

“食品级”化妆品?不存在的!

从现有标准以及技术规范来看,并不存在“食品级”化妆品的概念,也没有“可食用”的化妆品。一些商家打出“食品级”的招牌,是为了替代“纯天然”“无添加”等早已被禁用的违法违规宣传,标榜产品的安全性和高质量。

可食用果冻口红、食品级儿童防晒霜……为了迎合消费者对健康绿色的需求,一些商家推出了“食品级”化妆品,并宣称此类化妆品安全有机、无副作

用。“食品级”化妆品真的安全到可食用吗?

“从现有标准以及技术规范来看,并不存在‘食品级’化妆品的概念,也没有‘可食用’的化妆品。”国家药监局化妆品监督管理局有关负责人介绍,化妆品是指以涂擦、喷洒或者其他类似方法,施用于皮肤、毛发、指甲、口唇等人体表面,以清洁、保护、美化、修饰为目的的日用化学工业产品。

“作为一种化工产品,

化妆品与食品分属于不同行业。食品的使用方式是经口摄入,并通过消化系统各个器官的协调合作来完成消化和吸收,与化妆品的使用方法、作用部位、作用机理均不相同。”该负责人表示,另外,二者所用原料的禁限用要求,产品所执行的标准、技术要求、检验标准、生产环境条件要求也不一样。

该负责人介绍,为了让化妆品在一定时间内(即保质期内)保持性状稳

定、不腐败、不变质,或多或少会添加水、乳化剂、增稠剂、防腐剂等化学添加剂。无化学成分添加的天然化妆品并不存在。

因此,原国家食品药品监督管理局早在2010年发布的《化妆品命名指南》里就已规定“纯天然”为虚假性词意,不得在化妆品名称中使用。结合现行《化妆品监督管理条例》对标签标注内容提出的禁止性要求来看,化妆品标签中“纯天然”宣称也属于

违法违规宣称。

“纯天然”被明令禁止,这才有了商家自创的“食品级”化妆品的营销噱头。不法商家投机取巧,大打法律的擦边球,暗示消费者“能吃进嘴里的,用在身上更没问题”,目的只是让产品身价上涨,销量增加。

“消费者在购买化妆品时,应仔细查看化妆品标签标注的内容,通过其语言环境来判断是否属于上述违法违规宣称。”该负责

人提醒广大消费者保持警惕性,提高辨别能力,不要被商家的文字把戏忽悠。

专家提醒,消费者使用化妆品发生不良反应时,应立即停用可疑化妆品,并立即清理皮肤上的残留物。如果感觉身体不适,应及时到正规医疗机构接受治疗。就诊时带上可疑的化妆品及外包装,以便做斑贴试验等辅助检查,同时配合医生上报化妆品不良反应报告。

(据《经济日报》)

慢性咽炎久治不愈怎么办?



慢性咽炎是一种常见呼吸道疾病,发病率极高。这是因为咽部是呼吸道和消化道的第一道防线,许多免疫细胞“驻扎”于此,以抵御外部病原体入侵,容易出现炎症反应。不仅如此,咽部是呼吸、进食的必经之地,受

到的外部刺激比较多。因此,咽部是炎症高发部位。慢性咽炎病程较长,症状顽固且不易治愈,自我调养很重要。

居室空气干燥及过冷、过热、过湿都会影响咽部黏膜的防御功能,造成功能障碍。因此,慢性咽炎

患者应保持合适的室内温度和湿度,保持空气新鲜。养成早晨、饭后及睡觉前漱口、刷牙的好习惯,这样可以保持口腔清洁,避免口腔炎症等疾病蔓延到咽部。

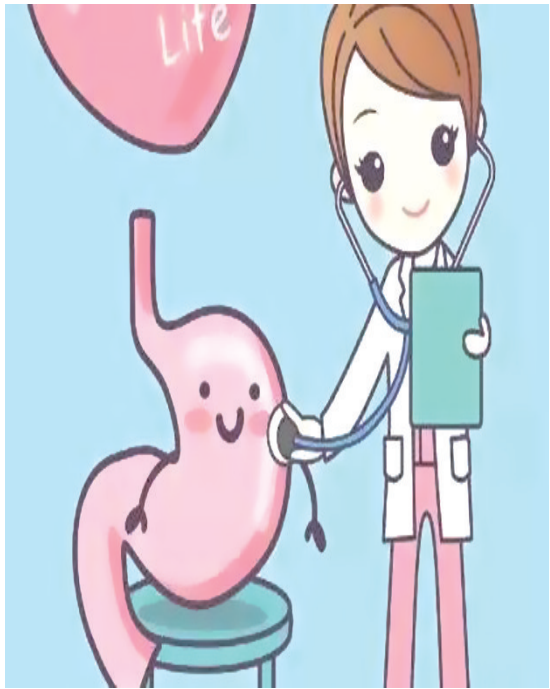
慢性咽炎患者的饮食调养也很重要。患者以清淡易消化饮食为宜,再辅助摄入一些清爽去火、柔嫩多汁的食品,如橘子、广柑、菠萝、甘蔗、橄榄、鸭梨、苹果等,或多喝水及清凉饮料,但饮料不能太浓。忌食酒、姜、椒、芥、蒜等辛辣之物。

