

“晚上不睡,白天不起”的状态该调整了,  
升学的孩子要了解一下新环境,挑选书包文具心里得有谱……

## 开学了,“健康包”准备好了吗?

□记者 林辉

### 作息调整从现在开始

这个暑假,学生们或许过得轻松,或许过得辛苦。由于孩子自控能力差,加之家长没有及时引导,部分孩子出现了“晚上不睡,白天不起”的状态。但是在开学前的一两周,生活作息就要全部调整到上学时候的样子了。

“开学前一两周是帮助孩子调整生物钟的最佳时期。”郑州市儿童医院儿保科主任朱晓华说,从现在起,家长就可着手引导孩子调整作息规律,并适应开学后的生物钟,尽可能按时起床、睡觉和用餐,“但也不宜操之过急,最好循序渐进,比如可先督促孩子每天早睡、早起一小时或半小时,以渐进方式调整生物钟,直到与平日上学时的作息时间相符。”

“每年开学临近,一些好不容易抽出时间的家长都会尽量安排孩子去旅游,但这样会使孩子身体劳累,出现不愿上学的想法。”朱晓华提醒说,家长如果要带孩子去旅游,最好是短途的,“在这段时间里,要让孩子多吃一些富含蛋白质食物,如豆制品、牛奶、肉类和蛋,多吃新鲜水果和蔬菜,不宜吃太过油腻、辛辣、及寒冷的饮品或刺激性食物等。”



### 文具不能要香味太重的

对于学生来说,开学伊始,文具的选购是必不可少的。如今,散发着浓郁香气和色彩艳丽的铅笔、橡皮、文具盒,成了不少小学生的“新宠”。

“商家加入这些颜色和味道,一方面是为了产品好看、好卖,另一方面是为了遮盖产品本身固有的原材料质量问题。”国际食品包装协会秘书长、著名环保专家董金狮教授介绍说,有些橡皮用的是废旧或者质量不好的橡胶,本身就有害,加入香味后能够掩盖本来的味道,“香味都是用化学原料合成的,可能含有甲醛、苯、芳香烃等有害的易挥发的化学物质,儿童若长时间接触对身体有害。”

“一般情况下,文具散发出来的香味都能很快被空气稀释,但如果当这些香味达到一定浓度、一定时间,正常体质的儿童也可能引发头痛、恶心、眼鼻喉发炎等症状,甚至会破坏人体肝脏、肾脏以及免疫系统。”郑州人民医院儿科主任庄探月说,一些小学生在用文具时,存在啃咬的坏习惯,隐藏在文具外层漆中的有毒重金属如铅,很容易通过孩子的这些行为进入体内,对机体产生慢性铅损害,并出现贫血、腹泻等疾病。

“家长应教育孩子养成良好的文具使用习惯,尤其是五岁以下的幼儿要尽量避免接触带有漆层的文具。”庄探月说,家长如果在一段时间里发现孩子有喉咙痛、眼睛痒等症状,应及时就医。

“购买文具最好由家长到正规商场和专卖店,流动摊位的文具一定不要买,味大、太艳的文具不要买。”董金狮说,家长、老师还应告知孩子可能的危害,提醒合理使用文具,“比如使用文具后一定要洗手,以免在吃东西时将它摄入体内;平时不要把笔帽等放在嘴里咬;有香味的东西,最好不要放在鼻子下使劲闻等。”

涂改液也是孩子书包中常见的文具。董金狮说,涂改液主要成分有三类,分别是三氯乙烷、甲基环乙烷、环乙烷等,这些化学成分都含有很强的毒性,都会对孩子的身体造成不良影响,建议可用贴纸代替。

(下转 B28 版)

### 升学的孩子提前完成心理调整

除了作息时间上的调整外,对一些面临幼小、小升初、初升高转折点的孩子,心理上的调整也非常重要。郑州市教育学会学习心理研究会管理部主任、国家注册心理咨询师王海勇说,家长可以陪伴孩子提前完成这个心理上的调整。

“比如陪同孩子到即将就读的学校周围走走,熟悉

一下那里的环境;或者上网找找学校的资料,对学校的教育方式有所了解;打听一下孩子的分班情况,如果小学里的同班同学正好成了中学同班同学,也可以加强一下同学间的联系,有利于开学后同学间的人际交往。”王海勇说,对学校、老师、同学都有了一定的了解后,孩子就会在开学时减少许多害怕与担忧。

### 书包要选双肩宽带背式的

买书包,是不少家长头疼的事情:怎样才能给孩子们买到一个款式合身、背着轻松的书包,让他们轻松上学呢?

