

# 开学了, 给孩子备个健康包

## 带个水壶 保安康

### 新课本 不妨通风晾晒几天

新学期已经来到, 广大学生也陆续在新学期伊始领到全新的课本。大家可能都有过这样的体验, 新课本发到手打开看时都会有一种刺鼻的气味, 那么这种气味是如何造成的? 这种刺鼻的气味会不会影响孩子的健康呢?

专家提醒, 虽然目前我国许多印刷厂都已经采用了环保油墨, 但是, 由于经济原因, 还是有一些不良印刷机构在印刷的过程中使用含有苯、甲苯、二甲苯等有致癌作用的有机溶剂来溶解油墨, 特别是一些彩页, 油墨面积大、墨层厚, 有机溶剂的残留会比较多, 短期吸入苯会让人头晕、恶心。长期接触苯可引起骨髓与遗传损害, 白细胞、血小板减少与再生障碍性贫血, 甚至发生白血病。因此, 新课本最好晾两三天再看。在时间允许的情况下可以当即拿到通风的阳台上晾晒; 若时间不允许, 可以夜间分散进行或者在拿到新书后的第一个周末集中进行。

就现代印刷技术而言, 这些有机溶剂在完全干燥的情况下, 绝大部分有害物质会逐渐得以消除, 但由于现在很多印刷厂为了赶时间, 常常在油墨尚未全干时, 就打包运走, 以至于新课本在到达学生手中时, 有害物质仍未挥发干净, 并散发出浓浓的油墨味, 而孩子在阅读时, 即使距离课本在一尺左右, 这些有害的有机溶剂还是很容易就被身体吸入。

不仅是新课本, 生活中新买的杂志、报纸等印刷品, 在阅读前最好也先拿到客厅的窗户前或者更加通风的阳台上晾晒, 待其油墨味完全消失后再看就更安全了。当然, 如果你不想等得太久, 这里有一个“小窍门”: 在买报纸、杂志时, 拿最外面的。虽然经历“风吹日晒”的它看起来会旧一些, 但是有害物质挥发得却很多。此外, 还要提醒孩子在看报纸、杂志纸时不要太近, 最好应保持1尺距离以上, 以减少有毒溶剂的吸入。

贺军成

开学了, 书包、各种文具, 一个都不能少, 但要让这些“装备”不给孩子们增添负担, 家长们还真得好好下番功夫了。在此我们精心准备了一组“套餐”, 帮助家长给孩子挑选健康的学习装备。

### 书包——双肩背包最好

学龄期的学童正处于骨骼生长阶段, 女孩10到12岁开始快速成长, 16岁左右迟滞下来; 男孩在12到14岁开始快速成长, 18岁左右迟滞下来。这段时间骨骼可塑性大, 肌肉承重力、耐力不足, 当肌肉劳累度超过正常负荷时, 就会使肌肉因无法耐受而过度紧张。而长时间肌肉紧张, 会让孩子的骨骼发育出现改变, 造成“长得慢, 缩得快”的老化风险, 严重时可导致脊柱侧弯, 年龄越大越不易治疗。有资料显示: 小孩如果背书包走15分钟, 书包重量应以体重的12.5%为上限, 即体重二十公斤的小学一年级学生书包重量应少于2.5公斤; 体重四十公斤的小学六年级学生书包重量应少于5公斤, 否则就是超重, 将会影响脊柱生长发育。除此之外, 身体左右对称也很重要, 长时间使用一侧肩膀单肩背包而且不换肩的话, 对发育不完全的青少年来说非常危险, 容易引起脊柱侧弯, 诱发肩部发育不对称。所以建议采用双肩背负书包, 重量应接近骨盆, 紧贴腰背, 肩带加宽以减少对上背肌肉的压迫。

**选择原则** 1、质料要轻, 减轻负荷。2、肩带要宽阔, 减低书包对肩膀所造成的压力。3、备有腰带, 防止书包摇摆不定。4、背部软垫有坑纹, 帮助散热。5、书包配有固定束带, 防止书包向外倾侧。



### 文具——香喷喷的文具有毒

现在的学生喜欢追求新、特、奇, 在文具的挑选上, 往往偏好有着浓郁香味、外观鲜艳的各式, 殊不知, 这些文具背后, 都隐藏着危害健康的杀手。质量技术监督局的技术人员指出: 这些香味浓烈的文具大都含有苯和苯酚等有机溶剂, 这些有机溶剂都含有剧毒, 也是极易挥发的致癌物。这些毒素一旦通过吮吸、啃咬等方式进入孩子体内, 可能造成

