

随着医美行业的发展，越来越多消费者选择通过利用医美技术提升形象。然而，违规医疗美容也时有发生，严重威胁消费者的身心健康。近日，北京市房山区人民法院梳理了医美行业中常见的医疗服务纠纷，提示经营者依法依规提供医疗美容服务，也提醒广大消费者增强安全意识，防范医美风险。

防范医美风险 警惕美丽陷阱

□本报记者 盛丽 通讯员 张晓婷

构成欺诈可主张3倍赔偿

韩女士在某美容机构接受美容按摩服务。在一次服务过程中，美容师向韩女士推荐了牙齿贴片美容服务，韩女士听后心动并同意。事后，韩女士发现，该美容机构未持有相关医疗资质，但却给自己实施了牙齿贴片美容的服务项目，构成消费欺诈，故起诉到法院要求美容机构退还医疗费1.98万元并给付三倍赔偿5.94万元。

法院审理后认为，该美容机构经营范围仅载明生活美容服务和化妆品零售。牙齿贴片美容项目属医美服务，超过该美容机构经营范围。该美容机构也承认提供该服务时未考虑超过经营范围的问题，同意全额退还费用，法院对此予以确认。美容机构在为韩女士提供服务过程中隐瞒没有相关资质的事实，让韩女士误认为该机构拥有牙齿美容的技术能力和经验，构成欺诈。

法官提示：近年来，为追求高利润，部分从事面部清洁等生活美容的机构超出经营范围和资质实施牙齿贴片、注射填充、光电射频等医疗美容项目，侵害消费者合法权益。还有一些机构利

用公众急切瘦身的心理，推出非法添加违禁成分的减肥药品，严重危害了消费者的生命健康。从事生活美容服务的经营者应当诚信经营，提供商品或服务有欺诈行为的，将面临三倍惩罚性赔偿。

机构在未取得《医疗机构执业许可证》，从业人员未取得医师资格证书的情况下，开展医疗美容导致严重后果的，将面临人身损害赔偿、行政处罚甚至刑事追责。消费者应全面了解医美机构和从业人员的资质，在做相关医美项目前做足功课，警惕“美丽陷阱”。

养生保健应严格依规提供服务

某理疗机构职工马女士在为

该机构项目做推广时，联系到李女士，想让李女士帮忙介绍人来做免费理疗。在李女士的介绍下，高女士接受了理疗机构的免费理疗项目。项目做完后，高女士感到头晕，吃完午饭后，感觉不适后昏迷，被送往医院抢救，经诊断，高女士患有脑干出血、高血压3级等症，花费医疗费8万余元。

法院审理后认为，行为人因过错侵害他人民事权益的，应承担侵权责任。理疗机构职工马女士在知道高女士存在高血压的情况下，并未给她测量血压，直接进行理疗。理疗后，高女士出现不适并住院治疗，理疗机构对此存在过错。高女士明知自己有高血压基础病，仍要求理疗机构提供理疗服务，自身也存在一定过错。李女士邀请高女士进行理

疗，并不必然导致高女士受伤，无法证明李女士对此次事故存在过错，故理疗机构承担80%的赔偿责任，高女士自己承担20%的责任。

法官提示：养生保健机构应当依法依规经营，严格依照规定程序提供服务。在提供服务前，应与消费者做好充分沟通，全面了解消费者的身体情况，选择适合消费者的养生服务，并在服务过程中做好安全保障义务。即使是为消费者提供免费体验服务，也应严格规范服务行为，确保服务不打折扣。

消费者在接受按摩养生服务时，应当选择有相应资质的正规机构，对自身身体状况做好正确评估，在自身存在基础疾病的情况下，更要审慎选择。同时，也要提高自身防诈骗意识。

奔赴一场“花事”盛宴

北京市属公园最佳赏花时间点位推荐

□本报记者 周美玉

开放，花苞嫣红，繁花似锦。

3月下旬至4月上旬 国家植物园（北园）梅园内形成花海景观，绿萼、官粉等品种进入最佳观赏期，白玉兰、紫玉兰等品种盛开，古树与红墙背景增添雅韵，山桃花溪依山傍水，白花山碧桃等早花品种渐次开放。百望山森林公园山桃绽放，漫山遍野，沿3号路、5号路及山顶是最佳观赏点。