“最好为孩子准备双肩背式书包,这样可以使孩子的双肩受力均匀,避免出现形体问题。”郑州市骨科医院脊柱二科副主任医师郭小伟介绍说,书包肩带要选阔宽的,这样有助于减轻书包对肩膀和胳膊所造成的压力,并可以平均分散书包的重量,书包质料尽量选择轻的,如用尼龙或 PVC 胶造的背囊。

“书包如果有腰部支撑枕,可以保护比较容易受伤的小腰部位,还应有腰带固定位置,这样,书包就不会在孩子跑动时在背部和脊椎上到处晃动。”郭小伟说,现在不少学生为了追求时尚,喜欢将双肩包的肩带拉得很

长,整个包挂在腰、臀部,这是一个很坏的习惯,“因为包越往下,人体往前倾的度数就会增加,驼背发生的概率就会加大,最好的办法是将肩带的位置调短一点,书包背到腰椎位置较为适宜。”

上世纪七八十年代的单肩斜背包如今又流行起来了。“斜挎的书包会使肩膀的一边受力,导致左右肩膀用力不均匀。”郭小伟说,加上书本重量不轻,长期下去会导致肩膀、脊椎劳损,甚至脊椎侧弯,“同样道理,儿童不宜把双肩的书包移到单肩背。”

为了减轻孩子的负重,现在也有不少家长选择拉杆书包。但是郭小伟提醒说,拉杆书包虽然让孩子的肩膀解放了,但边拉边走时很容易扭伤手腕,“尤其是上下楼梯时,要注意因用力不当造成手臂拉伤。”

## 肝病免费普查 千人受惠

专家提醒:肝病病毒具有高传染性和高变异性,病毒感染者最好每三个月做一次肝病全面检查,避免病情恶化。

### 阅读提示

“医生,今天能预约普查吗?”“今天预约号已经满了?那你帮我预约明天的检查。”免费肝病大普查刚一启动,民众预约普查火爆异常。短短十多天,预约人数就达到了 1000 余人。

然而,在群众健康保健意识增强的同时,肝病免费普查中暴露的众多问题和隐患也令人忧心忡忡。不少的患者因肝病无症状或症状不明显“拖、抗”而耽误病情,其中一位 20 多岁的小伙子肝脏已严重纤维化,已到肝癌晚期。

### 1/3 患者“熬”成肝硬化,科普宣教任重道远

现实生活中,人们一旦确认得了肝病,便有病乱投医,恐惧加上不规范、科学的治疗,使病情变得迁延难愈,甚至会造成病毒基因的变异,使病情越治越重。而与其相反的是,一部分肝病患者则采取了“熬”的态度,平时只服用一点保肝护肝、降酶之类的药物,思想上给予轻视,最终在不经意中实践了那可怕的肝病三部曲:肝病、肝硬化、肝癌,吞下苦果。

对于患者来讲,首先应充分了解自己的病情状态,千万不可盲目用药,听信偏方、秘方,一定要到正规的医院找专科医生通过病毒 DNA 和病毒变异耐药检测来判断病情,进行针对性有效治疗。肝病患者在治疗过程中一定要按照医嘱行事。一位好的医生会认真地给患者分析病情,针对患者的情况给予适当的治疗,并叮嘱患者定期复查。

### 多项检测免费,民众扎堆普查

肝病免费普查受到了众多民众的欢迎。在前来普查的人群中,有坐几个小时的从地市农村里赶来要求专家给检查身体的;有打工的新婚夫妇准备要孩子专程赶来普查的;更有一家 6 口全部参加普查,并且还动员其他亲戚也来普查的。“不仅两对半、肝功八项检测免费,连病毒 DNA、丙肝抗体检测也是免费的,全套检查下来能省近 200 元呢!”很多民众都成了这次公益活动的宣讲人,带动了其他民众的普查热潮。

### 温馨提示

近半个月至六个月内有以下情况者,请尽快参加免费普查:  
1. 曾与肝炎病人密切接触者;  
2. 输过血、注射过血浆、白蛋白或胎盘球蛋白者;  
3. 食欲减退、恶心厌油、口干口苦者;  
4. 全身疲乏无力、右上腹痛者;  
5. 皮肤发黄、小便赤黄者;  
6. 经常出入公共场所、长期在外饮食者;  
7. 有过洗牙、打耳孔、纹身经历;  
8. 有用药史、正在用药的患者建议做病毒变异耐药检测。  
另外,肝病患者的亲属不仅要查“两对半”还要查病毒 DNA。

郑州中大肝病医院

### 免费普查项目

- ◆ 乙肝五项、肝功八项检查费
  - ◆ 丙肝抗体、病毒 DNA 检测费
  - ◆ 彩超(肝、胆、脾)检测
- 原价 80 元, 现收 40 元

——活动日期截止到 8 月 30 日——

普查热线: 0371-55685568

医院地址: www.zdgbyy.com

医院地址: 郑州市城东路与郑汴路南 30 米路东