



“能吃”的化妆品更安全？

国家药监局

食品级化妆品不存在

化妆品不存在“食品级”一说

近日国家药监局发布的《儿童化妆品监督管理规定》中明确规定，儿童化妆品标签不得标注“食品级”“可食用”等词语或食品有关图案。记者10月19日获悉，国家药监局再次发布提醒，称“食品级”化妆品是对消费者的误导。

国家药监局方面表示，不存在“食品级”化妆品。一些化妆品生产企业在生产化妆品时使用了某些可用于生产“食品”的原料。因此，一些商家就借机称这样的化妆品为“食品级”化妆品，以表示其销售的化妆品更安全，特别是暗示家长，把这样的化妆品给儿童使用更安全，儿童即使吃了都没风险。

药监部门表示，事实上化妆品和食品是两种不同类别的产品，依据不同的法规规定，适用不同的产品标准、原料要求、生产条件等，根本不存在所谓的“食品级”化妆品。

据国家药监局方面透露，化妆品的安全性跟“可食用”没关系。评价一个化妆品是否安全，需要评估它的原料安全性，同时还需要评估它的产品配方、生产工艺、使用方式、贮存条件等。

别被商家的营销噱头忽悠

一些商家即使使用了某些可用于生产食品的原料来生产化妆

打开手机网购平台，食品口红、儿童可食用化妆品、天然植物化妆产品等看似安全级别极高的产品花样繁多。随着健康理念的深入人心，安全性更高的化妆品颇受爱美人士的欢迎。为迎合这一需求，一些商家纷纷打出了“食品级”“可食用”的旗号，暗示消费者其产品安全到可以食用，用在身上肯定没有健康危害。事实真的是这样吗？



品，也不代表生产出来的化妆品是安全的。对于未收录在《化妆品已使用原料目录》中的食品原料，若想作为原料添加至化妆品里，还需对其皮肤刺激性、皮肤致敏性、光毒性、光敏性等进行毒理学评估，经全面评估认为安全的，并经国家药监局化妆品新原料注册或者备案后，方可作为化妆品原料使用。

药监部门还强调，误食化妆品还存在着安全风险。根据《化妆品监督管理条例》，化妆品是以“涂擦、喷洒或者其他类似方

法”，施用于皮肤、毛发、指甲、口唇等人体表面的日用化学工业产品，不是为食用而设计的产品。

在化妆品的日常使用中，如偶尔少量从口唇部摄入化妆品，例如口红、唇膏被舔食入口，也不必过于担心，因为这种摄入量较小，仍在安全容许的范围内。但如果儿童把化妆品误当作食品，主动大量摄入，则可能导致健康风险，如果出现不适症状，还应及时就医。

据介绍，根据《化妆品监督

管理条例》，化妆品标签禁止标注“虚假或者引人误解的内容”。化妆品的标签宣称“食品级”“可食用”等，则违反了化妆品标签管理的法规规定，这一行为应予禁止。

选择适合自己的化妆品最安全

从化妆品的安全角度说，一个是系统性的安全性，包括内脏系统，比如肝肾功能；另外是皮肤毒性。最常见的因化妆品导致的不良反应如皮肤红斑、肿胀、粗糙、脱屑、色素沉着或伴有刺痛、瘙痒等，严重的甚至有毛发及甲病变。

不良反应发生的原因主要由化妆品质量和使用者身体素质两方面因素造成。顾客应多了解一些化妆品的基本常识、过敏常识，了解自己肌肤的特点。造成肌肤过敏的原因很多，一旦过敏，应尽快停用过敏化妆品。

要想做到安全使用化妆品，消费者在选择化妆品时，尽量使用大公司、正规厂家产品，同时要根据皮肤类型、季节、年龄等因素，因人而异选择。油性肌肤、年纪较轻的消费者，要选择含油分较少的霜剂，干性肌肤则选保湿效果好、油分大一些的产品，敏感性肌肤最好选用医用的专用于敏感肌肤的护肤品。对于一些换肤类、化学剥脱类的产品要慎用、少用。化妆品成分、原料复杂，要尽量使用品种单纯、成分少的化妆品。

