

近年来，随着生活水平的提高和科技的发展，医美逐渐成为爱美人士的热门选择。但医美属于医学范畴，有别于日常生活中的生活美容，若操作失误或不规范都会造成严重的伤害后果。当下医美市场鱼龙混杂，一些“医美黑作坊”的存在严重侵犯了消费者的合法权益。对此，东城区卫生健康监督所发布消费提示，提醒消费者应理性选择医美产品，不要掉入“美丽陷阱”。

医美有风险 消费须谨慎

□本报记者 盛丽 通讯员 董嘉峰 王慧

■医疗美容产品具有一定风险■

“医疗美容”是指运用手术、药物、医疗器械以及其他具有创伤性或者侵入性的医学技术方法对人的容貌和人体各部位形态进行的修复与再塑。

医疗美容产品的使用具有一定的风险性。有些医疗美容产品的使用具有创伤性和侵入性，若操作失误或不规范都会造成严重的伤害后果。即使是由有资质的医生正确操作使用医疗美容产品，也可能因消费者的个体差异导致一定几率的不良不良反应发生。使用医疗美容产品引发的常见不良反应有以下几种：

肉毒素 目前医疗美容中应用最多的是A型肉毒素，多用于治疗面肌痉挛和改善面部动力性皱纹。注射本身可导致红斑、水肿、瘀斑、疼痛等不适。注射过程中如果注射解剖层次不准确或药物剂量不恰当，肉毒素作用到非靶向肌肉，会造成一系列并发症的发生，如：上睑下垂、眉下垂、复视、斜视等。

正常情况下，A型肉毒素在

面部美容适应症中的使用剂量十分安全，但是来源不合法的肉毒素产品注射后有可能出现严重的全身中毒反应，轻者头晕、乏力、视物模糊、眼睑下垂，重者出现吞咽及发音困难、呼吸肌麻痹、尿潴留等严重的全身性不良反应。

透明质酸（俗称玻尿酸）透明质酸注射后常见的不良反应为疼痛、局部红肿、瘀斑，注射过浅因为光线折射的原因会导致皮肤看起来“变蓝”，矫正过正等。另外，局部感染、过敏反应、皮下结节、肉芽肿等不良反应也较为多见。

注射后发生血管栓塞导致的相关并发症是透明质酸填充剂治疗中最为紧急、最为严重的不良反应，如果没有及时得到诊断和处理，皮肤软组织血管的栓塞极易导致皮肤组织坏死，眼底血管的栓塞甚至会导致失明等严重后果。

激光治疗 激光治疗可引起皮肤红肿、创面，以及皮肤色素异常、皮肤敏感等不良反应，严重者可引发感染、形成瘢痕。

■选择医美须谨慎■

东城区卫生健康监督所工作人员提示，在选择医疗美容机构的时候，要做到“五要”：要确认机构具备相应资质，查看医疗机构执业许可证；要核实医护人员相关资质；要充分了解医美项目内容及风险，理性选择、拒绝盲从；要谨慎签署相关文件，认真阅读条款内容；要保护个人隐私和信息安全，留存必要的单据。



此外，在选择医美项目时，消费者务必了解其原理、适用人群、可能发生的风险及术后护理。须秉持谨慎和理性，避免盲目。

需要格外注意的是，非法医美往往隐藏在虚假宣传和低价诱惑之下。请保持警惕，选择那些价格合理、服务规范、信誉良好的正规医疗美容机构，切勿贪图便宜而忽视风险。

【健康红绿灯】

绿灯

喝不完的啤酒可用来浇花



100毫升啤酒中有27毫克钾、6毫克镁、4毫克钙，此外还含有少量蛋白质，在发酵之后，会释放出植物需要的氮元素。但酒精过多，植物生长会被抑制，所以用量很关键。使用时需将啤酒静置2-3天，与清水按1:10的比例混合均匀，充分稀释，10天或者半个月浇一次即可。

