开学季，挑文具注意别“伤”了健康

开学季，新一轮的“文具战”也拉开了序幕。书皮就是其中的一种，网上这几年一直有消息称：有些书皮很可能含有致癌性的多环芳烃和导致性早熟的邻苯二甲酸酯。

市面上常见的塑料书皮，材质主要为聚丙烯 PP、聚乙烯 PE 和聚氯乙烯 PVC 等，其中以聚丙烯 PP 材质的最多。其实，毒性是相对的概念，包括增塑剂以及大家关心的邻苯二甲酸酯、多芳环烃，塑料书皮中即使含有，只要挑选正规厂家生产的合格产品，对人体也是无害的。不过家长在选购时，建议尽量选择纸质书皮包书，美观又环保。

其实，不光是书皮，下面这些文具也可能含有不良物质，不要大意。

圆珠笔 少数不良的文具生产商在制造圆珠笔时，为了让笔芯用起来更流畅、不晕染，就添加苯来达到此目的。某些圆珠笔的刺鼻香味，基本也是由劣质化工香料所发出的。就相关机构检测结果来看，劣质圆珠笔含苯的几率更大，中性笔的情况则要好很多。所以，在挑选笔的时候，尽量先以钢笔、中性笔为主。

作业本 部分造纸企业为了让纸张看起来更白、更美观，会在造纸过程中添加荧光增白剂。虽然有人认为，符合标准地使用荧光剂并没有什么危害，但是也有人认为荧光增白剂是一种很难分解的化学物质，长期接触的话，不仅会刺激、损伤学生的眼睛，还会在身体内累积，给肝、肾、血液造成不良影响。所以，为了孩子健康，给孩子选择作业本时，还是要优先选择颜色柔和、偏黄一点的纸张，因为过白、过亮的纸张含荧光剂的几率更大。

香味橡皮 颜色鲜艳、有香味的橡皮，可能是添加了芳香类、甲醛等化学物质，长期使用会威胁健康。此外，带香味的橡皮会影响孩子的注意力，也可能诱使部分孩子吞食，造成安全事故。所以，给孩子选择简单的白色绘图橡皮，擦起来轻松干净。

修正液 其实早在 2014 年，“315 晚会”就对家长们发出了慎用修正液的警告。修正液中含有铅、苯、钡等对人体有害的化学物质，如果被人体吸入，可能出现咽喉刺痛、发痒和灼烧感，如果刺激眼黏膜，可引起流泪、发红、充血、引起神经中枢损伤等，长期使用还有可能引发慢性中毒，对肝、肾、神经、血液造成损伤，所以成人应谨慎使用，孩子最好不用。

铅笔 铅笔笔芯的主要成分是石墨，并没有什么毒性；木杆的原料是木头，也基本没什么问题。要提醒的是，外表鲜艳的笔杆，其漆层可能含有铅、汞、砷等重金属，通过吮吸、咬食、吞咽或皮肤接触等方式进入人体，对儿童的骨骼发育、免疫力都会造成不良影响。因此要选择无铅毒的原木铅笔，这种铅笔尾部有隐藏式铅芯设计，能避免孩子误食铅芯。

除了特定的产品外，挑选文具时注意这两点也能有效预防危害：

1. 不要选择“有棱角”的文具。文具的棱角部位不要太过尖锐和锋利，以免学生在使用过程中不慎受伤。一些生产品质差的绘图用尺和文具盒等可能含有锐利毛尖、尖端和溢边，很有可能会划伤小朋友稚嫩的皮肤，割伤、刺伤身体。很多优质的文具厂家现在都对文具的棱角进行一定的弧度处理，减少学生受伤的几率。

2. 低年级孩子最好不要选拉杆式书包。家长们在选购书包时尽量选用双肩背书包，让双肩承受同等压力；尽量选择宽带、有垫肩的书包，如有托重腰带则更佳，这样可均匀地分散压力，不会给背部和肩部造成过大的伤害；对于低年级同学，尽量不要选购拉杆式书包，由于拉杆长度不适合，易对孩子脊柱造成损伤。同时，拖拉书包时容易发生磕碰，不仅会绊倒别人，还有可能绊倒自己。

