



# “不沾杯口红”爆红

使用注意这几点

“轻轻涂抹到双唇，一整天都可以保持颜色”。最近小林在B站看到一位美妆博主推荐了一款“不沾杯口红”，瞬间就被种草了。吃饭、喝水，不用再担心掉口红，方便外出携带，这样一款“不沾杯口红”深得年轻女性消费者的青睐，在一些化妆品购买网站更是疯抢一时，销售火爆。不沾杯口红为何会“不沾杯”，成分是否安全，是否会影响健康？如何科学使用呢？下面笔者就为大家普及一下有关知识。

## “不沾杯口红”缘何会“不沾杯”？

小林买了其中一款“不沾杯口红”，其包装上标注的成分为聚二甲基硅氧烷、环五聚二甲基硅氧烷、异十二烷、澳洲坚果籽油、十三烷醇偏苯三酸酯、蜂蜡、牛油果树果脂油、云母、生育酚（维生素E）、羟苯丙酯等。

“不沾杯口红”较普通口红的主要优点是持久，不易脱妆。不沾杯口红在配方中加入了更多的挥发性硅油，调整了油脂和蜡的比例，口红涂抹在唇部后硅氧烷挥发，在成膜剂的覆盖下颜料更加贴合唇部皮肤，大量的硅油可以提高唇膏的疏水性及用后抗水性，因此不易沾杯（脱妆）。但为了达到持久的效果，不沾杯口红通常较干，相比普通口红滋润度减少。

购买和使用化妆品前应检测其安全性。化妆品应经安全性风险评估，确保在正常、合理的及可预见的使用条件下，不得对人体健康产生危害。生产过程要符合化妆品生产质量管理规范的要求，保证产品安全，上市前应进行必要的检验，检验内容包括相关理化检验、微生物检验、毒理学试验和人体安全试验等。

## 成分表成分越少的产品 安全性更高吗？

不同彩妆品，感官要求也不同。唇膏类彩妆品，应色泽鲜艳均匀，表面光滑，膏体无气孔和颗粒；涂抹时平滑流畅，有较好的附着力，能保持较长时间，但又不至于很难卸妆。

化妆品应最大限度地减少配方

所用原料的种类。选择香精、着色剂、防腐剂及表面活性剂时，应坚持有效基础上的“少用”“不用”原则，同时应关注其可能产生的不良反应。应选用有一定安全使用历史的化妆品原料，不鼓励使用基因技术、纳米技术等制备的原料。应了解配方所使用原料的来源、组成、杂质、理化性质、适用范围、安全用量、注意事项等有关信息并备查。

## 使用口红有哪些讲究？

口红是由各种油脂蜡类原料、颜料和香精等成分组成，其中的油脂蜡类原料覆盖在口唇表面，极易吸附空气中飞扬的尘埃、细菌和病毒，经过口腔进入体内，吃饭的时候如果嘴唇上有口红最好是先卸掉为宜。

湖南省药品审评认证与不良反应监测中心高级工程师 龙慧玲

## 保肝护肝早行动 试试运动三法

2月27日，香港著名演员吴孟达因肝癌去世，享年68岁。据报道，吴孟达从去年底查出肝癌到去世，仅仅不到3个月，实在让人唏嘘不已。近年来，罹患肝病的患者越来越多，而最好的保肝护肝方法就是运动。通过运动，可加速血液循环，加强肝脏的排毒能力，增强人体免疫能力、提高抵抗肝病能力。

**慢跑** 如果每天坚持慢跑，能很好地增强肝脏器官内的血液循环功能，大大改善肝脏器官内肝细胞的营养，这时就能促进肝脏器官的恢复。

**散步** 在闲暇时间多散散步，可以提高体内的血液循环功能，减轻肝脏器官的压力，对肝脏器官起到保护作用，在治疗一些肝病上也能起到辅助治疗的作用。散步的最佳时间是晚饭过后1个小时。

**气功** 中华武术可谓博大精深，其中的健身气功八段锦不仅能达到强身健体的功效，长期坚持锻炼还能祛除一些疾病的困扰，能激活体内的一些经络，致使人体全身的血液畅通无阻，增强个人的体质，也能达到延年益寿的作用，练习八段锦尤其对于人体的肝脏功能有着很好的保护功效，能起到养肝护肝的作用。

