



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院 皮肤科主任 副主任医师 彭光辉

皮肤科临床经常见到与护肤品有关的两种情况：一种是过度使用护肤品，导致肌肤敏感，皮肤变薄，毛细血管扩张；另一种是拒绝使用护肤品，皮肤干燥、脱屑，两颊“高原红”出现。我们请首都医科大学附属北京康复医院皮肤科医师彭光辉给您介绍一些科学护肤的小窍门。

记者：什么是护肤品和医学护肤品？

彭光辉：护肤品是用于皮肤及其附属器的化妆品，是化妆品中的主要类别。大多数皮肤科医师将用于临床的护肤品更多地称为“医学护肤品”。医学护肤品大多在专柜或药店配售。

记者：我们在市面上买到的护肤品安全吗？

彭光辉：护肤品在上市前已经有严格的安全性要求，对于正规护肤品大家可以放心使用。而且CFDA在化妆品生产、销售环节和各医院哨点设立有化妆品不良反应监测网，发现化妆品不良反应会及时警示。尤其是医学护肤品具有更高的安全性：临床使用的护肤品更强调配方精简，原料严格筛选，不含或尽量少含易

# 科学护肤 养出健康好气色

□本报记者 陈曦

损伤皮肤或引起皮肤过敏的物质，如色素、香料、防腐剂、刺激性大的表面活性剂等。尽可能对原料、成品等作临床安全性评估，上市前通过人体观察，验证产品的临床功效和安全性，以保证产品刺激性更小、过敏反应发生率更低等。

记者：很多男人会觉得，一个大老爷们不用护肤，护肤品对我们是必要的吗？



彭光辉：护肤品不仅具有清洁皮肤、增强皮肤营养、修复皮肤屏障、防止皮肤干裂和防晒、防止紫外线对皮肤的损伤等作用，而且能够修饰和美化人的容貌，增强人的自信心。另外医学护肤品有明确的功效性；依据不同类型皮肤生理特点及皮肤病的发病机制进行研发，其产品成分作用机制明确，经过试验证实，对一些皮肤病起到辅助治疗作用。再加上现在各种空气污染加剧，护肤品可以起到隔离脏空气的目的，因此护肤品的使用是很有必要的。

记者：那么，如何选择适合自己的护肤品呢？

彭光辉：护肤品种类繁多，特点各异。在使用时一定要根据自己的实际情况进行选用，不可随波逐流，人云亦云。首先要熟悉护肤品安全消费常识。护肤品不是药品，没有普遍适用所有人

群的护肤品，应根据自身体质选择使用；进口产品并非适用全部人群。其次是警惕护肤品宣传陷阱。护肤品的药用功能、治疗作用不可盲信，特别是当下热销的美白、祛斑、祛痘等功能性护肤品要谨慎选择。最后选择规范企业购买。无论超市、专卖店、药店、美容院、电商、微商等，都应当能够提供所售产品的《化妆品生产企业卫生许可证》复印件、《进口特殊用途化妆品行政许可批件》或《进口非特殊用途化妆品备案凭证》以及《检验检疫证明》复印件。

此外，要特别注意非规范渠道的名牌产品、进口产品低价促销，以及通过展会、批发、讲座等形式促销的产品，应谨慎选择。

记者：美容护肤品种类繁多，功能各异，我们应该如何正确使用它们呢？

彭光辉：拿了一套护肤品您

可能会有点茫然，不知道先用哪个、后用哪个，其实不用想得复杂，基础护肤分为清洁、润肤、防晒三步。各类琳琅满目的产品都是从这三点上延伸开的。

第一步：清洁，清洁是保证皮肤健康、细腻光滑的开始。清洁包括卸妆和洁面，卸妆有卸妆油、卸妆水、卸妆膏；洁面有洁面乳、洁面粉或者洁面啫喱。选择时要根据皮肤污垢度和肤质来定，油性皮肤可用清洁力稍好的；干性或者敏感皮肤就应该选用温和不刺激的，如果长痘痘，可选择有一定消炎效果、不含刺激性成分的产品。有些人喜欢用深层洁面产品，认为这样洗得更干净，其实，过度清洁反而会破坏皮肤表面的保护膜，加速老化。

