



化妆可别从娃娃抓起

市场 儿童彩妆种类繁多 物美价廉

本报记者 侯赛

口红、指甲油、眼影、腮红……在电商平台输入“儿童化妆品”，可以检索到价格从几十元到数百元不等、种类繁多的“儿童彩妆”。随着“颜值经济”的不断渗透，化妆已经不仅仅局限于成年人群体，儿童化妆品市场也正成为市场的一只潜力股。

据考拉海购发布的数据显示，2020年儿童彩妆消费比前一年增长300%。但在市场销售潜力之下，安全隐患和监管漏洞也浮出水面。

日前，国家药品监督管理局发布《化妆品生产经营监督管理办法》（以下简称《办法》），将从2022年1月1日起施行。《办法》对儿童化妆品实施重点监管。

**警惕
标注「无毒」却有绕过「标准」之嫌**

随着短视频平台的迅猛发展，美妆消费市场不断拓展，除了成人美妆博主分享化妆技巧，针对未成年人群的化妆教程也频频在网络出现，从侧面推动了儿童美妆的市场需求。

海南日报记者在上海随机采访了10多位带孩子的家长，一半以上的家长表示，自己曾给孩子购买过儿童化妆品。

“孩子说班上很多女生都有，拗不过她，今年过生日就在网上给她买一套，也就五六十块钱，权当买个玩具。”家住上海的陈女士表示，自己从来不化妆，孩子上了小学后，看到有同学会带化妆品去学校，也慢慢受到影响。

海南日报记者搜索发现，在小红书、B站、好看视频、快手等社交媒体平台上，少儿化妆的图文视频不在少数。上海一家大型购物中心的精品店、玩具店均有儿童化妆品出售。眼影、指甲油、口红、腮红等种类繁多，丝毫不亚于成年人的彩妆用品，标价也大部分在五六十元左右。在某电商平台输入“儿童化妆品”，不少产品都销量过万。

海南日报记者购买了一套网上销量较高的儿童彩妆套装盒，打开包装，颜色鲜艳的化妆品散发着浓重的甜味，唇膏的质感与蜡笔相似，唇彩触感黏腻，指甲油的确可以剥离，但同时气味较重。

说到“虚”，许多人首先想到的是“肾虚”。其实更常见的问题是“脾虚”，甚至有一种说法叫“十人九脾虚”。为什么脾虚的人这么多？脾虚应该怎样调理？今天，海南医学院第二附属医院中医科主任张欣怡为大家答疑解惑。

正确认识中医的“脾”

中医的“脾”属于人体五脏之一。《素问·太阴阳明论》说：“脾与胃以膜相连”，脾胃之间功能不可分割，涵盖现代医学消化系统的功能。



不单纯指“脾脏”的概念。

脾的主要生理功能是主运化、统摄血液，胃的主要生理功能是主受纳、腐熟水谷。因此，脾胃被称为“后天之本”。一旦“脾虚”，则全身各个系统都会出问题，主要包括消化系统、呼吸系统、循环系统、造血系统、泌尿生殖系统以及身体的运动机能。这些系统的功能可能分别甚至整体不足。而脏腑器官功能的变化，往往是疾病开始的前期，是从亚健康向疾病过渡时期。

脾虚的人大多会出现这6个异常症状：大便不成形；疲劳乏力；身体肿胀；抵抗力下降；面色萎黄；怕冷。

中医怎样应对“脾虚”？

1. 运动养脾

中医认为：脾主肌肉、四肢。应选择适当的体育运动，如散步、慢跑、打太极拳、做气功等。

2. 保暖养脾

中医告诉我们，身体中出现的大部分毛病都是由于没有做好保暖造成的。在春寒料峭的时候，脾胃虚弱的患者更是要注意保暖工作。日常要少吃一些生冷的果蔬或者饮品，女性可以多喝一些姜茶。

3. 饮食养脾

饮食应以清淡，富有维生素和微量元素及易消化食物为主，不要吃过于油腻的烧烤油煎食品。

4. 情绪养脾

饮食进餐时心情舒畅，不带着情绪进餐。平时管控情绪，少计较得失，多养德助人，收获快乐，紧张时听听音乐，有一份自己的喜爱，从中获得乐趣能有助于养脾。

5. 药物调理

中医强调整体观，脾虚要根据患者整体情况，运用中医望闻问切，辨证论治，君臣佐使，理法方药，为您进行调理。

（文/王可）

**H
医技台**

眼磁铁定位「豆」三载

H 专家支招

美妆低龄化 家长怎么办？

■ 本报记者 侯赛

时下，儿童化妆并不是什么新鲜事，家长越来越重视孩子兴趣特长和舞台表现力的培养，参加表演前一般都要上妆。但如今，彩妆似乎不再只是登台表演的“专利”，它正逐渐走进孩子们的日常。伴随着儿童市场更多样化的产品供给，家长育儿观念的变化，美妆呈现低龄化趋势。

