

刷酸护肤受追捧 盲目跟风小心烂脸

近来，在美容护肤市场上，“刷酸”这个词火了。所谓的“刷酸”其实是一种化学“换肤”术，较高浓度的“酸”对皮肤具有一定的刺激和破坏作用。但在美妆市场上，一些护肤品或者美容院却打着“刷酸”的名头，夸大宣传，对消费者造成了一定程度的误导，国家药监局提醒公众科学认识“刷酸”美容。那么，所谓的“刷酸”美容科学吗？应该注意些什么？

“刷酸”是什么？

“刷酸”是目前很流行的美容词汇。所谓的“刷酸”其实是一种化学换肤术，又称化学剥脱术，是将化学制剂涂在皮肤表面，导致皮肤可控的损伤后以促进新的皮肤再生。化学制剂的种类、浓度、在皮肤上的停留时间，都可影响换肤的深度。依据化学换肤的作用深度不同，可以分为浅层换肤、中层换肤、深层换肤。换肤作用的层次越深，效果也越明显，但不良反应发生的几率也更大。

“刷酸治疗”在医美界流行，“自刷酸”悄然兴起，不少人还在社交平台分享自己在家“刷酸”的经历。“早C晚A，周末刷酸”，成为众多爱美人士流行的皮肤保养密码。

化妆品对“酸”有严格要求

化妆品是以清洁、保护、美化、修饰为目的的日用化学工业

产品，不具有医疗作用。部分化妆品能够实现一定的清洁、去角质等功效，但与“刷酸治疗”有着本质区别。在化妆品中也可以添加某些“酸”，例如：果酸、水杨酸等，但有着严格的使用限制和技术要求。

化妆品中α-羟基酸及其盐和酯类（包括苹果酸、柠檬酸等果酸）的含量不得超过6.0%，产品pH值不得低于3.5，一定情况下还需在标签上标明“与防晒化妆品同时使用”。化妆品中水杨酸的含量不得超过3.0%，同时在标签上标明“含水杨酸，三岁以下儿童勿用”等，可见，化妆品中“酸”的允许使用浓度相对较低。

而“刷酸治疗”需在具有医疗资质的医院或诊所，由经过培训的专业人员进行操作，其所使用的“酸”并不是化妆品。

目前，“刷酸治疗”中使用的“酸”种类很多，有些“酸”是不能用于化妆品的，例如：维A酸、三氯醋酸等。为达到一定的治疗效果，“刷酸”时“酸”的浓度一般

相对较高。以医疗机构皮肤科常见的“刷酸祛痘”为例：治疗时果酸常用的浓度为20%、35%、50%和70%，水杨酸常用的浓度为20%~30%，远高于化妆品中“酸”的允许使用浓度。

“刷酸”切勿盲目跟风

较高浓度的“酸”对皮肤具有一定的刺激和破坏作用。随着“酸”浓度的增加、停留时间的延长，发生不良反应的概率也随之上升。治疗过程中可能出现暂时性红斑、肿胀、刺痛、灼热等不适，术后可能出现结痂、色素沉着等。另外少见的有灼伤、糜烂、渗出、色素异常、反应性痤疮、粟丘疹、毛细血管扩张、接触性荨麻疹、瘢痕等。

在医疗机构进行“刷酸”治疗时，专业人员会根据患者的实



【健康红绿灯】

绿灯

熬夜之后多补水



经常熬夜的人，熬夜时为了提神，常会选择咖啡、浓茶等代替饮水。但是这些饮品含有咖啡因，具有利尿作用，易让身体失去大量水分，所以需要多喝水，补充身体缺失的水分，维持体内的电解质平衡。此外，熬夜容易导致新陈代谢紊乱，多喝水也会加快新陈代谢，有助于排出代谢废物。

枕头使用3年就要换



很多人因为节俭或不重视床具，枕头用了5年甚至10年都不换。研究显示，枕头使用超过3年，弹性就会变得越来越差，还容易变形，不能支撑人体正常的生理弯曲。而且，枕头用久了还可能引发咳嗽、哮喘等呼吸道问题，痤疮、过敏等皮肤疾病也随之而来。建议枕头使用3年左右就要更换。

红灯

电热眼罩治不了视疲劳



眼科专家表示，电热眼罩热敷眼部只能暂时缓解眼部疲劳。视疲劳并不是单纯用眼过度的问题，其原因有很多，如近视、远视的人群可能是因为屈光不正，中老年人可能是由于干眼症或泪液分泌不足等。因此，当眼部出现不适症状时，应及时就医、用药。