第二步：润肤，即皮肤清洁后的保湿补水，保湿上有肌底液、爽肤水、精华液、乳液、面霜、眼霜。根据季节和不同部位肤质选择一到两种，给皮肤补充水分和油脂，维持皮脂膜的稳定，减少经表皮水分丢失，达到既补水又锁水的目的，促使皮肤滋润。

第三步：防晒，紫外线是引起晒伤和皮肤老化的元凶，它会使皮肤变得粗糙、色素沉着、弹性下降、毛细血管扩张。紫外线中UVB多导致晒伤、UVA多引起晒黑，选择防晒霜要看SPF和PA两个指标；夏季紫外线相对强，推荐涂抹SPF>30、PA++的防晒霜，冬季可选择SPF10~15的。防晒霜要在出门前20分钟就涂抹，而且量要足。在选择防晒护肤品同时要物理防晒，使用遮阳帽、遮阳伞、长袖衣裤等。

健康在线 协办 首都医科大学附属北京康复医院

## 丰台分局

### “三步”工作法严厉打击 市场内假冒伪劣经营行为

为进一步落实市局工作的要求，规范市场经营秩序，丰台分局加强事中事后监管，采用“三步”工作法，严厉打击市场内假冒伪劣行为，维护市场秩序稳定。一是以辖区市场酒类商品为突破口，制定了《丰台区酒类经营商标规范管理制度》，同时统计汇总市场内商标侵权、投诉举报数据以及日常监管中发现的问题，约谈市场主办单位，责令市场主办单位限期整改；二是加大

打击力度，挤压违法经营主体生存空间，通过开展各类专项整治，严厉打击市场内商品无照经营、虚假宣传以及涉及商品质量、知识产权等违法行为；三是强化培训力度，以工商所为点，以辖区市场为面，点面结合，不定期在市场内开展法律法规培训，提高商户法律意识，自觉做到合法经营，杜绝假冒伪劣行为。

马兰



丰台工商分局

通知 王兰(身份证号110111198xxxx2625),由于多次联系您未果,请自登报15日内到公司领取解聘通知书,并办理相关手续。 北京麦当劳食品有限公司

北京中鸿房地产开发有限公司新一代商城管理分公司工会组织机构代码正、副本丢失。特此声明作废 北京中鸿房地产开发有限公司 新一代商城管理分公司 2017年4月19日

中国邮政储蓄银行有限责任公司北京朝阳区横街子支行不慎遗失税务登记证正本,证件号码京税证字110105677420605号,发证日期:2008年7月15日;发证机关:北京市国家税务局、北京市地方税务局。特此声明作废。

中国邮政储蓄银行股份有限公司北京朝阳区北双桥支行不慎遗失税务登记证正本,证件号码京税证字110105677419532号,发证日期:2013年9月3日;发证机关:北京市国家税务局、北京市地方税务局。特此声明作废。