中国医科大学附属盛京医院泌尿外科  
副主任医师 李明

## 每周运动4小时 乳腺癌减少37%

当今社会，罹患乳腺疾病的女性越来越多，乳腺癌更被认为是“女性杀手”。乳腺癌成因复杂，但肥胖是其中不可忽视的一环。新年里，姐妹们不妨好好规划一下自己的运动计划，规律的运动健身不仅能让你的身形更美好，也能让你远离乳腺疾病困扰。

已有数据表明，乳腺癌患者以40岁以上居多，而肥胖是围绝经期及绝经后女性明确的乳腺癌高危因素。这主要是因为雌激素与乳腺癌有重要关系，人体内卵巢分泌大部分雌激素，脂肪组织也会产生少量雌激素，脂肪量越多，脂肪产生的雌激素量也就越多，雌激素水平高会增加乳腺癌的发病风险。对于绝经前女性，肥胖与乳腺癌的关系尚不明确，但保持均衡的体型，无疑是健康更有利的保障。

如何判断自己是否肥胖超重？可以利用BMI计算法，即身高体重指数(BMI)=体重(kg)/身高(m)<sup>2</sup>。BMI在18.5-23.9之间为正常，24.0-27.9为过重，≥28则为肥胖。当围绝经期及绝经后女性的BMI≥28

时，患乳腺癌的风险明确增高。

运动对于乳腺癌的防治作用被许多科学家所重视。来自挪威的一项令人振奋的研究表明，与那些成年累月不做运动的妇女相比，经常按时做运动（每周4小时）的妇女患乳腺癌的可能性要少37%，原因是经常锻炼身体的人体内多余脂肪比较少，体内分泌的雌性激素也比较少。

英国《每日邮报》曾报道，美国科学家发现，如果女性每天步行90分钟，患乳腺癌的几率就会减少30%。科学家比较了3059名年龄在20至98岁的女性的生活方式，其中包括1504位曾被诊断出患乳腺癌的患者。这些女性要记录一周的运动时程，包括步行、家务劳动、有氧运动和快步走。研究结果显示，那些每周运动10至19小时的女性，患乳腺癌的几率减少了30%。科学家们认为，运动有助于预防脂肪组织的形成，进而可预防癌细胞的生成。

湖南省肿瘤医院肿瘤早筛  
体检中心 程智 通讯员 彭璐

## 莫把电动平衡车 当出行工具

时下，在大马路上，人们经常会看到踩着电动平衡车的人穿梭而过，看似十分炫酷的一波操作，背后却隐藏着无法预知的生命健康风险。近日，上海市市场监督管理局公布了电动平衡车产品质量监督抽查结果，检测的20批次样品里，有将近七成不合格，给人们的安全出行敲响了警钟。

据专业人士介绍，经过十几年的发展，目前我国生产电动平衡车的企业已经将近1000家，年产量高达400万辆左右，但质量参差不齐。对于电动平衡车，不少商家会打出“健身+代步”的旗号吸引消费者，不过，首先我们还是要回归到产品本身的质量。此次抽检产品检测的15个项目中，有6项发现存在质量问题，分别为防水性能、抗盐雾腐蚀、超速保护、驻坡能力及保护、充电锁止、防飞转保护。

电动平衡车的超速保护功能至关重要，苏州市产品质量监督检验院工程师袁致焕表示，合格的产品到限定速度的时候，会有一个很明显的翘板翘起来，会强制制动，还会有一个滴滴的报警声音；不合格的产品超速了仍然可以正常骑行，什么提示都没有。与超速保护项目一样，驻坡能力及保护，是考核电动平衡车对消费者保护功能的又一重要项目。所谓驻坡能力及保护，通俗地说，就是要求在规定的坡度上骑行电动平衡车时，随时都能停驻在上面，并能保持5分钟，或者发出安全报警。

我国《道路交通安全法实施条例》第七十四条规定，行人不得在道路上使用滑板、旱冰鞋等滑行工具。这就意味着，既不属于机动车也不属于非机动车、不具有交通工具性质的电动平衡车，只能在机动车道、非机动车道和人行横道等道路以外的应用场景使用。

专业人士认为，在经营过程中，以“代步”“出行”等模糊词语，宣传电动平衡车产品的使用功能，这样的误导在某种程度上促使了不少不知情的消费者把电动平衡车当成出行的交通工具，从而导致了一些不应有的交通事故发生。为此，企业应该承担相应惩罚，因为这种误导可能以生命健康为代价。

整理自央视财经

