

# 儿童化妆品 用还是不用?

●本报记者 陈 渴 文/图

课余时间日渐丰富,兴趣班展演、才艺比赛、节日汇演……孩子每次上台,为了演出效果与上镜需要,都会不可避免地接触化妆品。眼影、口红、粉底液……这些使用在儿童身上的化妆品是否安全?成分是否安全?随之而来的问题让不少家长担心。



商场里陈列的儿童化妆品

## 市民

### 多用普通化妆品代替

市民姜女士女儿庞思齐是一名小学生。小女孩天生丽质,喜欢展示自己,常在校内外的舞台上“发光”。姜女士也常常带着女儿到影楼拍照留念,记录下孩子成长的珍贵足迹。

姜女士注意到,不论哪种场合,女儿使用的都是成人化妆品,她从未见过儿童专用的化妆品。

“每次演出结束、拍完照,我都立刻帮她卸妆。即使这样,也还是有一次妆后出现了皮肤瘙痒的问题。”姜女士坦言,她也担心这些化妆品是否会对孩子的皮肤不利。

市民邓女士的女儿宝妞在市区一家培训机构上小主持人培训课,一般聘请专业化妆师为比赛、表演的孩子化妆。细心的邓女士特别留意过这些化妆师带来的化妆产品。“我看了一下都是大人的,大部分都是一般甚至没听过的牌子。”

小女生爱美的天性,在市民张蓝妹的女儿身上体现得淋漓尽致。“我女儿两岁多的时候,就知道偷偷躲进角落用我的化妆品,她也分不清那些是干什么用的,一股脑全往脸上抹,有时候,口红都涂进了嘴里。”说起女儿的“轶事”,张蓝妹哭笑不得。

因为不了解化妆品成分是否对孩子有害,也担心孩子把化妆品吃进肚子里,张蓝妹从淘宝购买了一个“化妆用具行李箱”,箱子里满满当当装着各种仿真化妆品和美妆用具,终于让女儿转移了注意力,不再对化妆品“虎视眈眈”。

在市区某家专业儿童摄影工作室,记者向其客服了解到,10岁以上的儿童才会在拍摄前上妆,这里使用的都是影楼专用化妆品。客服建议,如果自家小朋友拍摄时需要化妆,最好自行携带化妆品,干净也更安全。

## 电商平台

### 儿童化妆品“水很深”

通过搜索关键词“儿童化妆品”,记者找到一家位于三明的淘宝店铺,展示着一款打着“儿童专用”醒目标签的指甲油,并挂出了一张模糊的质检报告。

当记者向客服索要这张质检报告原因时,客服表示无法提供。于是记者询问是否能提供指甲油的成分表,客服发来一张用手遮挡部分的商品包装盒,显示这款指甲油的品牌为“健美创研”。

而在天猫“健美创研”旗舰店中,该品牌下的所有产品并未说明是儿童专用,产品模特图均是成人。

在一家四皇冠店铺中,一款15元的迪士尼指甲油月销3000+,有着近一万条评价。在中差评里,有消费者反映其打着“迪士尼”的旗号卖着假冒伪劣产品,“涂了好久都不干,好担心孩子吃到嘴里!”“用料粗糙,味道极大!”……诸如此类的评价也不少见。

不过,在淘宝对儿童化妆品进行搜索时,搜索框下会跳出“温馨提示”——儿童化妆品区别于玩具、食品、药品。请关注国家药监局儿童化妆品标志小金盾,并在成人监护下使用。

## 市场监管局

### 筑牢儿童化妆品安全防线

去年下半年,市市场监管局开展儿童化妆品专项整治,摸排到全市范围内母婴用品专卖店、商场及其他较大规模儿童化妆品经营者647家。全市出动执法人员1682人次,发现问题194条,立案50起,罚没31.8万元。

“适用于12岁以下儿童,具有清洁、保湿、爽身、防晒等功效的产品,即儿童化妆品。”市市场监管局药化科工作人员吴连彬介绍。

在对儿童化妆品市场进行检查的过程中,工作人员发现,主要问题集中在未执行进货查验制度、未标明中文标签、超过使用期限等领域。去年,在宁化石壁镇某婴儿用品店,查出超过使用期限的儿童化妆品,罚款1.5万元。

