



随着生活水平的提高,家长们对孩子学习用具的要求也越来越高,儿童学习桌椅、护脊书包、全光谱台灯等宣称具有“特殊功能”的学习用具备受家长青睐。这些学习用具有的被贴上了“符合人体工学”的标签,有的则标榜自己“能模拟自然光”……有了这些科学概念“傍身”,它们的身价也成倍增长。可是这些学习用具真的物有所值吗?

# 有“特殊功能”的高价学具,真的物有所值吗?

## ◎儿童学习桌椅:宣传效果或大于实际使用效果

打开各大电商平台网站,搜索“儿童学习桌椅”,相关产品琳琅满目,售价在几千元甚至上万元不等。有些商家宣称自己的产品“符合人体工学”“可纠正不良坐姿、缓解视疲劳、预防脊柱侧弯”。那么,儿童学习桌椅真有这么神奇吗?

对此,天津市人民医院脊柱外科主任朱如森表示,儿童正确的坐姿是双脚平踩在地面上,小腿与地面垂直,大腿与地面水平。想要坐得对,确实需要一套适合孩子高度的桌椅,但不一定非要买“天价”儿童学习桌椅。朱如森认为,儿童学习桌椅最主要的功能就是能根据儿童身高调节桌子和椅子的高度。至于有些产品宣称的预防近视、纠正不良坐姿等功能,则是宣传效果大于实际使用效果。

“儿童在生长发育高峰期,一年长高10厘米左右,一年调节两次桌椅高度就完全可以满足需要,其实手动调节并不麻烦,没有必要多花很多钱追求可电动调节高低的桌椅。”朱如森建议,具体调节时,可以根据儿童身高,同时对照中小学课桌椅尺

寸表(GB/T 3976-2014)。

此外,儿童正处于生长发育高峰期,并不像成人一样需要肩颈腰部的支撑,只要椅子靠背保持平直、有一定支撑即可。

“至于对坐姿的纠正,家长们可别觉得给孩子买套高价儿童学习桌椅就万事大吉了。”朱如森介绍道,桌子与椅子之间的高度差被称为桌椅高差,桌椅高差是对坐姿影响最大的因素。“就算买的是比较经济的桌椅,只要将其调整到适宜的高度,家长提醒孩子随时保持正确的坐姿,就能够有效纠正不良坐姿。”朱如森表示。

## ◎护脊书包:只是对背负系统进行了微调

如今的书包不仅形式多样而且功能繁多,特别是标有护脊功能的书包,其售价最高可达几千元。朱如森表示,护脊书包实际上就是对书包背负系统进行了微调,然后进行商业化包装,进而提高商品售价。

如果把一个书包从结构上进行分解,可以分为两部分:第一部分是和身体接触的部分,被称为背负系统;第二部分是装东西的部分,被称为包容系统。



目前市面上书包的主要区别就在第一部分,有些厂家对书包的背负系统进行了改进优化,进而产生了轻量化书包、护脊书包、健康书包等概念性产品。

“其实,要实现保护脊柱的目的,并非需要专门购买非常昂贵的护脊书包。”朱如森表示,在孩子挑选书包时,家长若注意了如下几点,同样可以达到保护儿童脊柱的目的。

首先,书包自重应控制在0.5到1千克,其重量不能超过孩子体重的10%。

其次,书包的样式有很多,其中双肩包更符合人体工程学。双肩背包最好选择肩带宽的,在书包重量不变的情况下,肩带越宽越能分散书包重量,减轻肩膀压力。孩子背书包时,要尽量把书包带子放长,把书包重心维持在腰部。建议选择有辅助腰带和胸带的书包以减少书包和背部之间的距离。

再次,书包的大小要合适。以书包贴合孩子背部的面积不超过背部总面积的3/4为宜,防止“包不称身”。

最后,书包背面及底部要有支撑功能,这样孩子背起来会感觉轻松一些,对背部也能起到保护作用。

## ◎全光谱台灯:难以产生与自然光相同的照度

科学证明,户外光照是预防近视的关键,儿童青少年每天在户外活动2小时,可有效预防近视。那么,宣称“最接近日光、能

模拟自然光、预防近视”的全光谱台灯也有此功效吗?