老托腮面部易长皱纹



看电脑、看书时，常有人习惯一手托腮。经常托腮小心骨骼变形，单手托腮时，手掌和手腕呈90度角，整个脑袋的重力都要靠手掌和手腕来支撑，时间长了，骨骼就会出现一定程度的变形。另外，用手抵着下巴，会下巴造成非常大的压力，不光伤害骨骼，还易形成脸部皱纹。

大蒜可杀菌、防癌 但这五类人最好别吃

大蒜是一种古老而神奇的药食两用食品，常被称作“健康保护神”。大蒜中含有400多种有益于身体健康的物质：约含2%的大蒜素，是天然的抗菌物质，生吃可以预防肠道感染和流感；蒜辣素有很强的杀菌力，能清除肠胃有毒物质；微量元素硒，可以减少自由基的破坏，具有一定的防癌、抗癌功效；此外，大蒜中含有多种硫化物、氨基酸，以及钙、铁、钾、镁、硒、锌和维生素A、B、C等，具有增强免疫力的功效。

吃大蒜要注意以下方面

大蒜素遇热会很快失去作用，最好捣烂以后生吃。若烹调食用则不宜久煮。

不宜空腹食用大蒜。因蒜头对胃肠黏膜有一定的刺激作用，应在餐后食用，以减少对胃肠的刺激。

大蒜虽有诸多好处，也不宜长期大量食用，否则可能中毒。相关医学专家进行了一项实验：将大蒜捣碎制成鲜蒜泥，然后给大鼠吃不同剂量的鲜蒜泥，在不同时间测定血清转氨酶、胆红素等肝功能指标，并在28天时进行肝组织的病理解剖研究。结果表明，按每千克体重每天吃0.5克的大蒜泥，就可能引起一只动物的肝损伤。

该实验确定的成人鲜大蒜泥安全剂量为12.5克/天（对于体重

为50千克的人来说）。因此，我们平时生吃大蒜每天最好不要超过12.5克，也就是两三瓣，否则可能导致肝功能损伤。

温馨提示：醋可以在一定程度上缓解大蒜中毒，所以在吃蒜泥时最好加些醋或者盐进行解毒，以降低大蒜中毒的可能性。

这五类人不宜吃大蒜

眼病患者 《养生论》中说“荤辛害目”。蒜味最辛，而且清窍、通眼睛、易伤眼。因此，吃大蒜不要过多，尤其是有眼病的人，治疗时必须戒掉辛辣食物。

阴虚火旺者 《本草新》记：“大蒜辛热有毒，生痰动火，散气耗血，虚弱有热者切勿沾唇。”因此，身体差、面红、午后低热、口干便秘、烦热等患者，少吃或不吃蒜。

肝病患者 《本草纲目》中说蒜“食伤肝损眼”。蒜性热，能助火，味辛、刺激性强。如果食用，肝火更旺，损伤更大。

脾虚腹泻患者 如有非细菌性肠炎，腹泻时再吃大蒜，强烈的刺激使肠黏膜充血，水肿加重，促进渗出，导致病情恶化。

重病者 蒜属发物，特别容易诱发某些疾病，或加重已发疾病。对于患有重病或正在服药的人来说，很可能出现明显的副作用，引发旧病，还可能使药物失效，或与药物产生连锁反应，影响身体健康。



丰台区市场监管局

·广告·

“五字工作法” 助力企业高质量发展

为引导和鼓励辖区食品生产企业提升产品质量，丰台区市场监管局采取多种措施，推动食品企业高质量发展。

任务目标“明” 明确任务目标，联合区科信局制定下发《丰台区2021-2025食品生产质量提升行动方案》，指导食品生产企业提升食品质量安全风险管理能力和诚信意识。

服务前移“真” 做好关口前移、主动服务。联合区商务局、区科信局、区生态环境局在食品生产企业开展食品生产行业质量“一站式”服务工作，主动上门为企业把脉问诊，积极引导食品生产企业完善质量管理体系，进一步推动行业高质量发展。

标准培训“实” 组织企业参加相关标准培训，切实提高

高企业食品安全管理水平。对辖区食品生产企业的食品安全管理人员等关键岗位人员进行抽考，在产企业考核覆盖率100%，合格率100%。

监督检查“严” 以争创全国卫生城区为契机，对企业创卫情况开展督查，督促食品生产企业严格执行卫生管理制度。最终各企业顺利通过验收，有效实现助力高质量发展的目标。

生产规范“优” 鼓励企业形成良好生产规范，开展ISO22000、HACCP等先进质量管理体系认证，投保食品安全责任险。辖区有1家企业通过GMP认证，6家通过ISO22000认证，5家获得HACCP认证。

（白占民）