“儿童化妆品必须进行产品备案,生产企业须在食药监局申请备案凭证号,同时,销售儿童化妆品的经营者必须持有化妆品范围的营业执照。”吴连彬说,三明市面的儿童化妆品以沐浴露、洗发水、保湿霜为主。“口红、眼影类化妆品属于特殊化妆品,国家对特殊化妆品实行注册管理,我们检查过程中还未发现此类儿童化妆品。”

市场监管局提醒,“小金盾”是儿童化妆品区别于成人化妆品、消毒产品、玩具等其他易混淆产品的区别性标志。今年5月起,申请注册或进行备案的儿童化妆品,必须标注“小金盾”。

## 皮肤科医生

### 拒绝美妆产品

“孩子皮肤娇嫩细腻,抵御外界刺激的能力很弱,出于健康安全考虑,不建议使用彩妆产品。”市皮肤病医院主任医师张云告诉记者。

儿童和成人在皮肤结构、特点、功能要求上不同,皮肤屏障不完善,跟成人比起来相对脆弱,对一些化学成分和有害的物质更加敏感。产品良莠不齐,无论成分表怎样宣称无毒无害、纯天然,其中也含有色素、赋形剂等,因此,儿童不宜随意使用彩妆类化妆品。

“如果在某些场合必须使用彩妆化妆品,妆后要用专业卸妆乳进行彻底清洁,以免残留物质对皮肤造成伤害。”

但是,保湿霜是有皮肤“问题”儿童的必需品,如婴儿湿疹、特应性皮炎等患儿,他们皮肤容易出现干燥,进而引发瘙痒甚至溃破,影响皮肤的正常生长发育。每天早晚都应适量涂抹无激素的保湿霜,做好基础保湿。张云强调,皮肤保湿很关键,不能等到干燥了才涂保湿霜。

防晒做得好,健康又防老。那么,到了夏季,小朋友的防晒工作要如何做足呢?“即便是儿童使用的防晒霜,或多或少都有刺激性。”张云建议小朋友采取最简单、直接的物理防晒,即打伞戴帽戴口罩。

同时,保持日常饮食清淡,少辛辣甜食,保证充足睡眠,都是维持皮肤状态的“良药”。

## 巩固国家卫生城 争做文明三明人

## 血液科普知识(128)

### 夏季献血,别忽略了这4点!

明天献血,今天的晚饭要清淡一些~

#### 饮食清淡 切勿饮酒

在夏季献血的时候,需要注意饮食问题。在献血之前,应该注意饮食的清淡,多吃新鲜的蔬菜和水果;另外,献血前1-2天内切勿饮酒。

夏季容易出汗,手臂得清洁到位

#### 清洁皮肤 保持卫生

夏季献血的时候需要注意皮肤的清洁,一般在献血之前,需要注意献血部位的清洁工作,保证皮肤的干净和卫生,这样才能避免局部出现感染的情况。

得补充水分~太干燥了

#### 适量饮水 避免暴晒

夏季献血的时候,需要适当多补充水。在高温环境中,人体消耗量较大,体液的丢失会使血液浓度相对增加,要适当补充水分;但应少喝碳酸饮料,以免对胃肠产生不良刺激,影响消化和食欲。

早睡早起,身体棒!

#### 充分睡眠 注意休息

夏季献血的小伙伴,一定要有充足的睡眠时间调理身体,保持血液健康的状态,这样您捐献的血液才可以发挥其价值。为了确保血液质量并且减少献血反应,献血前的准备工作一定要做好哦!

## 合理膳食 心理护航 备战考试

●本报记者 林馨怡 通讯员 黄黎明

又是一年,高考,一些家长在为究竟该给孩子们吃些啥犯了愁,无论是复习备考还是临场考试,考生的体力和脑力消耗都很大,如何科学合理地安排饮食为考生保驾护航呢?

### 尽量保持平时饮食习惯

三明市第一医院临床营养科主任胡永敏表示,建议同学们尽量保持平时的饮食习惯,饮食以清淡卫生、干净可口、营养均衡为宜。科学搭配,营养均衡的高考饮食,有利于考生身体健康,在考试时,让同学们的大脑维持最佳状态。

“中、高考期间,考生饮食要遵循‘一变一不变’原则。”胡永敏表示,一变,即食物多样,多变化;二不变,即中、高考期间饮食要日常化,保持平时的饮食习惯不变。突然改变长期的饮食习惯,或者突然吃以前未食用的食物,会对人体消化系统中的酶产生影响,考生可能会出现食欲下降等情况,甚至可能导致腹泻等症状,在考场上一旦出现腹泻等情况,会耽误考试时间,影响考生正常发挥。