“其实,全光谱台灯只是利用了太阳光的概念,模拟了太阳光380到760纳米可见光的全波段光谱,而太阳光的能量、照度以及变化,它都是无法模拟的。”天津市眼科医院视光中心主任李丽华介绍道。

“户外光照之所以能够预防近视,是因为在太阳光中的有益蓝光可以刺激眼睛分泌更多的多巴胺。”李丽华表示,高能的有益蓝光照射是预防近视的关键,而目前100瓦的台灯,光照强度也只有350Lux,即使全光谱有了蓝光,光照强度不够也起不到预防近视的作用。

除了全光谱台灯,市场上的护眼灯几乎都宣称“无频闪、无辐射、无眩光”,可以有效预防近视。对此,李丽华表示,“无频闪、无辐射、无眩光”的台灯,其主要目标是缓解阅读时的视疲劳,视疲劳的确会造成近视的发生,但近视不一定是由视疲劳造成的,因此不能说只要用了可以缓解视疲劳的台灯,就可以预防近视的发生。

(陈曦)

## 卫生与健康

# 科学应对系统性红斑狼疮

■江丹

系统性红斑狼疮,是常见的系统性自身免疫性疾病。临床主要表现为面部的蝶形红斑,以及关节痛,或者是反复发作的口腔溃疡等。如不及时规范治疗,会造成包括肾脏、脑部等脏器的不可逆损害,并可能最终导致患者死亡。该病多见于育龄女性,男女发病比例约为1:10,我国每10万人中有30~70人患病。

## 1.系统性红斑狼疮的症状

该病症状多样,轻者影响皮肤、关节,重者影响血液系统、肝脏、肾脏、心脏、肺脏及神经系统。主要有以下常见表现:

**全身表现:**发热、乏力、消瘦、纳差、精神萎靡不振等。

**局部表现及器官受累:**

◎脱发、口腔溃疡、光过敏、皮疹(典型皮疹为面部蝶形红斑,也可以为冻疮样皮疹);

◎多关节炎、肌痛肌无力;

◎血管炎、雷诺症(手指遇冷后出现变紫,变白,保暖后变红的变色现象);

◎胸腔积液、心包积液、腹腔积液;

◎白细胞减少、贫血、血小板减少;

◎浮肿、泡沫尿、血尿、蛋白尿、肾功能异常等;

◎反复血栓、心脑血管疾病;

◎反复流产;

◎急性腹痛、腹泻等各种症状。

## 2.系统性红斑狼疮会传染吗?

系统性红斑狼疮作为慢性自身免疫性疾病,病因常与自身遗传、身体激素、所处环境因素等相关,其不像细菌、病毒等感染的疾病那样具备传染性,故而不具有传染性。此外,尽管基因突变在该病的发病中发挥了作用,但在相关研究中发现,该病相关基因也只能解释约15%的遗传可能性,所以该病也不是绝对的遗传病。



## 3.系统性红斑狼疮患者能妊娠吗?

雌激素升高可加重狼疮患者的病情,妊娠可引起雌激素水平上升及加重各脏器负担,可能会导致病情加重,所以,过去医学界认为狼疮患者不宜妊娠。但随着全球对该病因及治疗方法的认识逐渐提高,只要选择适宜妊娠时机,并且风湿免疫科医生和产科医生共同管理妊娠期,定期进行母婴病情评估,随时调整用药,就能保证母婴安康。

## 4.系统性红斑狼疮的治疗

目前医学的水平,暂不能治愈红斑狼疮,但它已经从一个死亡率较高的疾病发展到了一个可以控制且长期生存的疾病。狼疮治疗目的是以尽可能低的糖皮质激素剂量,维持临床缓解或低疾病活动度,并预防所有器官疾病复发。根据疾病的具体情况和严重程度拟定个体化的治疗方案。

◎**一般治疗:**避免接触有害物质(如染发剂、纹眉剂)、防晒、适度运动、戒烟等。

◎**药物治疗:**服用糖

皮质激素、抗疟药、免疫抑制剂、生物制剂等。

◎**其他治疗:**血液净化、造血干细胞移植、静注免疫球蛋白等。

## 5.系统性红斑狼疮患者的日常生活

系统性红斑狼疮患者应戒烟忌酒,避免日晒和紫外线的照射,避免染发、纹眉,避免或有计划妊娠,保证充足的睡眠,避免过度劳累,预防感染。此外,红斑狼疮患者需长期服用激素药物治疗,而糖皮质激素可能诱发血糖、血压、血脂升高,所以红斑狼疮患者饮食原则以低盐、低糖、低脂为主,适量补充优质蛋白,多吃富含维生素的蔬菜和水果。