董绍军

文明潇湘 爱卫同行

如何控制居室尘螨？

现代医学研究证实，尘螨过敏原是引起过敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性结膜炎、慢性荨麻疹以及特应性皮炎等最普遍的原因。其症状有：打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、鼻眼耳痒、咳嗽、气喘、全身皮疹等。如果过敏性鼻炎患者不能有效地控制病情，其中 40%的人可发展为过敏性哮喘。

不少人认为，自己的家里很干净，不会有尘螨。殊不知，尘螨是普遍存在于自然条件和人们的生活环境中的。乘公共汽车、上影剧院、去集贸市场，都不可避免地在衣服上带回一些尘螨。室内养花的肥料、储存的粮食中，也极易招致尘螨。由于人不可能生活在真空里，所以完全避开过敏原是不可能的。那么，如何控制居室尘螨呢？关键是通过环境控制，尽量避开过敏原。在日常生活中应做到以下几点：

一、降低室内相对湿度（将相对湿度控制在 50%以下），保持室内干燥通风。

二、使用包装套包裹被褥、枕头、衣物，及时清洗床上用品。

三、定期更换和清洗地毯（严重过敏者不要使用地毯）、窗帘和挂毯等。

四、尽量选择木制家具、皮革沙发，而非充填式家具（如布艺沙发等）。

五、小件物品和绒布玩具可先置冰箱冷冻后再清洗。

六、卧室中不要摆放花木及过多书籍。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光

常清洗肥皂盒 减少细菌繁殖

肥皂是弱碱性的，可以抗菌，但并不表示它与肥皂盒都是干净无菌的。频繁使用的肥皂、潮湿的香皂盒都会成为细菌繁衍生息的温床。

细菌很有可能存活在肥皂表面，尤其是和肥皂盒接触的底部通常较湿，更易繁殖细菌。研究发现，肥皂上的细菌可在使用者间交叉传染。因此，用肥皂前应该先冲冲，让流水带走表面上的细菌。

皂液中的细菌可沉积在皂盒底部，长期如此，肥皂盒上衍生出菌落，适应环境后便会迅速繁衍增殖。建议每周对肥皂盒进行清洁消毒：倒掉里面的积水，将嵌在空隙里的残渣清理掉，再用软毛刷子蘸取少量清洁剂清洗，之后用水冲洗干净即可。

选购一个好的肥皂盒，也能减少盒内细菌繁衍。市场上的肥皂盒材质有木头、不锈钢和塑料的，其中塑料材质最不易滋生细菌，且价格低廉。现在还有直接挂在墙面上的肥皂盒，既省空间，又利于肥皂干燥。优质的肥皂盒，底部应留有滤水孔，让盒子里的水分流出去，避免肥皂泡水；盒底脚应有一定的高度，这样肥皂底部不会接触到水，延长使用寿命。另外，要选择带有防浸条的肥皂盒，防浸条一般都在肥皂盒顶部，可以让滴落在肥皂盒上面的水快速流出去。

郑玉平

根据阳台朝向巧养花

利用阳台养花可起到净化空气、美化环境等作用。而由于楼房朝向不同，阳台养花的品种和时间也应有所选择。

南向阳台 阳光充足，通风又好，是养花的好场所。适合种阳性花木，如紫薇、梅花、丁香、米兰、茉莉、扶桑、月季、一串红、鸡冠花、半支莲、朝天椒等。朝南阳台装上挡风玻璃窗，可成为花木越冬的理想场所。

东向阳台 只有上午三四个小时的光照，到了下午便成荫蔽之所，适合栽植短日照和稍耐阴的花卉，如蟹爪兰、君子兰、茶花、杜鹃等。

西向阳台 下午有 4~6 个小时的光照，到了盛夏，阳光照射更为强烈，对盆花的生长不利，但可搭架种植葡萄、紫藤、金银花、瓜蒌、茑萝、牵牛花等攀援植物，然后可在荫棚下栽植一些花卉，才能适宜其生长。

北向阳台 基本上没有阳光，只有在夏季日薄西山的短暂时间才有斜阳照射，故只能种些耐阴或半耐阴性的观叶花木，比如文竹、棕竹、万年青、龟背竹等。

此外，阳台花卉总会因阳光的斜射而发育不均，所以应定时转换花盆的向位，以防止植株偏向生长。

兰小英