女性体毛多爱长痘要排查多囊



激素水平会影响毛发的生长，女性发生多毛症最常见的原因是多囊卵巢综合征，占到了70%-80%。受雄激素影响，身体也会出现相应的改变，主要表现为脸上莫名出现了小胡子，以及脸上的痤疮迟迟消退不了，还会传染到背上、胸部，这也是多囊患者体内睾酮水平过高导致的。

红灯

扁平足不宜穿有跟鞋



扁平足人群走路时间一长，脚就有明显的酸痛感。选择一双能适当支撑足弓和稳定足跟的鞋子非常重要。不宜穿有跟鞋，鞋跟会增加足弓和前脚的压力，可选择专门支撑足弓的特制鞋或定制鞋垫。扁平足跑步时会使足弓部位向内转动，足跟向外侧偏移，这会给膝盖、脚踝带来相当大的压力，从而增加受伤风险。

吃硬糖和软糖相当于吃白糖



比起奶糖、酥糖、巧克力，硬糖和软糖的糖含量都在90%以上，有的甚至高达98%。硬糖是白砂糖与水按比例溶解，与淀粉糖浆混合经过滤、浓缩、冷却后成型的；果汁软糖的颜色几乎来自色素，而水果风味几乎来自香精。吃它们，在营养上相当于吃白糖。建议每日摄入量不超过2颗。

久坐腰背酸痛 3个动作帮你缓解

上班坐着、吃饭坐着、聊天坐着、回家看电视坐着……不知不觉中，久坐带来的健康问题在身体上慢慢呈现，比如腰背酸痛。应急总医院康复医学科治疗师李倩颖表示，久坐对腰椎负荷最大，最容易伤腰。

“很多人都有久坐的习惯，腰椎和肌肉长时间处于紧张状态，极易导致腰肌劳损、椎间盘变性等。”李倩颖建议，坐着工

作或学习时，要注意保持上半身挺直，不要向两边歪斜，每半小时到40分钟就要站起来活动一下。

针对久坐引起的腰酸背痛，李倩颖推荐了3个简单有效的训练动作，帮助缓解腰部不适。

俯卧伸展 俯卧位，双肘垂直放于肩膀下，深吸气，缓慢支撑起上半身，吐气保持30秒，吸气趴下，重复上述动作，做2至3

分钟。

腰部臀桥 仰卧位，屈膝，双手放于身体两侧；臀部收紧，微微抬起，肩、臀、膝在一条斜线上，保持3至5秒，缓慢下放，8至10个为一组，做3至5组。

坐式弯曲 坐在椅子边缘，双手放于膝盖上，缓慢向下弯腰直至双手触碰脚面，保持30秒，重复上述动作，做2至3分钟。

(马琳)



房山区城管执法局

积极开展燃气安全督导检查

·广告·

假日期间，房山区城管执法局多措并举，积极开展燃气安全督导检查，保障市容秩序良好，为市民营造安全、祥和的节日氛围。

房山区城管执法局工作人员来到华冠购物中心商圈，对非居民用户使用燃气的餐饮企业开展安全隐患排查，重点对燃气来源是否合法、燃气设备

是否老化、燃气检测报警装置是否完好等方面开展隐患排查，加大对用气环境、燃气设施、用气设备、安防设施安装及使用等情况的执法检查力度，督促商户落实安全用气主体责任。针对检查发现的问题，督促燃气供应企业帮助燃气用户尽快完成整改，并持续跟进，确保整改到位。针对检查中发现涉

及其他部门职责的安全隐患，及时移送相关部门。

同时，该局以“燃气安全从你我做起”为主题，邀请商户与市民开展“城管开放日”活动。活动现场，执法人员通过发放宣传品、燃气安全宣传折页等形式向商户和市民讲解安全用气知识，宣传燃气法律法规，现场解答市民群众密切

关注的燃气安全使用问题，倡导广大市民配合执法部门提供燃气安全隐患线索，共同维护良好的社会秩序。

下一步，房山区城管执法局将持续加强燃气安全监督管理，督促属地加大燃气安全执法检查力度，及时消除安全隐患。

(李安琦)