

随着9月开学季的临近，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，不少家长陪同孩子一起选购文具。面对琳琅满目、品种造型多样的学生文具用品，消费者往往容易挑花了眼。在新学期到来之际，特别提醒广大消费者特别是家长，要慎重选购文具。

又到开学季

选购文具当心“中毒”

这些文具谨慎购买

有香味的文具

市面上有很多儿童文具是有香味的，如带有花香、果香的橡皮、笔芯等等。虽然很多儿童偏爱这一类产品，但是家长们需要了解，这香味的背后可能是甲苯、甲醛等成分在作怪。

儿童身体发育尚不完善，抵御力较低，若不慎将甲苯这种无色、易挥发的液体吸入体内，就很可能有咽喉刺痛或灼烧感；若刺激眼黏膜，可能会有流泪、发红、充血现象；若长期接触或吸入甲醛，则会引发呼吸道、皮肤的健康问题；严重的甚至有可能引发白血病、癌症及其他严重的健康问题。



有臭味的文具

有些文具散发香味，有些却是臭的，例如修改液。修改液是很多学生必备品，并且消耗量还不小。可是修改液使用时会散发出刺鼻的臭味；越是三无产品，臭味就越刺鼻。

国家规定，学生涂改制品（修正液、修正带、修正笔）中，有机溶剂甲醛含量不能超过1克/千克，苯含量不超过10毫克/千克，并不含有氯代烃。

尽量选购气味不那么刺鼻的正规产品。同时，家长要提醒孩子，修改液尽量少用为好。

太白的作业本

《学生用品的安全通用要求》规定：学生用的课本、簿册的亮度（白度）应不大于85%。

白度不大于85%是什么概念？纸张白度要用白度仪来测量，一

般来说，85%以下的白度纸张看上去会偏黄。如果纸张原料是纯木浆，白度在90%左右。如果超过了90%的白度，纸张可能添加了荧光增白剂等化学试剂，会损伤孩子的眼睛，影响视力。

在生活中，有不少家长认为作业本越白，质量越好。专家介绍，作业本在生产过程中，因为纤维原料需要增白处理，所以不少厂家都会给作业本纸张加入荧光增白剂。

医学临床实验证明，如对荧光增白剂接触过量，可能会成为潜在的致癌因素。

如何判断孩子使用的作业本亮白度是否合适？如果使用者盯着作业本的空白纸张看半分钟左右，觉得眼睛不舒服，作业本的亮白度就有可能过高。

所以为了安全起见，建议家长为孩子选购作业本时，先在亮光下观察纸张的颜色，如果纸张太白、太亮，最好别买。偏黄的纸相对来说是安全的。

另外家长要教育孩子，不要把作业本放在嘴里，防止荧光剂直接被孩子吞服。

理性消费 培养孩子节俭环保理念

每到开学季，商家会借机开展组合销售、产品搭售、降价促销等活动，吸引消费者购买。消费者应当合理安排，理性对待商家为开学而进行的各种促销行为，按需购买学习文具及生活用品，不要一味求便宜或为求省事大量购买。文具用品均有最佳使用期限，买多了用不完容易造成浪费。同时，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。

俗话说货比三家，选购文具用品时应当仔细辨别不同产品。选购商品时尽量选择正规品牌，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。

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“一丢了之”，不会主动维权。然而，文具虽小，却关系到孩子的身心健康，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。当发现产品出现质量问题，或是消费者权益受到损害时，要及时向市场监管部门投诉反映，依法主动、有理有据地维护自身合法权益。

选购文具 注意“一看二嗅三摸”

一要看一看，看看有无商标、产地、合格证，不要贪图便宜购买“三无”产品。选购书写笔时，要看笔帽是否留有空气通道，以防儿童误吞后“吸”住气管。

二需嗅一嗅，看有无异味或刺激性气味。合格产品的气味应该很柔和甚至无味，芬芳扑鼻的往往是不合格产品。某些低龄学生自控能力较差，喜欢对香味“追踪溯源”闻个不停，甚者把文具含在嘴里，使有害物质进入体内。对书包、笔袋的辅料和面料，标准规定甲醛含量不应大于300毫克/千克。