## 本周33种生活必需品价格走势

采集日期:2017年4月19日

单位:元/公斤

品名	崇文门菜市场	白纸坊店 美廉美超市	府右街店 顺天府超市	双井店 家乐福超市	新华百货店 物美大卖场	公益西桥店 乐天玛特超市	太阳宫店 京客隆超市	太平桥店 永辉超市	日均价	环比涨幅
鸡蛋/公斤	5.55	5.00	5.53	5.78	5.56	7.98	5.50	5.58	6.07	-8.0%
土豆/公斤	3.76	4.70	3.98	6.76	3.76	5.98	4.78	3.98	4.71	10.2%
白萝卜/公斤	1.93	1.58	1.93	1.38	1.98	1.78	1.53	1.98	1.78	1.9%
胡萝卜/公斤	1.96	2.78	2.78	1.80	1.96	1.98	4.98	2.38	2.58	2.9%
大白菜/公斤	3.98	1.58	1.58	1.98	1.98	1.50	2.18	2.38	2.17	1.9%
西红柿/公斤	7.35	5.98	7.33	7.96	7.36	5.77	3.35	7.38	7.19	-1.4%
黄瓜/公斤	3.15	3.76	3.33	3.16	3.16	3.18	4.35	3.38	3.44	-4.3%
葱/公斤	3.96	3.38	3.98	3.98	3.98	3.98	6.58	3.98	4.23	-5.6%
姜/公斤	5.98	9.76	5.98	7.76	5.98	7.98	9.98	5.98	7.42	-19.0%
蒜/公斤	15.98	11.93	23.96	11.98	15.93	22.70	23.35	23.96	18.35	15.7%
圆白菜/公斤	4.33	2.56	1.33	1.96	1.78	2.58	1.93	1.58	2.38	2.3%
芹菜/公斤	2.76	2.58	2.78	1.76		1.98	1.76	1.98	2.23	-8.0%
韭菜/公斤	1.98	2.96	3.38	3.98		2.78	2.78	3.38	3.03	-12.2%
油菜/公斤	1.98	2.96	2.78	1.76		2.78	2.58	2.78	2.52	-8.5%
富强粉/公斤(古船)	3.70	3.98	3.49		3.70	4.79	3.96	3.50	3.70	3.2%
大米/公斤	4.73	5.56	7.15	3.96	4.78	8.70	5.55	5.18	5.72	2.4%
玉米面/公斤	2.76	3.74	4.76		2.76	5.60	4.78	5.98	4.34	0.0%
绿豆/公斤	13.96	8.98	11.98		13.60	13.80	13.98	11.98	12.61	0.0%
花生油/升(鲁花一级)	27.98	27.93	27.98	27.98	27.93	27.98	27.93	27.98	27.98	3.2%
大豆油/升(金龙鱼)		7.58		9.48		8.10	7.53	8.58	8.46	-2.7%
香油/升(古市)	57.56	44.22	44.22		57.56	44.22	57.11	44.22	49.87	-4.3%
后臀尖/公斤	19.96	27.80	15.96	25.00	19.95	31.90	25.80	25.96	23.53	-12.1%
前臀尖/公斤	23.96	23.80	19.96	25.96	23.96	30.80	23.96	17.96	23.80	0.9%
五花肉/公斤	29.96	27.80	27.96	21.00	25.93	39.00	41.80	27.96	30.18	3.3%
牛腩/公斤	67.96	59.60	95.96	39.60	39.96	90.00		67.96	65.86	13.8%
羊肉/公斤	59.96	59.60	95.96	55.90	39.95	64.50	58.80	97.70	96.42	3.9%
鲤鱼/公斤	11.98	19.80	13.98	39.60	17.80	15.80		13.98	18.99	0.0%
葱鸡/公斤	15.96	17.80	17.96	15.98	19.15	21.90		17.96	18.76	-5.2%
鸡翅中/公斤	45.00	35.98	33.98	35.96	39.60	39.80	39.96	33.98	38.03	-2.2%
鸡胸/公斤	17.16	17.80	17.98	11.96	17.16	23.60	23.80	17.96	18.43	3.1%
三元加钙(袋)243克	2.10	2.20	2.10		2.20	2.10	2.10	2.10	2.13	0.0%
加碘盐(中盐)/(350克)	3.70	3.00	3.00		3.70	2.70	3.00	3.00	2.97	3.0%
白糖/公斤	13.60	9.96	12.40	10.00	12.20	11.40	13.00	13.30	11.88	3.0%

说明:表中各商品价格为该市场最低价。\*为会员价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)