

未成年人竟对照漫画整容

医生提醒：暗藏健康风险

暑假期间，不少未成年人走进医美机构，计划做开眼角、玻尿酸注射等项目，希望利用假期“悄悄变美”。医生提醒，未成年人身体尚未发育完全，贸然接受非必要医美项目暗藏健康风险。

未成年人过早整容风险很大

记者走访多地整形美容机构了解到，近期整形手术预约量明显增长，前来咨询的人群中有大量未成年学生。对于这类整容手术需求，正规医疗机构的医生都会耐心劝退。

我国明确规定，未满18周岁的未成年人进行整形美容咨询和治疗，必须在监护人全程陪同并签署书面同意书的前提下开展。但记者调查发现，

部分未成年人找成年朋友冒充家长，一些不合规医美机构对身份核验流于形式，导致部分未成年人过早进行了整容手术。

医生指出，未成年人面部骨骼和肌肉仍处于发育阶段，当下的整形效果很可能随着身体发育出现不良后果。中国医学科学院整形外科医院主任医师郭鑫举例，过早进行下颌角手术，后期

骨骼继续生长可能导致下颌畸形，影响咀嚼和咬合功能。

医生建议：倒睫、唇腭裂等影响生理功能的面部缺陷，可尽早通过手术矫正；以美观为目的的整容手术，需年满16周岁且在家长陪同下进行；涉及面部骨骼的医疗美容手术，建议等到18周岁身体完全发育成熟后，再谨慎考量。

畸形网红审美误导未成年人

采访中记者发现，除整形低龄化问题突出外，不少未成年人受网络非主流审美影响，追求“无辜眼”“精灵耳”等“网红颜值标准”。

“无辜眼”是通过手术下拉下眼睑，增加眼白露出面积，模仿动漫人物的眼部形态；“精灵耳”则依靠注射玻尿酸等方式，将耳朵调整得更长、更尖，形态类似招风

耳。一些未成年人盲目跟风模仿，甚至要求医生按照漫画人物的样貌为自己整容。

医生强调，未成年人骨骼、软组织、五官尚未发育成熟，盲目进行非必要医美项目，不仅易出现伤口感染、五官形态不对称、组织损伤等即时风险，还可能留下终身后遗症。过度追捧怪异的网红审美，也会扭曲未成年人的自我认

知和审美观念。

暑假期间，首都医科大学附属北京安定医院临床心理病区接诊了多位因容貌问题长期陷入消极情绪的未成年人。病区主任刘竞介绍，许多未成年人长期接触动漫，过度沉溺经过艺术美化、夸张加工的虚拟形象，进而对自身真实外貌产生焦虑、自卑等消极心理。

莫把整容视为“万能钥匙”

专家介绍，不能简单将未成年人的整容诉求归结为单纯爱美或是盲目攀比。青春期的核心任务是建立“自我同一性”，也就是厘清“我是谁”的自我定位。当自我认知不够清晰时，他们很容易将外貌当作定义自我的唯一标准，一旦在学业、人际交往中遭遇挫折，就会习惯性把所有不顺归咎于长相。

刘竞提到，部分就诊学生坦言自己学习成绩不佳，只能寄希望于出众的外貌获得他人认可。因此，不少未成年人把整容看作改变人生的“万能钥匙”，认

为只要外貌变美观，未来的道路就会一帆风顺。

面对孩子的容貌焦虑，家长如果一味说教、批评指责，只会加重孩子的逆反心理。刘竞建议，家长要试着理解孩子的内心感受，接纳他们的焦虑情绪。日常沟通中，家长尽量不要随意评价、调侃孩子的容貌和身材，避免加重外貌焦虑。

更重要的是，家长要引导孩子发现自身独特价值，接纳自己的不完美，帮助他们建立多元化的自我价值体系，从根源上打消非理性的整容想法。

据央视新闻

孩子情绪“一点就着”？

这样破解假期育儿难题

家长咨询：

脱离了校园规章制度的约束，一部分孩子整日沉迷网络游戏难以自控，另一部分则精神萎靡、懒散拖沓。面对这些问题，很多家长第一反应是强行没收手机、严厉斥责，导致孩子情绪失控。

解答：

暑假不仅是孩子休整蓄力的“充电桩”，更是身心调节的缓冲期。家长不必过度焦虑，可通过三个方面做好引导，帮助孩子度过充实快乐的假期。

学会接纳孩子的负面情绪

当孩子乱发脾气、抵触学习、拒绝沟通时，多数家长习惯于讲道理、给孩子贴“负面标签”，直接阻碍了有效亲子沟通。孩子情绪失控的背后，往往藏着未被看见的需求——渴望被尊重、对长期学业压力产生逃避心理。

在孩子情绪激动时，家长应接纳孩子的情绪，不指责、不否定，孩子才能建立安全感，慢慢平复激动的情绪。

家长可以每天预留15分钟专属倾听时间，让孩子自由倾诉内心所想。家长只需认真倾听、适度回应，尽量不随意提建议、匆忙下定论。当孩子感受到被理解与尊重，内心的抵触情绪便会逐渐消散。

邀请孩子共同规划假期

暑期作息安排，不能完全照搬在校

紧凑的时间表，也不宜由家长单方面全权敲定，应由亲子双方共同商议。

整个暑假可以划分为前期放松、中期稳步学习、后期收心调整三个阶段。家长把控作息底线、学习总量、电子产品使用规则等大方向，把每日任务顺序、碎片时间利用等细节交由孩子自主安排。

电子产品管理同样适用协商原则，可约定每日使用时长控制在1-2小时。与此同时，家长可依据孩子兴趣安排线下活动，减少孩子对网络虚拟世界的过度依赖。

教会孩子科学疏导情绪

假期里，孩子难免会有烦躁、心情低落的时候，家长要引导孩子正确认识、处理自身情绪。

家长不要简单质问“你为什么又不高兴了”，而是要帮孩子梳理内心感受。

等孩子情绪平稳后，一起寻找合适的宣泄出口，例如聆听舒缓音乐、户外散步散心等，及时疏导孩子的负面情绪。

家长还可以教孩子练习“4-7-8”呼吸法：用鼻腔吸气默数4秒，屏息保持7秒，再通过嘴巴缓慢呼气默数8秒，整套动作连续循环4组。这个简单易操作的小技巧，相当于给失控的情绪按下暂停键，帮助孩子自主平复焦躁。

据健康中国

“育见·成长”驿站

“育”见更好的教育方法，赋能更有质量的成长。本栏目围绕家庭教育、亲子关系、心理发展、习惯养成等方面答疑解惑，提供科学指导。联系邮箱：yjcz0535@163.com。