考生的一日三餐有讲究,饮食规律很重要。胡永敏建议,早餐要吃好。早餐是保证午前精力充沛的饮食基础。早餐应食用富含优质蛋白质的食物,如肉、蛋、奶等。同时要保证碳水化合物的摄入,如面包、包子、馒头等,适量搭配新鲜蔬菜,可以准备一些开胃小菜。优质蛋白质和碳水化合物可以防止考生临近午餐时产生饥饿感,血糖水平下降,导致大脑反应变慢,影响考试发挥。

午餐是一天中最重要的一餐,考生应摄入充足的热量和多种营养素,包括肉类、蔬菜、谷物、水果、豆制品等,米饭或面食,搭配清蒸鱼、梅汁

排骨、肉炒芹菜、肉片柿子椒、白菜烧豆腐、肉烧茼蒿、炒洋白菜、肉片烧豆腐、炒胡萝卜丝、拌绿豆芽、酸辣白菜、肉末炒鸡蛋、白菜炒海带等菜色,排骨冬瓜汤、虾皮白菜汤、骨头白菜汤、紫菜汤、番茄蛋花汤之类的汤品作为搭配,以满足考生下午的营养需求。但也不要过量进食,以免影响考生下午的精神状态。

晚餐需精心安排,要做一些易于消化、热量适中、清淡的食物,如豆制品、瘦肉、鱼类、菌类、蔬菜类等,这样有助于减轻考生疲劳感,保持晚间良好的复习状态。晚餐可多食蔬菜,也可以选择易消化的汤羹粥类食物,可以搭配一些果汁,例如苹果汁、橙汁、番茄汁等,新鲜水果也必不可少。晚餐摄入量要注意食物的量,不宜吃过多的食物,尤其是不应该吃油腻不易消化的食物,以免导致消化不良,影响考试。科学家研究发现,吃得过饱后大脑中有一种叫“纤维芽细胞生长因子”的物质,会明显增加,会使大脑节奏减慢,效率降低。牛奶富含蛋白质,最容易被人体吸收,是不可缺少的物质,睡前喝一杯热牛奶有助于睡眠。

一到考试季,很多家长就开始咨询保健品的选用。胡永敏建议,人体所需营养,要靠平时点滴积累。长期合理规律的饮食,可以让同学们的身体强健有力。一些家长在临考前,让孩子大口吃补脑保健品,大口喝滋补汤水,这种做法并不科学,中、高考前不宜盲目进补保健品及大补药材。胡永敏提示,随着天气逐渐炎热,部分家长会给考生准备冷饮消暑。中、高考期间,考生的身体

比较敏感,尤其是体质不佳的考生,食用冷饮容易刺激肠胃,造成肠胃不适。所以,建议中、高考期间考生最好暂时不食用冰品、冷饮。家长可为考生多准备凉开水、绿豆汤、清凉消暑又健康。

### 应对考试焦虑有方法

考生们面临的考试不仅是一场成绩的竞争,更是能力的较量和心理的角逐。考试焦虑是考生中常见的一种以担心、紧张或忧虑为特点的复杂而持续的情绪状态。他们怀疑自己的能力,忧虑、紧张、不安,失望,行动刻板,记忆受阻,思维发呆。这种心理状态持续时间过长会出现坐立不安,食欲不振,睡眠失常,影响身心健康。

应对考试焦虑的几个小方法:深呼吸法。在烦躁不安时,可暂时放下书本作业,放松端坐,微闭双目做2-3分钟的深呼吸。即闻花香那样缓缓吸气,慢慢吐气。对考试恐惧者,也可在卷子发下的前一刻做此练习;意念放松法。静下心来,排除杂念,闭上眼睛,把注意力集中在丹田,想象着在丹田中有一股气。此时用腹式呼吸法慢慢进行呼吸。吸气时,想象着丹田中的这股气由腹部逐渐上升到胸部,再上升到头部,直到头顶“百会”处;吐气时,想象这股气由“百会”自后向下顺着脖子、脊梁下降,直至回到丹田。这样一吸一呼,周而复始,反复进行;肌肉放松法。通过循序交替收缩和放松自己的骨骼肌群,体会个人肌肉的松紧程度,最终达到缓解紧张和焦虑状态的一种自我训练方式。