

暑期将至，很多家长都做好了带着孩子参加户外活动、享受亲子互动的安排，一些具有清洁、保湿、爽身，特别是防晒功效的儿童化妆品已经列入了家长们的购物清单。近日，中国消费者协会联合中国保健协会化妆品发展工作委员会发布暑期消费提示，提醒家长，不存在“食品级”化妆品，误将化妆品当食物摄入存在安全风险。

中消协发布暑期消费提示

不存在“食品级”化妆品

3岁以下婴幼儿不宜使用“彩妆”

与成人相比，12岁（含）以下的儿童，特别是3岁以下的婴幼儿，皮肤屏障功能尚未成熟，对外界刺激的易感性较强、防御能力较差，对细菌感染的易感性也较强。这些皮肤特点，决定了对儿童化妆品配方有着更特殊的考量，不仅儿童化妆品与成人化妆品有较大不同，3岁以下婴幼儿与3-12岁儿童所使用的化妆品也不完全一样。

国家药监局发布的《化妆品分类规则和分类目录》规定，3-12岁儿童使用的化妆品的功效宣称有清洁、卸妆、保湿、美容修饰、芳香、护发、防晒、修护、舒缓、爽身；而0-3岁婴幼儿使用的化妆品功效宣称则仅限于清洁、保湿、护发、防晒、舒缓、爽身。由此可见，0-3岁婴幼儿使用的化妆品功效宣称中不包括美容修饰、卸妆等“彩妆”类别。为此，家长们不要为3岁以下婴幼儿购买“彩妆”。如果彩妆化妆品标签宣称3岁以下婴幼儿可用，则属于违法行为。

购买儿童化妆品认准“小金盾”标志

消费者购买儿童化妆品时，首先，应认真查看经营者的营业执照等资质情况，选择证照齐全的正规商家进行交易，并保留发票、收据等购物凭证；其次，要尽量选择知名度高、消费者评价较好的品牌和产品，仔细阅读产品包装上的标签标注信息，特别是产品成分、功效、使用人群、

生产日期和保质期、注意事项等；最后，要查看产品的注册或备案信息，儿童化妆品一般为“妆”字号，并可通过国家药监局网站或者化妆品监管APP进行核对，查验产品信息真伪。

为区别于其他产品，应注意中文名称或包装可视面上是否明示适用于儿童等说明用语，产品标签中是否标注“应在成人监护下使用”等警示用语。此外，国家药监局还于2021年12月推出了儿童化妆品“小金盾”标志，自2022年5月1日起，申请注册或者进行备案的儿童化妆品，必须标注“小金盾”标志；此前申请注册或进行备案的儿童化妆品，未按照规定标注“小金盾”标志的，化妆品注册人、备案人应当在2023年5月1日前完成产品标签更新。

需要注意的是，化妆品包装上标注“小金盾”标志，仅说明该产品属于儿童化妆品，与成人

化妆品、玩具等产品进行区别，并不代表该产品已经获得监管部门审批或者质量安全得到认证。

化妆品误当食物摄入存在安全风险

近期，一些商家在生产化妆品时使用了某些可用于生产“食品”的原料，就借机称这样的化妆品为“食品级”化妆品，暗示家长把这样的化妆品给儿童使用更安全。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。评价化妆品是否安全，需要评估其原料的安全性，同时还需要评估产品配方、生产工艺、使用方式、贮存条件等。为此，《儿童化妆品监督管理规定》第十三条第二款明确规定，“儿童化妆品标签不得标注‘食品级’

‘可食用’等词语或者食品有关图案”。

在日常使用中，如偶尔少量的口红、唇膏等质量合格的儿童化妆品被舔食入口，不必过于担心，因为这种摄入量较小，一般仍在安全容许的范围内。但如果孩子把儿童化妆品误当作食品大量摄入，则可能导致健康风险，如果出现不适症状，要及时就医。

切勿将彩妆玩具当儿童化妆品使用

儿童化妆品与玩具是两种不同类别的产品，依据不同的法律法规实施管理，其管理措施和要求也不相同。当前，一些包括眼影、腮红、口红、指甲油等组成的“儿童梳妆台”或“宝宝梳妆台”等产品在市场上十分热销。实际上，这类产品很多是由玩具生产企业生产的仅供玩偶等涂饰用的“彩妆玩具”，只按照玩具的生产标准和质检标准进行生产、检验，并未依法在药监部门完成产品的注册或备案，不作为儿童化妆品管理。

