衣最好不要购买。此外，需要提醒的是，不要穿戴贴身内衣过紧，以免产生不适，危及身体健康。

特别提醒：要做好内衣用品的日常清洗和保养，内衣不宜长期使用，应定期替换或淘汰。

杨佳燕强调，由于老年性聋是听力逐渐下降的过程，在病情发展的初期很难有所察觉，因此最好每年进行听力检查，早发现，早干预；如果听力已然下降，影响了日常交流，那么就要及时到医院或正规的助听器验配店选配合适的助听器。切忌网上购买尚未调试的助听器或使用别人用过的助听器，这样的助听器往往不符合患者本人的听力情况，会进一步导致听力下降。

“温情三月，呵护心灵”系列报道之三

从个人修养的角度来看，礼仪是一个人内在修养和素质的外在表现。对于职场女性来说，如何做好规范的礼仪呢？本期邀请了注册国际高级礼仪培训师王宏，为您讲讲不可不知的职场礼仪。

你不可不知的职场礼仪

□本报记者 闵丹



职场女性的礼仪准则

礼仪的总体要求，简单说可以分为以下几个方面来进行，一是穿得像，二是动得像，三是说得像。也就是说作为职场人士，我们要在合适的时间、合适的地点、做合适的事情，这就是职业化。礼仪跟职业化还是息息相关的。

穿得像，也就是着装礼仪。在不同的场合穿不同的服饰，进行角色的转换，也是有礼有节的良好表现。

动得像，动就是仪态礼仪。指的是站走坐蹲。在职场中，站有站相，坐有坐相也是很重要的，强调的是落落大方。因为有的时候你不经意的不雅小动作也会出卖你。

说得像，就是沟通礼仪。言语得体，虽然不能口吐莲花，但也要说的合适、应景、到位。例如，在职场的交往中，不质疑对方，如果对对方说的感到怀疑，

可以查询资料，不可以当面质问对方，让对方面子上过不去。不中断对方，对方正说着事情，或者话没有说完，不能打断，否则视为不礼貌。也不要纠正对方，如果对方表达错误，或者说的事情有些出入，作为听者只需要倾听，不要纠正，显示出自己比他人高出一筹。

职场女性易陷入的礼仪误区

简单的说还是从这几个方面来诠释。

一是穿，比较容易犯的毛病是穿的露、穿的透，过于性感。职场忌讳性感，毕竟我们女性工作依靠的是能力和智慧，所以尽量避免露的太多，穿的太性感。

二是说，在职场，不能想说什么就说什么。本来说者无意，可是职场难免听者有心，所以我们尽管很真诚，也不能想说什么就说。

三是动，也就是站走坐蹲。有时我们的误区可能是走路时无

专科医生提醒：

牙齿出现“逆生长”，离掉不远了

本该是掉牙的年龄，牙齿却又突然变长、凸出，这让平日里很注重形象的陈丽霞女士苦不堪言。“一开始我还跟朋友们开玩笑说，这是‘返老还童’的表现，谁想到根本不是，牙齿变长不仅让我样貌发生了改变，而且镶牙也变得很麻烦。还好我找到了中老年口腔专科医院，他们用附着体技术，让我的牙恢复了原貌。”陈女士激动地说道，中老年镶牙，专科靠得住！

忽视松牙样貌受损

58岁的陈女士患有牙周病，牙齿松动多年，一直没理。就在2014年年初，她突然发觉自己的前牙开始长长、牙缝变宽、门牙往外凸。“到了掉牙的年纪，怎么反而牙齿会‘逆生长’呢？”陈女士很纳闷。

“到医院检查后，医生说，如果想恢复牙齿原貌，只能将松动的前牙拔掉，再镶挂钩假牙，一下就要拔4颗，这我哪儿乐意啊，还不到60岁呢，就成没牙老太了，我接受不了！”从那以后，陈女士的心里就像是被扔了一块大石头，没事就对着镜子照，老感觉闭不上嘴。“直到去年8月，门牙还是掉了，可是要

镶牙还是得先拔松动牙，这可怎么办？”她开始四处求医。

偶然间听邻居老李说，中老年口腔专科有固定松动牙的附着体技术，能不拔牙镶假牙，这个消息像救命稻草一般。陈女士立刻拨通了64320880，预约了看牙时间。

“附着体”固位老来俏

来到门诊后，陈女士先做了全景X光片检查，韩主任在了解情况后，向陈女士解释道：“牙齿长长实际上是牙周病加重了，并非真的‘逆生长’。经过X光的检查，虽然您的前牙已经松动，但牙根很健康，符合保留的条件，不用拔牙，直接镶套筒冠式附着体义齿就可以了。”

他说道：“套筒冠式附着体义齿是由内冠和外冠组成，与传统镶复技术比起来，它不戴挂钩，对余留牙条件要求不高。内冠保护松牙，外冠联合缺牙部分的假牙连成整体，恢复牙齿原有形态，同时利用‘夹板’的原理，将松牙再次固定起来，恢复患者的咀嚼力。另外，套筒冠还能使牙周组织保持良好的清洁状态，对抑制牙周病也起到一定的



专家简介

注册国际高级礼仪培训师、首都职工素质教育工程讲师 王宏

意识左右摇晃、坐着的时候抖腿等，都是不好的行为。

四是做，做的内容有很多，牵涉到很多种礼仪。比如，电话礼仪，会议礼仪，乘车礼仪，签约礼仪等，只有掌握了，做的时候才不会尴尬。

“三招”助你提升职场礼仪规范

培养正确的礼仪规范实际就是打造职业化形象，得体的行为和正确的做事。如果想有所提升，有三个途径：

一是跟书本学。书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。现今是飞速发展的信息化时代，如果要适应并紧跟时代步伐，就需要学习。读书会让你的眼界有很大的改观。多读书，会受益无穷。

二是向领导、同事学，向亲朋好友、路入学，向身边的人、各种媒介学。古人云“三人行必有我师”，这句话是有道理的。我们放下身段，认真倾听，一定能够开阔思路，有很多收获。

三是自己探究式学。有的人喜欢遇到事情琢磨，总结出自己为人处世的经验和方法，这样能够让身边的人如沐春风。这也是礼仪的最高境界，既提高自己的修养，也能愉悦他人，让人舒服。

积极作用。”

“牙齿镶好的同时，松动的前牙也固定了，一点儿都看得出来是假牙，很自然。我觉得我整个人的精气神儿都变好了，老伴都说我比以前更漂亮了，哈哈。”陈女士笑道：“不仅如此，用这副假牙啃苹果，咔嚓脆，好用得跟自己的真牙一样。”

中老年口腔专科受关注

据韩主任介绍，中老年口腔专科医院从建院至今，一直研究中老年的复杂口腔，现已拥有多种成熟的附着体技术，除了能固定松动牙的套筒管外，还有咀嚼功能强大的球帽式、可保留残根的磁附体，还有超级省钱的种植式附着体等等。它们完全可以取代挂钩假牙，而且更安全、更可靠！

“我们所有的设备、技术、医护人员都是为中老年人服务的，每位专科医生都有丰富的临床经验，对附着体技术也有很深刻的理解。”韩主任说：“牙齿松动就选附着体技术，现已成为中老年固定松动牙的‘新常态’，从居高不下的门诊量就能看出，中老年人对镶牙专科的需求在不断增加。”