点压左手无名指尖可治疗咽喉痛。咽喉炎发病后若出现疼痛难忍、吞咽困难等症状,通过点压左

手无名指尖,可起到良好的止痛、消炎效果。点压方法为:用右手大拇指和食指直接有节奏点压左手无名指尖,饭前点压,坚持3~4日,每日3次,每次点压10~15分钟。

此外,静坐调息可治疗咽炎。具体方法是:静坐,两手轻放于双腿,两眼微闭,舌抵上腭,安神入静,自然呼吸,注意力集中在咽部,口中蓄津,待津液满口,缓缓下咽,持续15~20分钟。然后慢慢睁开两眼,以一手拇指与其余四指轻轻揉喉部,自然呼吸,如此按揉5~7分钟。每日练2~3次,每次15~30分钟。

(据《中国医药报》)



饭后做这些运动 小心胃下垂

人们进餐后,消化系统的血流量会增加,从而参与食物的消化吸收,当我们进行轻体力活动时,对胃的血流供应影响不是很大,但当我们进行剧烈运动时,血液会重新分配,使四肢以及躯干肌肉的血液增加,导致胃肠道供血不足,胃的蠕动便会减弱,消化吸收变差,使胃的负荷增加。

哪些运动容易引起胃下垂呢?跑步是大家普遍热爱的运动,但如果我们饭后立即跑步,会因为身体的波动而不断牵拉固定胃的韧带,并且此时胃是处于负荷状态的,久而久之会使韧带松弛,导致胃下垂。所以在饭后,尽量避免进行打篮球、踢足球、跑步等剧烈运动,保护好我们的胃。

在日常生活中,为了减少胃下垂的发生,需要注意哪些呢?

首先,餐后不宜立即运动,应先休息一段时间,因为餐后胃处于充盈状态,立即运动会增加胃的负担,从而引起或加重胃下垂。

其次,吃饭的时候一次不要吃太多,尤其是本身消化功能较低的人,这样可以防止胃内食物滞留引起消化不良。还有就是要避免繁重的体力劳动和剧烈运动,否则容易导致胃部压力增大,对胃壁产生巨大的冲击力,加重胃下垂的程度。

最后,要保持良好的身心健康和饮食习惯,少食多餐,细嚼慢咽,多吃刺激小、易消化、营养丰富的食物。

(据《河南科技报》)

这样擤鼻子当心误伤耳朵

捏鼻子擤鼻涕对耳朵的损伤到底有多大?这个问题要看大家是不是正确地捏鼻子擤鼻涕了。

在感冒、鼻腔堵塞,里面有黄鼻涕或者清水鼻涕

擤不出来时,正确的做法是按住一个鼻孔,擤另一个鼻孔,然后再交替操作,这种按压鼻孔擤鼻涕的方法是正确的,也是科学的。但是有些人在擤鼻涕时会将两

个鼻孔同时压住,用力地擤。由于没有压力从另外一个鼻孔出来,那么所有的压力就会从耳朵里出来。耳朵和鼻子是相通的,这样操作会导致鼻腔里的压力进入

耳朵,同时也会把鼻腔里面有害的细菌、病毒甚至脓鼻涕带入中耳,引发耳闷、听力下降的情况,甚至导致中耳感染,引发中耳炎。

(据《北京青年报》)

给上班族的健脾良方

推荐一个健脾茶包,可以在办公室用养生壶煎煮。即西洋参15克、枸杞子12克、陈皮10克、桔梗10克、麦冬12克,加冰糖适量,代茶饮,一天一壶当水喝,具有健脾养胃,理气养阴的功效。

当然,功夫饮还有6个备选延伸方案,可结合自身情况进行针对性的加减变化。如果容易上火,经常

感冒,可加菊花12克、金银花12克,疏散风热、平肝降火;若时常身体疲劳,体质偏寒,容易怕冷,可加炙黄芪15克、生姜3片,具有益气、温阳、散寒的功效;若正处于月经期及其前后阶段,可加红花10克、大枣3枚,以助活血暖宫;对于容易便秘的人群,可加决明子12克、牛蒡子10克,加强润肠通便之功;若容易



着急生气,可加苏梗10克、百合15克,能够疏肝解郁;若女性面色较差,可加代

代花12克、玫瑰花12克,以养血美颜。

(据《健康时报》)