

除夕将至,我们就要迈入猪年了,许多“猪宝宝”正在妈妈的肚子里等待着出生的那一天。新手爸妈在兴奋地等待宝宝出生的同时,开始着手准备宝宝衣服。那么,作为新手爸妈,如何给宝宝挑选健康合格的衣服呢?



## “猪宝宝”快出生啦! 新手爸妈挑衣服 要重安全性

### 挑选衣服要考虑安全性

在给宝宝挑选衣服的时候,不仅要考虑价格,更要注意宝宝衣服的安全性。2010版的国家标准规定:婴幼儿纺织产品必须在使用说明上标明“婴幼儿用品”字样。其他产品应在使用说明上标明所符合的基本安全技术要求类别(例如,A类、B类或C类)。同时,婴幼儿产品的使用范围也进一步扩大,婴幼儿的适用年龄由24个月改为36个月;适用身高由80厘米改为100厘米;A类要严于B类和C类。对于所有不合格的产品,禁止生产与销售。

大部分的企业和经销商都会遵守国家法规,但仍有不法分子为了利益,私自生产不合格的宝宝衣服。所以,新手爸妈在给宝宝选择衣服的时候,一定要擦亮双眼。

### 衣服最好选择A类产品

A类产品是指婴幼儿纺织产品,小于36个月的宝宝使用的袜子、手套、尿布、内衣、睡衣及床上用品等。A类产品每千克甲醛含量低于20毫克,酸碱度值为4.0~7.5,且染色度均比

B类、C类高。

B类产品是指在使用的时候接触皮肤面积比较大的衣服,如内衣、衬衣、袜子、床单、泳衣等。B类产品每千克甲醛含量低于75毫克,酸碱度值为4.0~8.5。

C类产品是指非接触皮肤的纺织产品。在使用的时候不直接接触皮肤,或只有一小部分接触皮肤。如外套、裤子、裙子、床垫等。C类产品每千克甲醛含量低于300毫克,酸碱度值为4.0~9.0。

甲醛属于有毒化学品,少量吸收可引起慢性中毒,长期接触可致癌。如果衣上有残留的甲醛,就会被宝宝的皮肤所吸收,影响健康。婴幼儿的衣服酸碱度值为中性或弱酸性,酸碱度值过高或过低都会导致皮肤的平衡被破坏,引发皮肤过敏、红肿、发炎等。还要提醒的是,衣服染色不牢固,染色剂很有可能会被宝宝吃到嘴里,伤害宝宝的身体健康。所以,从安全着想,宝宝衣服最好选择A类产品与标签上标有“婴幼儿用品”字样的产品。

### 如何清洗宝宝衣服?

1. 婴儿香皂适量用 市面上

有专门用于清洗宝宝衣物的婴儿香皂,很多家长将其用作宝宝洗衣的首选。要提醒的是,在使用婴儿香皂的过程中,很可能会使水中的污物反着于衣物上,所以使用这种香皂时不要过量,使用有“度”才好。

2. “大小”衣物分开洗 清洗宝宝的衣物,需注意和大人的衣物分开,否则大人衣物上残留的细菌,会沾染到宝宝的衣物上。宝宝皮肤娇嫩、抵抗力差,一不小心就容易引发皮肤问题,尤其是宝宝的内衣,需要着重注意。

3. 慎用衣物增白剂 宝宝衣物有时会有一些难以清洁的污渍,有些家长会使用衣物增白剂进行清洗。需提醒的是,这种化学物质容易刺激宝宝皮肤,进入人体后也难以被排出,最好避免使用。

最后要提醒新手爸妈的是,买回来的衣服一定要经过清洗、烘干后再给宝宝穿,最好遵循标识中的要求,如温度、手洗、机洗及干燥说明等,从而避免衣服变形。不要在宝宝的衣柜里放置像樟脑丸这类的驱虫杀虫剂,否则很可能会成为伤害宝宝身体的安全隐患。

中国科学院大学深圳医院 康敏

## 头屑多怎么办?

头屑的形成与季节有很大关系。冬季寒冷干燥的气候不仅对头发有损伤,对头皮也有损害,低温度、风大、干燥容易引起头皮干燥,皮脂分泌少,刺激头屑的滋生,使头屑增多。

要减少头屑的生成,首先应选择适合的洗发水清洁头发,清洗过多的油脂以及清除真菌,从而控制头屑的产生;还要保持良好的生活规律,正常的生活作息,不仅使身体的调节功能变好,增强自身的抵抗力,有利于减少头屑的形成;饮食上可多吃黑芝麻、核桃等,保证给头发提供足够的营养,少吃油炸类、辛辣类和刺激性食物。一旦头屑的问题严重化,例如刺痒严重等,最好还是去医院诊治。

