



开学季 选文具要美观 更要安全

□本报记者 博雅

飘着香味、色彩鲜艳的橡皮擦，造型独特的圆珠笔，白得发亮的作业本，以及一些类似玩具的文具……随着新学期的到来，校园周边的文具店和各大商场超市的文具用品专柜生意也开始火热起来。而面对琳琅满目、品种多样的学生文具，你是否会挑花了眼？记者了解到，根据近两年各地消协组织开展的相关商品比较试验结果显示，部分学生文具产品质量问题不容乐观。但生活中一些学生和家長在购买学习用品时，却往往只注重了外观美丽，而忽略了文具的安全问题。所以，在这个开学季，您可要小心了。

香味太浓安全难保 提醒：认清环保标识再购买

“闻闻这个橡皮香不香？还是这个草莓味的橡皮好？”上周日，在丰台看丹桥附近一家综合市场的文具用品柜台前，挤了不少正在选购文具的学生。而形态各异、颜色漂亮、带有草莓、咖啡、巧克力等香型的橡皮吸引了他们。因为爱不释手，一位学生一次选了6块不同的橡皮。“听说香味太浓的不好。”当记者试着提醒一位学生家长时，该家长则表示，“现在文具不都这样吗？孩子喜欢就买吧。”

“一些厂家为了增加橡皮的香度，在制作时可能会添加一些苯系物或芳香烃类的化学试剂。因橡皮价格原本不高，这些香味剂往往比较劣质。若添加过量，孩子长期闻，可能导致身体疾病。”采访中工商执法人员提醒，选购文具用品时应尽量选择正规品牌，看清文具的生产厂家、出厂时间等相关信息，再行购买；对无生产日期、生产厂家和生产地址不清楚的产品要慎买慎用。“三无”产品容易出现有毒有害物质含量超标情况，儿童学生长期接触这类产品，可能会对健康产生不良影响。所以，在选购文具时务必多加留心，看清产品是否有无毒、环保等标识，是否符合相关国家标准等，择优购买。

印刷花哨影响身心 提醒：家长要引导孩子消费

新学期开学，家住大兴的刘女士的9岁女儿上小学五年级了，可是最近面对着孩子自己买回来的学习用具，刘女士似乎有些头疼，“你看这上面写的都是什么呀？和小孩的情况也不搭呀！”指着孩子刚刚和同学买回来的作

业本外皮上印着的“穿过浓浓的寂寞天空，想念你淡淡的微笑”等字样，刘女士说，孩子处在身心发育期，好奇心强，对很多问题尚未形成正确认识，如果作业本上印这些内容对孩子会产生不好的影响，不能不让人担心。而最关键的是，不少孩子都有这样的作业本，自己不让孩子用，孩子不高兴。

对此，消协有关人士指出，过于花哨与少儿健康不匹配的文具，都会分散孩子们的学习注意力，影响孩子的身心发展，所以，作为家长在为孩子选购文具时要注意引导，不能完全依从孩子喜好。一方面，家长应当以身作则，教育子女摒弃盲目消费、攀比消费和奢侈消费的心理，培养理性、节俭、环保的消费意识。同时，作为消费者应当合理安排，理性对待商家为开学而举行的各种促销行为，按需购买学习文具及生活用品，不要一味求便宜或为省事大量采购。文具用品均有最佳使用期限，买多了用不完容易造成浪费。

“超期服役”不可取 提醒：文具用品也有保质期

相信人们购买食品前，都有查看保质期的习惯，但文具的保质期却让不少人都忽视了。前不久，市民吴女士在一家文化用品商店给6岁的女儿买了一盒水彩笔，没想到回家打开后发现，有个别颜色有点干涸的感觉，使用时有点费劲。于是，吴女士仔细看了说明才发现，该水彩笔已经过期一年多了。但她去店里退货时，因为当初没有留发票，而且也已经过了一段时间，被商家拒绝。

“文具用品价值一般不太高，一些商家往往不会主动提供销售票据，很多消费者也习惯于不索要购物票据，事后一旦发现文具质量问题，多数消费者也只是丢了之，不会主动维权。”采访中，消协有关人士提醒，但是文具虽小，却关系孩子的身心健康，消费者购买后切记要主动向商家索取购物小票、购物发票等购物凭证，养成良好的消费习惯。特别是学生和学生家长：购买文具应尽量到信誉较好的正规商店，索要销售凭证。当发现产品出现质量问题，或是消费者权益受到损害时，要及时向有关部门投诉反映，依法主动、有理有据地维护自身合法权益，年龄较小的学生应在家长的陪护下选购实用、安全的文具。