4月初至4月中旬 樱花、海棠、丁香等盛花期。中山公园郁金香花海多彩绚丽，天坛公园丁香林花香四溢。推荐前往玉渊潭

公园沿湖赏花，陶然亭公园品海棠春色。位于中国园林博物馆的花园城市实践体验基地“秘密花园”园迎客。

4月中旬至5月上旬 牡丹、芍药、紫荆等盛花期。景山公园牡丹与皇家园林景观浑然一体，满园飘香。北海公园牡丹、芍药竞相开放，与皇家园林建筑相互映衬，尽显御苑风范。

温馨提示：万物复苏，春天景致正当时。植物花期还视天气情况而定，建议市民游客关注各公园公众号了解详情，合理安排、文明游园。

健康减肥，中医教你这样做

衡人体阴阳实现健康状态。

马堃介绍，过度节食减肥可能导致多种健康问题，如：气血亏损，出现乏力、头晕，女性月经量少、闭经或不孕等；脾胃虚弱、消化不良、食欲不振、腹胀、便秘或便溏；耗伤肾精，导致肾气不足，影响生殖和内分泌功能，出现腰膝酸软、畏寒、性欲减退、脱发等一系列症状。过度减肥还会影响情绪，出现焦虑、抑郁、失眠等情况。

中医有哪些健康减肥的方法？马堃建议：合理饮食，避免

过度节食，选择营养均衡的食物，保护脾胃；选择适当的运动方式，如太极拳、八段锦等，促进气血运行；调节情绪，保持身心愉悦，避免肝气郁结。

专家介绍，健康减肥还可在医师指导下，辨证论治，个体化减肥。例如，痰湿体质的人应以化痰祛湿的方法为主；脾胃虚弱的人可使用健脾益气化湿的方法，适当食用赤小豆、茯苓、木瓜等药食同源之品。同时，应早睡以养肝血，适度晒太阳以助阳气升发，避免熬夜。

（新华）

【健康红绿灯】

绿灯

胃酸反流者睡觉要将头部抬高



预防胃酸反流做到以下几点：少食多餐、避免过饱、禁烟禁酒，少喝浓茶、咖啡以及油腻刺激性食物；调整体位有助防止胃酸反流，比如餐后不要立即卧床，或睡觉时将头部抬高；不要穿紧身衣物或重复举重等，以免升高腹部压力，将胃酸挤入食管。

这些水果都自带催眠气味



苹果属于蔷薇科植物，其散发的芳香气味有放松身心的作用，有助减轻疲劳及压力。除了苹果，床头放一些柑橘类水果，比如橘子、柠檬等，也有相似的效果。现代医学研究证实，柑橘类水果中含有一种叫“柠檬烯”的化合物，一般存在于橘树的香精油、松叶油和樟脑油中，具柠檬香，是一种清爽酸味，能刺激大脑产生α脑电波，使人更放松、有助入眠。

红灯

自助烧烤时别戴隐形眼镜



自助烧烤时戴隐形眼镜伤害大，因隐形眼镜直接与眼角膜接触，若长时间处于烟雾及高温环境，一方面会造成眼球表面的水分加速蒸发，使镜片快速脱水，镜片脱水硬化后可能会刮伤眼角膜；另一方面，烧烤产生的烟灰可能会附着在隐形眼镜上，增加眼疾风险。

健康人群没必要用医用卫生巾



卫生巾跟皮肤直接接触，不可能达到无菌的环境，而阴道有一定自净能力，健康人群没必要用医用卫生巾。推荐4类人使用医用级卫生巾：流产、产后人群；孕期出血性疾病、妇科术后患者；尿失禁患者；需要长时间皮肤护理的患者。

·广告·

门头沟区城管执法局

“三举措”开展 大气污染防治执法检查

门头沟区城管执法局联合多部门开展道路联合执法，强化渣土运输管理，规范运输车辆行为，通过科技助力，利用探头监控开展非现场执法。同时，加强对施工扬尘、露天焚烧、露天烧烤以及无照售煤等违法行为的执法检查。

强化源头治理，针对施工工地、裸露地面、物料堆放等场所的执法检查，引导渣土车停止上路行驶，最大限度减少建筑垃圾、渣土、砂石运输车辆上路行驶，严肃查处建筑垃圾未密闭运输、泄漏遗撒、随意倾倒等违法行为。

强化宣传引导，通过各种媒体渠道，向市民群众宣传关于露天焚烧、露天烧烤的危害以及相关法律法规，提高市民群众保护环境、爱护环境意识。

（成光）