

小心! 别让玩具成为“坑娃利器”

激光笔、电动平衡车、水精灵、香味玩具……这些看似无害的“玩具”，可能并不适合所有年龄段的孩子玩耍。还有一些产品虽然看似“好玩”，却并不是玩具，因其安全风险较高，建议不要给孩子当作玩具玩耍。近日，中消协发布消费提示，提醒家长购买适合儿童年龄段的玩具，不要让儿童玩具成为孩子的安全隐患。

□本报记者 博雅



近年来，中国玩具零售额保持逐年递增的态势。与此同时，生产销售劣质儿童玩具的案件屡有发生，有的甚至危及儿童健康和生命安全。

据《2020年全国消协组织受理投诉情况分析》显示，2020年全国消协组织共受理儿童玩具投诉4847件，比2019年的投诉量增加了近两倍。涉及安全的问题主要包括玩具小零件脱落、玩具有危险尖点利边、违法添加禁用物质、某种元素含量超出国家标准、玩具适用年龄与实际使用不符等。

提示1： 不贪图便宜购买劣质儿童玩具

据了解，当前儿童玩具市场上存在着一些不符合国家有关玩具安全标准的不合格产品。

这些产品，有的是无生产日期、无生产厂家以及无质量合格证的“三无”产品，有的是添加了有毒有害禁用物质产品，或者是某种元素含量超标的劣质产品等。

在北京市市场监管局监督抽查中，一款洗澡玩具检验结论为增塑剂超标。因此，为避免劣质儿童玩具对孩子造成危害，建议家长要从正规商场或者信誉良好的网店购买儿童玩具，并注意留存购物凭证。

提示2： 选适合年龄段玩具并认准3C认证

当前，国家对童车类产品、玩具、机动车儿童乘员用约束系统等三种儿童用品都实行CCC认证，又称为3C认证，是一种最基本的安全认证。3C认证目录范围内的玩具产品都需要做认证，包括电玩具（包括电动玩具、视频玩具、声光玩具、热源玩具等）、塑料玩具（包括娃娃玩具、塑胶材质的弹射玩具、“爬爬垫”等）、金属玩具（包括静态金属玩具、机动金属玩具、含金属材质的弹射玩具等）、乘骑车辆玩具（包括玩具自行车、电动童车等）。因此，家长在购买这几类儿童玩具时，一定要认准3C认证，没有认证的千万不要购买。

同时，所购玩具应符合儿童的年龄段。色彩鲜艳的玩具，如“泥”类玩具，这类玩具一般都含有对身体有害的物质，孩子在玩耍时如果进入身体会危及健康安全。含有香味的玩具，香味一般都来自添加剂和塑化剂，孩子在长期玩耍这类玩具过程中可能会吸入一定剂量的有害物质，从而影响身体发育。射击类、气球类、带有绳索等存在较大安全隐患的玩具，如“网红”气球，一旦接触高温热源或明火极易发生

提示3： 有些产品不是玩具 不适合儿童玩耍

目前市场上有一些产品虽然看似“好玩”，其实却并不是玩具，因其安全风险较高，中消协建议不要给孩子当作玩具玩耍。比较常见的有三种。

一是激光笔。激光笔一般应用于教学、野外旅行、建筑工地、消防救灾等场所。激光笔使用不当危害很大。比如直射眼睛，可能会造成暂时性或者永久性视力损伤甚至失明；如果照射某可燃物时间过长，也易引发火灾。

二是电动平衡车。据专家介绍，电动平衡车既不属于儿童玩具，也不属于运动器械，如果将这类产品误认为是儿童玩具，就很容易忽视其中存在的风险。尤其是年龄较小的儿童，因其自身平衡能力尚不健全，又缺乏相应的风险防范意识，在骑行过程中极易发生安全事故。

三是水精灵。它是一种圆珠形吸水树脂，又称泡大珠、吸水弹等，广泛应用于盆栽保水、室内装饰。有些商家将其当作玩具售卖，甚至作为弹射玩具的弹射物。由于颜色鲜艳，年龄较小的儿童很可能会误作为糖果而吞入，危及生命安全。此外，若水精灵的碎片粘附在手指上，用手

揉眼时，这些碎片还会划伤眼球，导致感染甚至失明。

提示4： 儿童玩耍时家长最好全程陪同

中消协提示，家长要履行好监护人职责，监督、指导孩子正确使用玩具，培养孩子正确的消费观念和安全意识。

一是建议家长能够多花些时间陪伴孩子一起玩耍。尤其是年龄较小的儿童在玩耍时，家长最好能够全程陪同，以便在孩子作出危险行为时能够及时阻止。

二是家长要尽量选择适合孩子身心的益智玩具，不让孩子过早拥有电子产品，若因上网课、做作业等必须使用电子产品的，也要严格控制使用时间，防止孩子沉迷于电子产品或者网络游戏，不仅耽误学业还影响孩子的视力健康。