按照一般玩具产品标准生产出来的“口红玩具”“腮红玩具”等产品中可能含有不适宜作为化妆品原料使用的物质，如安全风险相对较高的着色剂等，如果当化妆品使用可能会刺激儿童皮肤。此外，这类“彩妆玩具”还可能存在着重金属超标的问题，如铅超标，过量铅被吸收后可损害身体多个系统，并影响儿童智力发育。为此，家长在为孩子选购时，一定要将儿童化妆品与彩妆玩具区分开来。

(张倩怡)



【健康红绿灯】

绿灯

5步煮出一根香甜玉米



留叶子，最好留两片最贴近玉米粒的白色薄叶，这样玉米更易煮熟，还带有清香；泡一泡，下锅煮之前，先把玉米在冷水中浸泡20-30分钟；8分钟，甜玉米大火煮开后，转中小火再煮8分钟即可；加点盐，煮玉米的水开后，加入一点食盐，这样可以放大玉米的甜味；倒牛奶，试试在煮玉米的水开后，倒入适量牛奶和一小块黄油，便可以煮出好吃的奶香玉米。

西兰花自带“防癌人设”



提到自带“防癌人设”的蔬菜，很多人都会第一时间想到西兰花。因为它所含的硫代葡萄糖苷物质，其分解产物——萝卜硫素被证明有抗癌作用。其实除了防癌以外，西兰花还有其他的保健优势：降血脂、强骨骼、护心脏、防过敏、抗衰老。

红灯

牙齿出现黑线说明已经被蛀



牙齿的咬合面并不是光滑的，而是存在沟沟壑壑，医学上称为“窝沟”和“点隙”。当咬合面出现黑褐色小点或细线（尤其是多条黑线），说明蛀牙很可能已经盯上你了。发生在牙齿沟壑里的蛀牙，称为“窝沟龋”。临床上，医生在磨开黑线后，经常会发现牙齿内部早已被蛀了一个洞。

青涩的猕猴桃刺激口腔



红心猕猴桃膳食纤维含量较高，适合便秘的朋友，其维生素C含量高于绿色猕猴桃，黄酮含量则是其他两种颜色猕猴桃的2倍多，抗氧化效果更强。需要注意的是，猕猴桃中的蛋白酶容易刺激口腔皮肤，越是青涩的猕猴桃蛋白酶含量越高，建议熟透了再吃。



夏季多雨 小心急性腹泻

进入夏季，北京地区降雨逐渐增多，高温高湿的环境，极易造成肠道传染病、食源性疾病的发生。发生腹泻怎么办？别急，听听北京市疾控中心专家怎么说……

发生腹泻怎么办？

不提倡禁食禁水，宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物，症状好转后逐渐过渡到正常饮食。

如果腹泻病情不重，一般通过调整饮食、休息、对症治疗，2-3天内症状即可改善；腹泻严重者，尤其出现脱水症状的，应及时到医院肠道门诊

就医。脱水是腹泻的常见并发症，表现为口渴、尿少、皮肤干燥起皱、双眼下陷；为防止脱水，应多饮一些糖盐水；已发生脱水或者严重呕吐不能饮水的病人，需到医院就诊，根据医嘱采取静脉补液等治疗措施。

许多患者一有腹泻就使用抗生素，这种做法是不对的。因为大部分腹泻并不需要抗生素治疗，滥用抗生素可能导致肠道正常菌群失调，反而不利于腹泻的恢复。

到肠道门诊就诊的患者，可用干净的小盒子或保鲜袋留取新鲜的大便标本及时送医院

化验，以便医生有针对性地进行治疗。

怎样才能避免急性腹泻？

注意饮水卫生 高温可杀灭致病微生物，饮用水需煮沸后再饮用，或选用卫生合格的桶装水、瓶装水。

讲究食品卫生 食物要生熟分开，避免交叉污染；吃剩的食物应及时储存在冰箱内，且储存时间不宜过长，再次食用前，需要热透；因为冰箱低温只能延缓细菌生长，并不能灭菌；尽量少食用易带致病菌的食物，如螺丝、贝壳、螃蟹等水产品，如食用时，需煮

熟蒸透，不要生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用；各种酱制品或熟肉制品在进食前，应重新加热；凉拌菜可加醋和蒜。

提高免疫力 调节饮食结构，平衡膳食，合理营养，提高机体免疫力。加强身体锻炼，增强抵御疾病的能力，注意劳逸结合。根据气候变化，及时增减衣服，避免着凉感冒。

及时通风透气 衣被、用具要勤洗勤换，注意居室通风，通风透气是减少致病微生物的最有效方法。

(午综)