就美妆低龄化的现象，海南师范大学附属中学心理健康教育中心主任李惠君分析，不论是从媒体上还是从家长这里，如果孩子接触的信息都是女生要爱美、漂亮才是好的，那注意力就会放在怎么打扮自己上，而事实上，儿童处于思维开发的关键期，有很多更有意义的方向可以去关注，家长的影响很重要。

如果孩子过早对化妆产生兴趣，家长可以从以下几方面进行引导：

第一，发挥家长的榜样作用。尽量不在孩子面前浓妆艳抹。明确化妆的边界，减少非必要的化妆。工作和社交场合可以淡妆以示尊重，居家还是素颜更健康、更宜人。

第二，引导孩子将对化妆的好奇转化为对化学成分和相关物质的探究。用有趣的科普知识，帮助孩子认识到化妆对身体健康的危害。

第三，用丰富的家庭生活内容转移这份好奇心。用阅读、运动、制作美食、艺术活动等充实亲子共处的时光，当生活中有丰富高雅的活动占据了孩子的日常生活，他们就没有时间去模仿和关注化妆这件事了。

第七次人口普查数据显示
我国0-14岁儿童为2.5亿

化妆品逐渐成为
很多儿童的新玩具

有预估分析
我国儿童化妆品市场份额
已近50亿元
且每年以23%的速度递增

据报道，
统计显示我国每年
至少有5000万儿童
使用化妆品

根据考拉海购2020年7月
发布的数据显示
儿童彩妆比上年增长
300%

文/侯赛
制图/许丽

健康海南行动

H 健康养生 科学治病

生命的转机

——海南省肿瘤医院“术中放疗”患者回访故事

2018年，王丽经历了生死抉择。脑袋里长了肿瘤的她，是铤而走险做手术？还是无奈放弃治疗？迷茫之时，海南省肿瘤医院专家为她制定了个体化的“手术+术中放疗”的综合治疗方案，众人努力下，王丽的人生重见曙光。

一次意外的癫痫发作，像一条分割线，把王丽的生活一分为二。她在家人的陪伴下来到海口看病。“医生说，我的脑里面长了东西，如果做手术，风险非常大，连医生都说没有把握，偏瘫的可能性很高，我心里更害怕了。”王丽说。

王丽思前想后，经过几番挣扎，最终没有考虑手术，收拾行李回了老家。在家待了将近一年时间。伴随她而来的，是意料之中的病情加重。

“手脚都没有力气了，吃饭的时候筷子也拿不起来。”家人见状，开始四处打听，再次踏上求医之路。在省肿瘤医院做完检查，王丽问得最多的便是：“医生，我这样能做手术吗，做完会瘫痪吗？”

面对眼前这位焦虑不安的患者，省肿瘤医院神经外科副主任李长宇一边耐心安抚，一边认真与她沟通。

李长宇介绍，患者颅内肿瘤位置特殊，位于大脑左侧中央前回，这里是掌管着人体运动的神经中枢，受到肿瘤的侵犯后，导致患者肢体活动受影响。此外，患者的肿瘤生长边界不清，肿瘤形状不规则，呈现类似M形，这无疑给手术增加了极大难度：一是切除不净容易导致肿瘤复发，二是在切除过程中一旦伤及神经，严重则会导致患者偏瘫，失去自理能力，甚至危及生命。

面对棘手的病情，神经外科专家团队多次组织科内讨论及院内多学科会诊，针对患者情况，制定个体化治疗方案。最终，他们选择了安全性高、复发率低的“手术切除+术中放疗”联合治疗方案。

术中，神经外科团队紧密配合，如履薄冰一般，小心翼翼切除了肿瘤。与此同时，省肿瘤医院术中放疗专家冉浩男按照术前预案，使用海南省目前唯一一台术中放疗系统，对瘤床和易复发部位进行了放射治疗。手术顺利结束，病理确诊为弥漫大B细胞淋巴瘤。

