

医美属医疗,不可乱“动刀”

近日,市场监管总局等11部门联合印发《关于进一步加强医疗美容行业监管工作的指导意见》,提出了一系列规范和促进医疗美容行业发展的针对性举措,明确规定医疗美容服务属于医疗活动,必须遵守卫生健康有关行业准入的法律法规,并要求将医疗美容诊疗活动、涉医疗美容经营活动以及医疗美容用药品医疗器械等纳入综合监管重点事项。

长期以来,医美到底是医疗活动还是美容服务,不仅医美行业内部人士说不清楚,就连一些监管部门也云里雾里。说是医疗,却不是为了治病;说是美容,可动辄打药开刀。以近些年爆出的典型案件看,一些商业机构正是瞅准了这一监管上的短板,抓住很多人的爱美之心,毫无顾忌地打出了医美的旗号,使得医美行业乌烟瘴气、乱象频仍。有的医美机构为了多赚钱,明里暗里干着超经营范围、超相关资质的医美活动,只要不出事就什么事都没有,出了事往往也能用钱去摆平;人命案都挡不住其追逐利益的贪婪和脚步;有的医美人员只是在一



些医美机构实习培训过,就戴上首席专家、经验丰富等高帽,什么手术都敢做、什么药品都敢用。“野鸡医美机构”“二把刀专家”泛滥,美容变“毁容”,微整形变“危”整形,如此医美,导致一些消费者在付出较大经济代价的同时,遭受了严重的身心伤害。

加强对医美行业的监管,已成消费者强烈呼声;打击医疗美容领域违法犯罪,严肃查处医疗美容机构及医务人员违法违规执业行为,也从未止步。此次11个部门联合下发指导意见,尤其是给医美定性,纠正了过往在医美与生活美容管理上的一些误区,极有针对性。医

美不是医疗和美容玩跨界,更非“三不管”的地界,而是经营主体和从业人员行为都有明确界限的医疗活动。是医疗活动,就得按照开展医疗活动的相关法律法规办。值得注意的是,此次跨部门综合监管,几乎考虑到了医美行业上下游的所有链条、把准了各个重点环节和重点人员,即从登记管理、资质审核、“证”“照”信息共享、通报会商、联合抽查检查、协同监管、行刑衔接等多个维度同时发力,构建起贯通协同、高效联动的行业监管体系。

安全治标更要治本,给医美戴上医疗的“紧箍”,从而扫清“黑机构”“黑医生”“黑药械”,是为了更好地维护医美诊疗秩序和市场秩序,防止医美行业出现“劣币驱逐良币”现象,更是为了守护好人民群众生命健康安全底线。消费者要擦亮双眼,选择有正规资质的医美机构和有从业资格的医美人员,千万不要贪图便宜,在非法机构让非法人员在自己身上随便动刀。毕竟身体是自己的,健康是第一位的,外表再美离开了身体健康毫无意义。

据《北京晚报》报道

牙膏蘸水 不会影响刷牙效果



网络上长期流传着这样一个说法:刷牙时牙膏蘸水会影响洁齿效果,而且蘸水后美白牙膏或脱敏牙膏的功效也会大打折扣。

资料显示,通常牙膏主要含有3种成分,摩擦剂、保湿剂和水。摩擦剂一般为碳酸钙和碳酸氢钙,主要对牙面起到摩擦作用,去除牙齿表面污物、使牙面光洁。保湿剂和水,能够使牙膏维持一定的湿度,不至于干燥。

“牙膏蘸水并不会影响刷牙效果,反而一些牙膏需要水的配合才能发挥更好的效果。”南昌大学附属口腔医院牙周科主任叶芳在接受记者采访时表示。

“使用功能性牙膏时,建议先蘸水再刷牙更好。”叶芳解释道,功能性牙膏如美白牙膏通常利用过氧化钙等成分漂白牙齿,而过氧化钙只有遇水才能够分解出发挥漂白效用的过氧化氢。而脱敏牙膏的功效成分主要为可溶性钾盐,其遇水才能够解离出钾离子。

除此之外,健康人群口腔中的唾液自带水分,牙膏蘸不蘸水使用都没有太大关系。但如果唾液分泌异常,或者牙膏膏体相对黏稠,可能蘸水才是更合适的选择。

专家表示,相比牙膏使用方式,要保持口腔健康,采用正确的刷牙方式更重要。使用巴氏刷牙法正确刷牙,定期进行口腔检查,可以有效预防牙周疾病的发生。

除此之外,想保持口腔健康,还要定期进行口腔检查。专家建议,定期口腔检查就是在没有口腔疾病或自己没有感觉到口腔有问题的情况下,定期让牙医进行口腔健康检查,而不是已经发现问题才去就医。一般来说,成人每年应进行一次口腔检查,儿童则应每半年进行一次口腔检查。 据《科技日报》报道

减肥就必须“戒碳水”? 当心“病态瘦”

不知从何时开始,戒碳水成了很多人“健康饮食”的代名词。不过,近日,话题#常年不吃碳水的人怎么样了#冲上热搜,脾气暴躁、心慌、睡眠质量差、脱发……不少网友都写下了自己在戒碳水一段时间后出现过的情况,不吃碳水的危害,似乎得到了更多人的注意。