◎**低糖饮食:**血糖较高的患者应少吃含糖高的食物,注意少食多餐,加餐可选择玉米、黄瓜、无糖饼干等。

◎**补充钙质:**长期使用糖皮质激素的患者易发生骨质疏松,日常饮食中应注意补钙。可选择低脂或者无脂乳制品,同时适量摄入鱼肉、蛋黄以补充维生素D。

◎**不宜食用的食物:**芹菜、香菜、蘑菇、香菇、菠菜、无花果、火龙果、木瓜、柠檬等易引起光敏感,不宜食用;辣椒、葱、蒜、青椒等热性食物并非绝对忌口,但不宜多食;肥鸭、动物肝脏、猪油、羊肉、鳗鱼等含糖量较高易在体内转化为脂肪的不宜食用。

(作者单位:遂宁市中心医院风湿免疫科)

## 生活提示

# 咸鸭蛋 每天最多吃1/4个



咸鸭蛋是我国特色食品之一,深受不少人喜爱。在鸭蛋腌制过程中,盐不仅带来了咸味和鲜味,还会让蛋黄中的油脂释放出来。一般来说,盐浓度越高,腌制时间越长,释放出来的油脂就越多。换句话说,越咸的鸭蛋黄越“流油”。

数据显示,100克咸鸭蛋中钠含量为2700毫克,相当于6.75克盐。一个咸鸭蛋大概60~70克,含盐量为4~5克。《中国居民膳食指南(2022版)》建议,成人每日食盐摄入量不超过5克,每天食用一个咸鸭蛋就已接近推荐量的上限。所以吃咸鸭蛋最好控制量,每天最多1/4个,并且其他菜肴要注意少盐。患有高血压等心脑血管疾病的人群,盐的摄入量要控制在5克以内,尽量少吃或不吃咸鸭蛋。

(康瑞雪)

## 科普进行时

# 人工增雨是如何作业的?

人工降雨,又叫人工增雨,是指根据自然界降水形成的原理,人为补充某些形成降水的必要条件,促进云滴迅速凝结或碰并增大成雨滴,降落到地面。其方法是根据不同云层的物理特性,选择合适时机,用飞机、火箭向云中播撒干冰、碘化银、盐粉等催化剂,使云层降水或增加降水量,以解除或缓解农田干旱、增加水库灌溉水量或供水能力,或增加发电水量等。

当云系发展到一定的厚度(大于2公里),云中水汽供应充足且有上升气流的情况下,作业人员通过地面的高炮、火箭或飞机将催化剂携带到云中的有效部位,就可以起到人工增雨的效果。

目前人工增雨的方法主要是针对目标云系,用飞机、火箭、高炮、高山烟炉向云中播撒碘化银、干冰、盐粉等催化剂,使云层降水或增加降水量。其中,飞机主要在春秋季节对稳定层状云实施机动作业;地面火箭、高炮一般在远离城镇、村庄的地方开展作业。

人工降雨作业只有在一定的自然云的条件下才能获得所需的增加水量的结果,目前技术条件还无法做到人工造雨。且对于不同条件的云进行同样的催化作用,可能会得出正、反两种不同的结果。所以为了获得增雨效果,必须对自然云条件和降水过程进行更深入的探测研究。

(鄂宝)

## 崇尚科学 反对邪教

CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO

栏目协办:四川省反邪教协会办公室

# 兴文县开展“抗疫情 拒邪教”主题宣传活动

本报讯 为进一步增强医务工作者、患者抗击疫情、拒绝邪教的能力,提升广大医务工作者、患者崇尚科学、抵制邪教的意识,近日,宜宾市兴文县反邪教协会在第六个中国医师节到来之际,走进古宋镇中心卫生院开展“抗击疫情、拒绝邪教”主题宣传教育活动。

活动现场,悬挂印有“拒绝邪教 实现家庭幸福”的宣传横幅,向前来就诊人员及陪伴家属、医务工作者等发放“崇

尚科学、拒绝邪教、抵制邪教”宣传(品)资料,倡导大家要认清邪教对社会、家庭带来的危害,要远离邪教。通过宣传活动,医务人员、患者纷纷表示,遇到邪教要及时报警,除了自己要相信科学、拒绝邪教外,还要向身边亲朋好友宣传不信邪教的歪理邪说,避免上当受骗,为创建无邪教医院、营造健康向上的和谐医疗环境作出自己的贡献。

(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。