一个月后，王丽已经可以下床活动。三个月后，王丽在家实现了生活自理，虽然动作看着还有些笨拙，但对于她而言，弥足珍贵。

今年8月，王丽再次回来海南省肿瘤医院进行复查，最新复查结果再次显示，其病情控制稳定，肿瘤无复发迹象。

截至目前，与王丽一样在海南省肿瘤医院接受了术中放疗的患者有260余例，跟踪随访表明，接受术中放疗的患者生存期和生活质量普遍提升。

（文/庄晓珊）

哈佛大学新研究： 食物五颜六色 预防认知下降

美国哈佛大学发表在《神经学》杂志的研究表明，每天至少吃约250克富含类黄酮食物的人，认知能力下降风险降20%。

研究团队纳入4万9493名女性（平均年龄48岁）和2万7842名男性（平均年龄51岁），经过20多年随访调查，参与者完成了几份关于他们吃不同食物频率的调查问卷。研究团队通过将每种食物中的类黄酮含量乘以食用频率，计算出不同类型类黄酮的摄入量。

结果显示，在类黄酮摄入量最高的20%人群中，平均每天饮食中含有约600毫克类黄酮；而在类黄酮摄入量最低的20%人群中，每天饮食中含有约150毫克类黄酮。通过计算后得出，与类黄酮摄入量最低的20%人群相比，类黄酮摄入量最高的一组认知能力下降的风险要低20%。此外，在一些香料、黄色或橙色水果和蔬菜中发现的黄酮保护作用最强，并且能使认知能力下降的风险降低38%，这相当于年轻3~4岁。具体来看，每100克辣椒中含有约5毫克黄酮。而蓝莓（每100克含有约164毫克花青素）、黑莓和樱桃中发现的花青素可使认知能力下降的风险降低24%。

研究人员表示，调查中发现，认知能力较好的人群每天都会吃适量富含类黄酮食物，如橙子、辣椒、芹菜、葡萄柚、苹果和梨等。虽然这些食物中还有其他化学物质起作用，但摄入多种富含类黄酮的果蔬，可以有效促进大脑长期健康发展。

（据生命时报）



获取更多权威健康资讯
关注“兜医圈儿”微信公众号

健康
海南中医药
传承与创新

脾怎么「养」才不虚

说到“虚”，许多人首先想到的是“肾虚”。其实更常见的问题是“脾虚”，甚至有一种说法叫“十人九脾虚”。为什么脾虚的人这么多？脾虚应该怎样调理？今天，海南医学院第二附属医院中医科主任张欣怡为大家答疑解惑。

正确认识中医的“脾”

中医的“脾”属于人体五脏之一。《素问·太阴阳明论》说：“脾与胃以膜相连”，脾胃之间功能不可分割，涵盖现代医学消化系统的功能。

脾的主要生理功能是主运化、统摄血液，胃的主要生理功能是主受纳、腐熟水谷。因此，脾胃被称为“后天之本”。一旦“脾虚”，则全身各个系统都会出问题，主要包括消化系统、呼吸系统、循环系统、造血系统、泌尿生殖系统以及身体的运动机能。这些系统的功能可能分别甚至整体不足。而脏腑器官功能的变化，往往是疾病开始的前期，是从亚健康向疾病过渡时期。

脾虚的人大多会出现这6个异常症状：大便不成形；疲劳乏力；身体肿胀；抵抗力下降；面色萎黄；怕冷。

中医怎样应对“脾虚”？

1. 运动养脾

中医认为：脾主肌肉、四肢。应选择适当的体育运动，如散步、慢跑、打太极拳、做气功等。

2. 保暖养脾

中医告诉我们，身体中出现的大部分毛病都是由于没有做好保暖造成的。在春寒料峭的时候，脾胃虚弱的患者更是要注意保暖工作。日常要少吃一些生冷的果蔬或者饮品，女性可以多喝一些姜茶。

3. 饮食养脾

饮食应以清淡，富有维生素和微量元素及易消化食物为主，不要吃过于油腻的烧烤油煎食品。

4. 情绪养脾

饮食进餐时心情舒畅，不带着情绪进餐。平时管控情绪，少计较得失，多养德助人，收获快乐，紧张时听听音乐，有一份自己的喜爱，从中获得乐趣能有助于养脾。

5. 药物调理

中医强调整体观，脾虚要根据患者整体情况，运用中医望闻问切，辨证论治，君臣佐使，理法方药，为您进行调理。

（文/王可）