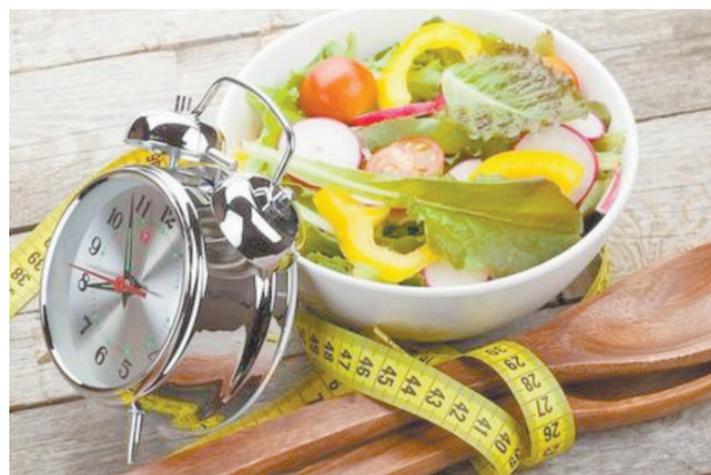
近日,一名22岁的南京姑娘在减肥3个月后因出现了闭经的情况而住进了医院,东南大学附属中大医院临床营养科主任医师金晖告诉记者,该患者从最初的不吃主食、只吃少量蔬菜,发展成了神经性厌食,吃什么吐什么,没过多久月经就不来了,也表现出轻微的抑郁情绪。

“门诊上这样的病例很多,特别是那些盲目节食减肥的女孩子,最后都呈现出一种病态的瘦,血糖降低、心悸、精神不集中等多种病症也随之而来。”金晖提醒,人体所需的七大营养素,碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、无机盐、水和膳食纤维,缺一不可。特别是碳水化合物,它是提供人体所需能量的最经济和最最重要的食物来源,也是B族维生素、矿物质和膳食纤维的重要来源,摄入过多或过少都不利于身体健康。

那我们如何既吃碳水又不长

胖呢?关键就在于要吃优质碳水!金晖说,高热量、高糖分、高盐分的食物尽量不吃,比如油炸的薯条和面饼、披萨、饼干、奶油蛋糕等,都属于劣质碳水,升糖指数高,易发胖。燕麦、燕麦、紫米等低热量、高纤维食物,作为没有经过精细化加工的谷物,在人体内消化时间较长,增加饱腹感的同时,也不会使血糖飙升,是优质碳水,“少吃白米、白面等精加工主食,搭配全谷物、薯类、豆类等,食物多样化,营养也更丰富。”《中国膳食指南》建议,一般成人每天应摄入谷、薯、杂豆类250克至400克,其中,全谷物和杂豆类50克至150克、薯类50克至100克(均为生重)。

为了避免不吃碳水所带来的危害,不少人选择了极低碳水饮食。对此,金晖认为,极低碳水饮食对于正常人来说也是一种极端饮食,它不仅仅是减少碳水化合物,还要增加蛋白质、脂肪的摄入量,很多人对它的适用人群、禁忌症、实施方式等还较为陌生。“即便是肥胖、糖尿病等特殊人群,低碳饮食或极低碳饮食也应该在医生的指导下和科学监控之下短期或阶段性使用,且食物搭配比例也需要适时调整,不建议大家盲目跟风。” 据《扬子晚报》报道



最新宠物消费调查:

猫狗平分秋色

保健品花销居首位

在2023年的消费榜中,宠物消费是一个特别的存在。《中国美好生活大调查》发现,2023年打算在宠物身上增加消费的,比3年前高了7个百分点以上,宠物经济展现出巨大活力,成为热门赛道。

《中国美好生活大调查》发现,从不同年龄来看,18岁至25岁和60岁以上人群在养宠物方面的消费预期比例都挺高,出现了“两头热”的情况。

哪些小动物最受宠

《中国美好生活大调查》在网络上进行了更详细的调查,发现养猫和养狗的人几乎是平分秋色,不相上下。养鱼虾类和龟蟹类的人分别以15.05%和9.68%的比例列三、四位。不论养什么,不管它们怎么顽皮,都是自己心中的宝贝。

它才是现代人最佳“灵魂伴侣”

为什么喜欢养宠物,有67.05%的人是为有个伴,缓解压力,这一占比以压倒性优势高于其他原因。18岁至25岁的年轻人中,有高达74.15%的人想养个宠物给自己做伴;有13.41%的人认为养宠物是精神寄托,它们既可爱又治愈。

随着宠物情感属性日益突出,养宠人更乐于为“毛孩子”掏腰包,宠物经济全产业链迎来发展风口。《中国美好生活大调查》发现,排在宠物消费榜前五的分别是:保健品、玩具、宠物训练、洗澡、美容和打针、看病、体检。

有趣的是,人们自己舍得在保健养生上花钱,保健品在宠物消费中居于首位。宠物是人们的生活伴侣,一定程度上人们自身的消费需求和模式都可以迁移、复制到宠物身上,也会使宠物消费形态和品类的扩展空间巨大。最热衷宠物保健品消费的是18岁至35岁的年轻人,他们以微弱的优势高于其他年龄人群。36岁至59岁的中年人则在宠物打针、看病、体检等方面花费比其他年龄段多。不论哪种消费,都让人们和自己宠物的生活有滋有味。

据央视报道

本版图片为资料图
请作者与本报联系,即付稿酬