山东莱州市慢性病防治院  
郭旭光

## 冷水洗脸 隐患多

在冬天,有人会选择用冷水洗脸以促进面部血液循环,但这个看似“健康”的习惯,实际上潜藏一定的风险。

**导致面瘫** 面瘫多是在免疫力低下时受到寒冷和病毒感染诱发。冷水洗脸是一种冷刺激,如果使用不当,会刺激面部神经,导致面瘫。

**诱发心脑血管疾病** 本身就患有高血压、心脏病的老人,用冷水洗脸的时候可能会使血压升高。

**导致皮肤炎症** 若在大汗淋漓的情况下用冷水洗脸,因皮肤温度高,突然被

冷水刺激,会导致皮肤毛孔收缩,毛孔内的油污、汗液无法清洗,引起炎症。

冬天室内外的温差比较大,更提倡用热水洗脸,可以让毛孔扩大、血管扩张,将毛孔里的脏东西洗掉。但需要注意的是,用过热的水洗脸容易刺激皮肤,使皮肤紧绷、干燥,易产生皱纹,也会增加皮肤的敏感性。因此,洗脸最好用30℃左右的温水,不仅能轻松洗去面部尘埃,还有利于皮肤的深层清洁。

高花兰

## 冬季护肤六要诀

**及时补水** 喝足够多的水,避免因体内缺水而引起皮肤干燥。饮水量为每日6~8杯,同时还可以饮用果汁、矿泉水、茶水等。洗澡能保持皮肤表面湿润,用蒸汽熏皮肤可减少水分散发。

**保证睡眠** 白天皮肤暴露在外,夜晚需要补充足够的营养,修复损伤的细胞,这样肤色才能明亮、娇嫩光滑。而皮肤的营养和修复主要在晚上10点至凌晨4点。因此,每天要保证6~8小时的睡眠时间。

**加强营养** 冬季皮肤调节性能差,应多吃富含维生的新鲜蔬菜、水果及鸡蛋,有利于皮肤的代谢。另外,要想皮肤好,还必须摄入一些矿物质,如镁、钾等,这些可消除疲劳、帮助消化、加速酶的活动、促进血液循环,从而有利于皮肤美容。

**按摩面部** 每晚坚持用双手按摩面部皮肤、肌肉,缓缓地顺着面部肌肉、血管的走向,从里向外进行按摩,促进面部血液循环,使面部细胞分泌更多的胶质和油质,起到保护皮肤的作用。

**注意防晒** 冬季皮肤对紫外线的敏感度比夏天还强,因此,冬天防晒是重要的护肤功课。如果是外出游玩,特别是去海边和山上,回来后还要做好晒后修复。

**调节情绪** 人的精神状态、心理变化是由大脑皮层控制,作用于皮肤的神经纤维,若心情苦闷、精神萎靡,或长期感到紧张、恐惧、压抑,就会造成皮肤血液循环不良、营养供应不足,使皮肤苍白、黄黑、皱纹加深、过早衰老。因此,平时要注意调节情绪和加强锻炼,拥有健康的心态和体魄,才能拥有健康的皮肤。

兰小英

## 日化产品不宜太香

为了让香味更浓烈持久,有些沐浴液、香水、护肤品、清洁用品等日化产品里添加了一种叫做“邻苯二甲酸酯”的激素。临床研究发现,这种激素可能经由皮肤吸收,长期使用会导致小剂量慢性累积,可能影响儿童的生殖器官发育,影响成人代谢引发肥胖,甚至导致女性乳腺癌、子宫内膜癌等癌症。

在此,特别提醒大家,购买护肤品、清洁用品等日化产品时,首先要看看有无香味,最好挑选无香型的。习惯身上有香味的人,也可以选择香味较淡的用品,相对安全一些。如果护肤品香味太浓烈,使用时应打开门窗或排气扇,若使用后味道久久不散,还是建议更换。提醒大家,不要一味追求过于浓烈的香味。现在市面上有许多标榜使用天然香料的护肤品,要学会辨别真伪。

另外,冬天气候干燥,不少人会在洗完澡后涂上香喷喷的乳液来保湿。如果乳液味道太香,最好不要在刚洗完澡、皮肤还温热的时候使用。味道太香的乳液通常添加了较多香精,在皮肤吸收乳液中滋润成分的同时,香精也一并进入体内,可能导致皮肤过敏或刺激等不适症状。

郑玉平