消费资讯

一生中,5年时间在担忧

□臧恒佳

据英国《每日邮报》8月18日报道，一项对2000名英国人进行的调查发现，他们在一生中几乎把五年的时间花在担心忧虑上，调查中约86%的受访者自称为“发愁的人”。调查显示，人们平均每天有1小时零50分钟花在烦恼上，相当于每周12小时零53分钟，折算为普通人64年的寿命里有4年零11个月的时间在担忧。

在这项民意调查中，工作是最为常见的烦心事，随后是财

务问题、迟到、爱人的健康以及自己的健康。人际关系、错过火车或者公交车、闹钟响了却没醒来、外表以及家庭的安全被列为最为常见的十大忧虑。

英国一家草药制品公司是这项调查的委托执行者，该公司的新闻发言人说：“学会如何处理这些烦恼很重要，它意味着你无须总担心什么不对劲或没想周到，更好的去享受生活。”



天乐将关门 玩具迷淘宝

近日，有消息传出北京红桥天乐玩具市场将在今年10月底全面关停，这让不少80后、90后惋惜不已，纷纷开始重游市场怀念青春。而市场内的商户有的已经开始降价甩货。

本报记者 孙妍 摄影报道

健康资讯

入秋后,吃些醋缓解疲劳

□钱进

立秋后，尽管昼夜温差变大，但白天仍然很热，这就是民间所说的“秋老虎”。人们常会出现困乏、食欲不振等症状。

中医认为，醋味苦酸、性温，有活血散瘀、消食化积、消肿软坚等功效。现代研究表明，醋含有丰富的有机酸，对至少8种有害微生物有明显的抑制杀灭作用。

因此，为了防“秋老虎”，可以适当吃点醋。吃凉拌菜或炒菜时加点醋，不仅味道更鲜美，还能起到杀菌消毒的作用，能有效避免胃肠道病菌的传染。醋有

缓解疲劳、增进食欲、帮助消化等作用。

另外，可以适当喝点醋，每天喝醋最好不要超过20毫升。但要注意，要在餐与餐之间，或饭后一小时再喝醋，这样能避免刺激胃肠，并帮助消化。醋，必须经温水稀释后才能饮用；喝醋之后最好漱漱口，以免损伤牙齿。患有胃病，如胃溃疡和胃酸过多者最好少喝醋。因为，醋本身含有丰富的有机酸，能促使消化器官分泌大量消化液，从而加大胃酸的消化作用，导致胃病加重。

黄瓜把儿其实是防癌高手

□冯耀忠

人们在食用黄瓜时，因黄瓜把儿味苦而往往将其丢弃。其实，这种苦味是由其中含的一种叫葫芦素的物质引起的。而葫芦素可阻止肝细胞脂肪变性，抑制肝纤维增生，从而可预防原发性

肝癌。为保护其中的葫芦素，我们可把新鲜的黄瓜把儿切碎凉拌食用；也可将黄瓜和黄瓜把儿一块榨汁饮用，来预防肝癌。

【健康红绿灯】

绿灯

秋后萝卜赛人参



常言道：秋后萝卜赛人参。在秋后多吃点萝卜对我们的身体大有益处。萝卜营养丰富，其中的双链核糖核酸能诱导人体产生干扰素，干扰素能增强人体免疫力。同样中医认为萝卜具有消食化滞、顺气化痰、开胃健脾的功效，能够提高机体的抗病能力。

香蕉防心血管病



当体内缺钾，会发生心律不齐、心动过速、血压下降等情况，这时吃根香蕉可缓解症状。一根香蕉含钾400毫克，钾可保持正常心肌收缩的协调作用，能使神经肌肉兴奋性维持常态，使心肌收缩与舒张功能协调，从而起到维持血压稳定和预防心血管疾病之功效。

红灯

蜂蜜别用开水冲



蜂蜜中含有大量酶物质，这些酶是有活性的，在高温下活性会渐渐丧失，并产生大量的羟甲基醛糖，使蜂蜜中的蛋白质、维生素C和蚁酸等营养物质受到破坏。因此，要用低于60℃的温水冲服蜂蜜，才能确保其功效。

苹果莫与海鲜同食



苹果中含有鞣酸，与海鲜同食不仅降低海味蛋白质的营养价值，还易发生腹痛、恶心、呕吐等。同理，其他含鞣酸多的水果，如草莓、杨梅、柿子、石榴、柠檬、葡萄、酸柚等，都不宜与海鲜同食。