三得摸一摸，遇到扎手和毛糙不平的产品，如尺子、文具盒等，最好别买，以免刮伤小孩。手工剪刀顶端应为圆弧形，有功能性尖锐边缘的产品应有警示说明。

最后，温馨提示家长，孩子的学习用品控制在一套即可。一套完整的学习用品已经足够满足孩子的需求，而且这样做不仅可以避免孩子浪费，还可以让他们能重视自己的物品。（午宗）

健康贴士

早餐对于每个人都很重要，早餐为人体提供一天当中最重要的营养，所以必须要吃。但是不是每种早餐都适合上班族吃呢？当然不是。有些早餐如果食用不当，对身体的伤害就很大。

上班族要杜绝4种早餐

过于冰凉的果蔬汁

很多人喜欢一早喝蔬果汁，虽说可以提供蔬果中直接的营养及清理体内废物，但大家忽略了一个最重要的关键，那就是人的体内永远喜欢温暖的环境，身体温暖，微循环才会正常，氧气、营养及废物等的运送才会顺畅。所以吃早餐时，千万不要先喝蔬果汁、冰咖啡、冰果汁、冰红茶、绿豆沙、冰牛奶等等，短时间内也许您不觉得身体有什么不舒服，事实上会让你的胃肠道功能日渐衰弱的。

太辣的食物

同样的原因，早晨的肠胃要尽量避免受刺激，过于辛辣的食物显然是伤胃的，这绝对是早餐

的大忌。

未经加热的剩饭菜

经常看到有些上班族为了赶时间，早晨起来抓起头天晚上剩下的食物随便对付两口了事。这是很糟糕的情况，隔夜饭菜经过一个夜晚的存放，会产生一些微生物的变化而导致不良细菌产生，很容易“病从口入”。

熟食卤菜当早餐

这显然和上面说到的道理一致。90%的熟食都需要加热后食用，同样是因为预防病菌的滋生。另外，尽可能食用自己亲手烹制的熟食，因为在菜市场里买回来的即便口味很不错，但却难保时间是否新鲜。



你的职业易患职业病吗？

职业病是长时期积累伤害的结果，而且可能潜伏多年才会病发，所以患者往往还懵然不知，以为是自己的不幸或是其他原因以致身患恶疾，并没有联想到病情其实与职业有关。

其实，职业病是指由工作环境及工作需要所引起的疾病。因工作关系而过分劳累、食无定时、压力极大和睡眠不足等，而引致胃痛、失眠、轻微神经衰弱等，这些都已经是职业病的一种。

要预防职业病，先要了解职业本身的工作特点，藉此判断可能引致的职业病，然后加以预防。例如你的工作令你感到非常紧张，而且食无定时，就很有可能引致胃病，职业司机和高级行政人员就常患有胃病这种职业病。

另外，工作时需要长时间站立的人，普遍都会有脚部酸痛，严重者更可能出现小腿静脉曲张。这些职业包括警察、邮差及售货员等，如果不是脚部酸痛还好，若是严重的小腿静脉曲张则可能需要动手术。

还有一种最常见的职业病就是肺病，当中包括最普遍的肺积尘病，以及较严重的石灰肺病

（也称硅肺病）及石棉肺病。肺积尘病是由于经常吸入混浊空气所引起的，如从事喷漆、纺织、汽车修理及在行车道上从事收费工作的人最易患上。

此外，在矿场、玻璃厂或玉石打磨厂工作的人，由于经常吸入有害的粉尘，故很容易患上石灰肺病。一旦患上此病，会令肺部组织产生纤维化，肺功能及抵抗力亦因而变弱，从而引发肺结核等肺部疾病。至于石棉肺病则是长时期接触石棉产品而引起的，可能会演变成肺癌。

另一种最为危险的职业病，就是由于经常接触放射性物质而引起的皮肤病及血癌，也有可能因此影响生殖能力，如从事放射治疗的工作人员就有可能由于不小心而接受过多辐射。

由于绝大部分职业病都是日积月累所致，所以只要日常工作时多注意健康，还是有可能预防的，如工作环境空气混浊就应该佩戴有过滤作用的口罩，以防吸入过多有害物质，若遇身体不适应向医生说明工作环境因素，让医生有更多资料判断病发的诱因，以及该病是否由职业关系所引起。

咨询电话: 400-004-0525 网址: www.bj525.com

宣泄·心理沙盘·音乐放松椅

心理健康 专业服务 北京五二五科技有限责任公司

职业与健康

协办 北京市卫生和计划生育委员会