·广告·

丰台区市场监督管理局

重根基 优服务 强协同 做好信用联合惩戒工作

为贯彻落实北京市和丰台区有关信用工作相关政策，建立健全社会信用体系建设，丰台区市场监督管理局重根基、优服务、强协同做好信用联合惩戒工作。

重根基 积极配合市局做好企业信用信息归集共享工作，筑牢信用联合惩戒的根基。全力配合市局及区局相关科所队做好“北京市企业信用信息网”及“国家企业信用信息公示网”的企业信用信息归集公示工作，耐心细致解答企业的疑问，涉及到的12345工单均已解决，当事人反馈良好。

优服务 积极做好服务企业工作，为相关市场主体提供行政处罚信息查询，做好缩短企业行

政处罚公示期工作，以及企业行政处罚信息查询服务，并积极配合各委办局开展各项联审及综合评价工作。做好“北京市企业信用信息网”公示的行政处罚信息的缩短公示期工作，为企业及个人做好上市、发行股票、招投标、安防资质年审、评优评先及入党等相关工作提供重要依据。

强协同 联合区科信局开展企业信用修复培训，完善信用体系建设机制。对在“信用中国”网站存在行政处罚的企业开展信用修复培训，并签订《市场主体承诺书》《2021年度北京诚信商家信用承诺书》及《信用承诺书》。

(李静)

【健康红绿灯】

绿灯

核桃有助降低患糖尿病风险



在所有坚果中，核桃抗氧化物质含量最高，研究发现，核桃能够降低Ⅱ型糖尿病发病风险。核桃中富含的精氨酸、油酸、抗氧化物质等对保护心血管，预防冠心病、中风、老年痴呆等是颇有裨益的，还能够降低患Ⅱ型糖尿病的风险。不过坚果也富含脂肪和粗纤维，一次不要吃得太多。

泡脚前记住几个关键数字



泡脚要注意几个细节：泡脚的推荐时间是晚上7—9点，此时更易调和气血。饭后30分钟内不宜泡脚，以免影响消化系统。泡脚的水温不宜超过40℃，泡脚不宜出大汗，微微出汗效果最好，泡后要及时擦干，并穿上袜子。几类人尽量不要泡脚：糖尿病患者、静脉曲张患者、足癣等皮肤病患者、心血管疾病患者、儿童。

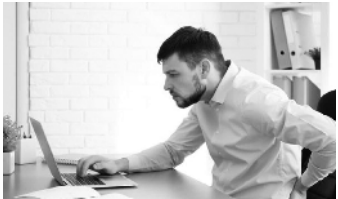
红灯

雌激素不能随便吃



更年期本身不是病，但它是各种老年慢性代谢疾病的一个诱发因素。应对更年期应主要从积极改善生活方式入手，减少碳水化合物、糖、盐的摄入，规律作息，积极参与体育活动但不要剧烈运动。医疗干预以补充雌、孕激素为主，但需要医生把握好适应症和禁忌症，进行个体化指导使用。切忌到药店自行购买雌激素服用。

腰痛和坐姿不良息息相关



坐姿不良和我们的腰痛息息相关，比如最常见的三大不良坐姿：第一是坐位前倾，坐的时候尽量让身体避免前倾，可以明显降低腰椎受力；第二是跷二郎腿，跷二郎腿会造成骨盆倾斜，引起单侧的腰痛；第三是腰部悬空，应该腰部后方靠到椅子上，身体略微后倾，这才是最适合我们的坐姿。

眼睛千万别乱揉 一不小心疾病找上门

眼睛不舒服，下意识就会伸出手揉眼睛，但是这种揉眼动作很可能会造成不良影响，还有说法称“揉眼会造成散光”。这是真的吗？揉下眼睛便会带来健康风险吗？

对于散光患者来说，长期的揉眼会对角膜产生压力，可能会改变角膜表面的形态，从而造成某一个轴向的散光变得更为严重。本身患有眼疾的患者揉眼会加重病情。例如，圆锥角膜的患者是一定不能揉摸眼睛的。

圆锥角膜是以角膜扩张、中央变薄向前突出，呈圆锥

形为特征的一种眼病。它常造成高度不规则散光，晚期会出现急性角膜水肿，形成瘢痕，视力显著下降。这类患者的角膜非常脆弱，揉摸按压可能会加剧病情，对视力造成更大的伤害。因此当出现不明原因的视力下降，眼睛干涩等症状，一定不要揉摸眼睛，最好是及时寻求专业医师的诊断和帮助。

另外，由于手部可能会携带病毒、细菌等病原体，这些病原体可以通过揉摸的动作入眼，可能会引发感染。

(张力)