

健康日历

5·25全民护肤日

今天是“5·25全民护肤日”，因“5·25”谐音为“我爱我”而得名。这个节日的设立，主要目的是通过开展一系列宣传普及活动，让人们深刻理解皮肤健康及美丽的重要性，让大众从根本上转变观念，树立正确的护肤认识，以此应对我国民众在皮肤健康方面的严峻问题。



爱自己从护肤开始

女性需警惕化妆品不良反应

□本报实习记者 唐诗

对于爱美的女士来说，化妆品绝对是生活中不可缺少的部分。如何选择适合自己的化妆品？在使用化妆品的时候出现不良反应该如何处理？这些问题不是一直困扰着爱美的你呢？

五大护肤误区易导致皮肤问题

误区一：一味信名牌

很多女性选择护肤品的时候，都是盲目选择知名品牌，根本就没有针对自己的皮肤类型去做选择。过多的功能性成分在皮肤没有任何保护的情况下进入毛孔，会给皮肤造成负担。每个人的皮肤类型不一样，所以应根据自己的皮肤类型选择合适的产品，否则会导致皮肤过敏。

误区二：洗脸水过冷或过热

洗脸时水温的选择很重要，洗脸水应避免太热或太冷。过热的水会冲走皮肤上的油脂，面部更容易感觉干燥，易使皮肤松弛，毛孔增大，导致皮肤粗糙，产生皱纹；另外，如果油分洗掉过多，也会加速皮肤的老化。建议使用温水洗脸，可以保持皮肤水分，避免皮肤刺激。

误区三：每天洗脸多次

需要提醒的是，在夏季天气炎热的情况下，可以每天多洗一次脸，但是不可以过频，洗脸次数增加，面部的脂肪膜很容易不断被洗去，皮肤的保护能力就会降低，而且，经常地刺激皮肤，反而损伤皮肤，会使皮肤失去弹性和光泽，而使皮肤变得敏感。

误区四：盲目追捧“纯天然”护肤品

随着大家护肤意识的提升，草本美容护肤品成了不少人的新宠，不少人认为草本美容护肤品都是天然的，所以是安全的。但是这种安全不是绝对的，仅仅是相对的。此外，只要是草本，一般都有副作用，只不过存在个体差异，如果不清楚这些草本的药性，很容易使用后适得其反，本来相对安全的草本化妆品，反而



因为缺乏常识导致人为的不安全。

误区五：皮肤一出现问题就认为过敏

很多人皮肤一出现问题就觉得是过敏，自己喜欢到药店买一些外用药，结果延误诊疗，使皮肤问题更加严重。

出现化妆品不良反应后该怎么办？

那么，在生活中，使用者该如何预防化妆品不良反应呢？

首先，针对不同肤质，需要合理使用化妆品。基本护肤包括四个方面：清洁、补水、保湿、防晒。在选择护肤产品时，要从这四个基本要求出发。建议使用医学护肤品。因为医学护肤品能够比较好地保护皮肤，它的生产严格按照药品生产标准，安全性更好，更有保障。使用者最好在专业医生的指导下使用。

而对于具有美白、祛斑等功效的产品，按照国家标准生产的都有标明成分。如果没有标明，建议不要购买，避免买到三无或添加激素、重金属的产品。对于那些声称效果非常好，短时间能逆转皮肤问题的化妆品也要谨慎购买。这些产品有的停用后，会迅速出现反弹，对皮肤造成损伤。期望值过高的人群往往容易进入消费误区，因过分追求效果而上当受骗。

专家提醒，消费者使用化妆品出现不适后，首先应停止使用可疑的化妆品，对使用部位进行简单的清洗。同时，携带相关化妆品和化妆品包装材料等物品去当地的化妆品不良反应监测哨点医院门诊进行诊治，按照自愿的原则进行斑贴试验等检查项目，并向医生提供详细的事件经过信息，由经治医生上报相关信息。

◆ 相关新闻 ◆

市食药监启动全民护肤日宣传活动

记者从市食药监局获悉，据历年来全国同步开展的化妆品不良反应数据显示，在常见的皮肤疾病案例中，不当使用化妆品是其中一个最常见的原因，个别严重者甚至可以引起全身性疾病。

可见，如果使用化妆品不当，不仅不能变美，反而会变丑，甚至危及生命。

市食药监局保健食品化妆品监管处处长韩森告诉记者，今年的“5·25护肤日”本市将设三个主会场，分别为朝阳大悦城广场会场、首都经济贸易大学会场、石景山区医院会场。

通过现场使用统一的主题展板、宣传片和吉祥物，发放宣传材料等方式，引导消费者通过正规的美容医学手段和日常科学保养，代替化学添加物类的护肤品，强调自然、和谐、绿色、长效的美容理念。