慢性中毒, 对人体的造血系统、神经系统造成伤害。而彩色文具含铅量很高, 由于儿童比成人对铅高度易感, 而且儿童对铅的排泄及解毒能力比成人低, 就造成了儿童对铅的吸收率高。如果孩子的血铅水平超出健康指标, 那么孩子就可能会表现为食欲不振, 影响生长发育。

**选择原则** 1、尽量购买色淡、无味的产品。2、在正规的文具店, 购买正规厂家的产品。

### 涂改液——还是远离的好

涂改液中含有苯、烯等有毒物质, 随着涂改液的挥发, 有毒物质可以通过呼吸道被人体吸收, 轻者可引起头痛、恶心、眼鼻咽喉发炎,

严重的还会造成神经系统、血液系统的损害。长期使用不利于身体的健康发育。因此, 建议孩子们还是不要使用涂改液。



### 作业本——不是越白越好

许多人认为本子看起来越白的就越好。其实, 在“白”的遮盖下, 隐藏着威胁学生健康的“黑”。某些小企业为了使纸变得更白吸引消费者, 就加入大量超标的荧光增白剂。医生指出: 荧光剂含有多种有毒成分, 如果它渗入到皮肤中, 容易对人体产生慢性毒害作用; 它还容易与人体内的蛋白质结合, 造成肝脏受损, 一些复杂的化工成分还会导致慢性疾病, 严重的还有致癌的可能。另外, 许多人把纸的重量和厚度

当成鉴定纸质量的标准, 觉得厚实的手感更能说明纸质的真材实料。有印刷专业人士指出, 即使是使用劣质的造纸原料, 只要加入适当的机油、漂白粉等化工原料也可以做出手感厚实的纸。机油里含有铅, 经常接触到这种含铅量高的纸张, 容易导致学生的记忆力、智力下降。

**选择原则** 1、没必要一味追求纸张洁白, 纸张品质决定于原材料和生产工艺。2、在正规的文具店, 购买正规厂家的产品。

罗小红 松林

有调查表明, 中国学生普遍没有达到《中国居民膳食指南(2007)》推荐的每天饮水1200毫升的饮水量。《人类大脑研究杂志》研究表明, 青少年的大脑在缺水状态下会出现萎缩现象, 若是长期或严重缺水, 则有可能损伤认知能力。此外, 便秘、尿路感染, 甚至皮肤病、心脑血管等慢性病也都与缺水有一定关系。专家指出, 不管是喝水不够, 还是饮料过多, 肯定都有损健康。饮料过多, 最直接的后果就是导致肥胖及与此有关的一系列问题。单纯喝饮料, 不但难以达到补水的目的, 还可能导致脱水等问题。

为了帮助学生能随时喝到健康水, 建议家长为孩子准备一个便携式水壶。有些孩子为了图省事, 反复用矿泉水瓶、碳酸饮料瓶等盛水喝, 这种做法是非常危险的。矿泉水瓶、碳酸饮料瓶等产品的塑料包装上大多印有“PET 聚对苯二甲酸乙二醇酯(代码1)”的标识, 这个标识表示该瓶子不能循环使用装热水, 因为这种材料耐热只有70℃, 只适合装暖饮或冻饮, 装高温液体或加热的话则易变形, 导致对人体有害的物质溶出。并且, 有研究发现, 这种塑料制品反复使用超过10个月后, 可能释放出致癌物DEHP, 对人体具有毒性。

此外, 常见的塑料水壶、太空杯的瓶身上会出现“PC(代码7)”的标识, 表示使用时不宜盛热水、不要加热、不要在阳光下直晒, 因为这种塑料在高温下容易释放出有毒的物质双酚A, 对人体有害。因此, 如果想用水壶盛热水, 建议使用金属、玻璃内胆的优质合格产品。

苏雨霞