三是家长要结合孩子的年龄和消费能力持续开展消费教育，让孩子从小就养成科学消费、理性消费的好习惯，防范孩子出现玩具过度消费或者购买玩具盲盒上瘾等行为。

四是不要忽视对孩子的安全教育，要不断提升孩子的自我保护能力，如叮嘱孩子不要将玩具放入口中、要求孩子在玩耍后第一时间要洗手、玩耍过程中不要揉眼睛等。

【健康红绿灯】

绿灯

肛门指检可查大病



肛门指检对肛肠疾病的诊断率达90%，痔疮、肛周脓肿等一摸便知。80%的直肠癌，通过它可以摸到。前列腺可通过距肛缘4-5厘米的直肠前壁触及，医生通过“摸直肠”可了解前列腺的大小、质地，判断有无前列腺肥大、炎症等。当女性的盆腔肿瘤、盆腔脓肿病变，侵犯指检范围内的直肠时，这一检查可协助妇科疾病诊断。

下午犯困试试喝杯水



研究发现，除了疲劳，脱水还会引起愤怒、困惑和抑郁。下午偶尔感到犯困、没精神是正常的，许多人在此时选择喝咖啡，但它可能会影响夜间睡眠。其实，有些犯困是身体缺水导致的，不妨喝杯水，也能缓解困倦的情绪。

红灯

吃饭玩手机身体“很受伤”



影响消化：人在集中精力思考或精神压力较大时，植物性神经功能受到压抑，消化道血液供应减少，胃蠕动就会减慢。营养不良：过多地将注意力放在吃饭以外的事情上，易导致摄入的食物单一且营养结构不合理，引起营养不良。摄入能量过多：如果吃饭时眼睛一直盯着手机、电视，便无法体验到饥饿，常因此而吃多。

两类人不适合大框眼镜



很多人认为大框眼镜既显脸小又时尚，需要提醒的是，大框眼镜大且重，一般稍向下才能戴稳，使得镜片光学中心移位，形成棱镜效应，使佩戴者眼睛产生酸胀等不适。高度近视和瞳距小的人不宜佩戴大框眼镜，以免加深近视甚至导致斜视。此外，配大框眼镜时，最好不要大得太离谱。



居家量血压

正确姿势很关键

准确量血压并非简单的事，有很多细节会让血压读数不准。在家里，如何量才准确？

力推电子血压计 首选电子血压计，因为它有电子压力传感器，可以减少人为错误，应使用经认证的上臂袖带血压计，这种血压计准确可靠。

袖带尺寸要对 血压测不准最常见原因就是袖带不合适，袖带气囊长度应达到上臂周长的75%-100%，袖带气囊宽度应达

到上臂周长的37%-50% (长宽比2:1)。对于过于肥胖者，手臂袖带不够用，可用腿部袖带。

测血压姿势要正确 测前至少静坐5分钟、排尿，测前30分钟勿运动、喝咖啡和吸烟；测血压时，袖带最好直接和上臂接触。仰卧时，手臂下需要适当垫高。坐位时，要坐有靠背的椅子，身体放松。测量时跷二郎腿，会使收缩压舒张压增加，双脚要平放。(新华)

房山区城管执法局

·广告·

积极开展燃气安全城管开放日活动

为做好全国第20个安全生产月各项工作，进一步提高社区居民安全意识，加强居民安全用气常识，防止发生燃气事故，6月10日，房山区城管执法局与大学生城管志愿者一道，来到昊天广场开展以“燃气安全 从你我做起”为主题的城管开放日活动。此次开放日活动采取“城管+居民+志愿服务”的形式，通过集中宣传讲解燃气安全相关法律法规和注意事项，营造良好用气氛围。

活动现场，执法人员与来自中国社会科学院的两名城管志愿者一道，通过悬挂条幅、发放宣传品、发放《关于家庭燃气安全的一封信》、燃气安全宣传折页的形式向附近居民讲解安全用气知识，宣传最新

燃气法律法规，同时现场解答社区居民热切关注的燃气安全使用问题。

宣传活动结束后，执法人员与社区居民代表和大学生城管志愿者一道开展了燃气安全执法现场观摩活动，执法人员对附近餐饮商户开展了燃气安全执法检查，现场指导餐饮公服单位如何规范使用燃气软管、器具及液化气钢瓶，同时希望广大市民群众能够积极配合执法部门，提供燃气安全隐患线索，共同做好城市管理工作。

房山区城管执法部门将持续加强燃气安全监督管理与执法力度，及时消除安全隐患，呼吁社区居民和燃气公服单位拉紧燃气使用安全这根弦，确保辖区安全环境。(李安琦)