届时三个会场与全国其他省市一起进行同步宣传，将环保教育贯穿于整个节日宣教活动的始终。

通过科普宣传、咨询服务、知识讲座等形式，达到宣传化妆品安全使用常识、化妆品不良反应知识的目的，强调“保护绿色地球，呵护健康肌肤”，让消费者更安全合理的使用化妆品，并建立理性消费观念。

同时，除了“5·25护肤日”当天的现场活动外，北京市各辖区食药监局还将以进医院、进校园、进社区等形式积极开展有关宣传活动。

健康贴士

5 招拯救吃饭困难户

很多宝宝不喜欢吃饭，一到饭点就全家总动员的让宝宝吃饭，相信很多妈妈都碰到过这种情况。学会以下五招，轻松拯救家中的“吃饭困难户”。

家人以身作则

对付宝宝不爱吃饭，首先家人就要以身作则，让宝宝了解清楚吃东西和用餐礼仪的重要性，虽然刚开始宝宝的表现会不符合成人的要求，但只要持之以恒，相信宝宝会接受这些良好的行为模式。

养成良好的饮食习惯

想让宝宝养成良好的饮食习惯和就餐习惯，就必须要在宝宝还不会走路时就固定好餐桌、餐位，让宝宝长期愉快进餐，这样坚持下来自然就会形成行为定势。

安静的进餐环境

对付宝宝不爱吃饭，最好就

是让其安静进餐，千万不要让他边吃饭边玩，或者边看电视边吃饭。

适当的运动

给予宝宝一个合理的时间，让他充分玩耍，因为适当的运动能够帮助宝宝发育和打开食欲。多陪孩子到户外运动，尤其不要让宝宝一直跟随懒散的家长呆在家里。

百变烹饪

首先观察宝宝喜欢什么颜色，然后加以研究，在做菜的时候，就可以适当地增加一些宝宝喜欢的元素进去，比如用一些胡萝卜丝、西兰花、鸡蛋黄、草莓酱等。



新“职业病”你中招了没

近年来，随着电脑办公的广泛应用，如鼠标手之类的新型“职业病”也开始增多，女白领更是中招的密集人群。专家指出，这些新“职业病”很多都是不知不觉中发生的，主要还是预防为主，尤其要重视细节。

预防屏幕脸 下班关机洗个脸

电脑屏幕辐射会产生静电，尤其是在干燥的季节，最易吸附灰尘。长时间面对电脑屏幕，很容易增加斑点与皱纹产生的几率。爱美的女白领下班关机之后，如果条件允许不妨洗个脸，比如用温水加上洁面液清洗面部，将静电吸附的尘垢洗掉，涂上适合自己肤质的护肤品。保持良好的习惯，有助于预防屏幕脸的出现。

鼠标用的多 多做手部穴位按摩

“鼠标手”也叫做“腕管综合症”。很多白领和科研工作者每天长时间的接触、使用电脑，每天重复着在键盘上打字和移动鼠标，手腕关节因长期密集、反复和过度的活动，导致腕部肌肉或关节麻痹、肿胀、疼痛、痉

挛，使这种病症迅速成为一种日渐普遍的现代职业病。

穴位按摩对轻度症状的“鼠标手”有很好的治疗作用。比如按摩劳宫穴和大陵穴。劳宫穴的位置，分布有正中神经以及指掌侧动脉，按摩这里可以很好地缓解正中神经疲劳，以及舒活血管。而大陵穴在手腕三道横纹的正中央，掌长肌和屈指肌分布在这里，按摩这里可以很好地放松手掌肌肉。

缓解干眼症 把电脑放在窗边

白领在使用电脑时，不得不处于近距离视物状态，这样很容易出现干眼症等症状。那么，有没有什么办法能够减少整天坐在电脑桌前给眼睛带来的伤害呢？很简单！改变一下电脑的摆放位置，比如最好摆放在窗边，这样眼睛可以随时向窗外眺望，减少近距离用眼造成的危害，还有益于缓解视神经疲劳症状。如果单位条件所限，必须把电脑靠墙放置，不妨在电脑边框上贴些浅绿色或浅蓝色的画，电脑桌面选择草坪或海洋的图案，这些冷色调也有助于有效缓解视疲劳。

咨询电话: 400-004-0525 网址: www.bj525.com
宣泄人·心理沙盘·音乐放松椅
心理健康 专业服务
北京五二五科技有限责任公司

职业与健康
北京市卫生和计划生育委员会 协办