育儿堂

东南早报健康养生周刊推出《育儿堂》专栏,用我们覆盖福建乃至全国的育儿、心理咨询师专家库,为您排解育儿烦恼。

您可以通过扫一扫东早育儿堂公众号和微信号二维码,将您碰到的育儿烦恼和问题发送给我们,我们将帮您向专家咨询,请专家解答。

育儿堂微信号　育儿堂公众号

谨防文具盲盒“刺伤”孩子

新学期开始了,又到了大量购买新文具的时候。文具盲盒因为色彩鲜艳、种类多,通常被摆放在文具店最醒目的位置,受到不少孩子的喜爱。由于拆开盒子之前无法知晓文具的款式,为了买到喜欢的“隐藏款”,一些孩子就会不停购买。而一些普通文具被放入盲盒,“身价”便会翻番,成了名副其实的“刺客”。

近年来,文具盲盒渐成潮流。一方面,文具盲盒的盲盒属性,迎合了孩子们的猎奇心理。未成年人自控能力较差,容易对盲盒中不确定的产品产生期待,追求博彩的刺激感。同时,文具盲盒捆绑IP文化属性,成为孩子们沟通交流的社交“硬通货”。不少孩子购买文具盲盒,就是为了融入班上的社交群体,和同学们有共同话题。拥有隐藏款盲盒,更会成为一些孩子引以为傲的资本,享受来自同学们羡慕的目光。

文具盲盒往往价格不菲。此前上海市消保委调查线下实体店,发现一支普通的中性笔售价在2元左右,但是套上文具盲盒的包装后,售价可高达12元,价格较原来整整翻了6倍。而一些隐藏人物款盲盒,溢价更是高达十几倍。即便如此,不少孩子也依然趋之若鹜,反复购买。这既加重了家长的经济负担,也容易让孩子染上“文具盲盒瘾”,助长赌博心态,不利于未成年人的健康成长。

和其他盲盒商品一样,文具盲盒的生产销售行为亟待规范,避免其扰乱正常的市场秩序,侵害消费者的合法权益。

首先,要保障产品质量。目前,市面上的文具盲盒不乏“三无”产品,一些盲盒中的文具没有生产厂家和日期,有的甚至已经超过了有效使用年限。个别厂家就是打着文具盲盒的幌子,夹带假冒伪劣产品的“私货”。对此,有关部门应加强监管力度,加大抽查检查频次,确保盲盒内的文具符合相关产品质量标准。对于质量不合格的文具盲盒予以收缴,对厂家和商家依法处罚,不给不法分子浑水摸鱼之机。

其次,要公示相关信息。在一些文具店主看来,所谓文具盲盒就是“包装上什么也不写”,这其实是一种认知误区。文具盲盒虽然具有不确定性,但并非一“盲”到底,必要的信息公示不可或缺。根据《学生用品的安全通用要求》,文具标签中应包含有产品名称、生产厂名、厂址、产品标准编号、产品使用说明、适用年龄范围、安全警示等标识。同时,今年6月国家市场监管总局印发《盲盒经营行为规范指引(试行)》,明确要求盲盒经营者应当将商品名称、商品种类、商品样式、抽取规则、商品分布、限量商品投放数量、抽取概率、商品价值范围等关键信息以显著方式对外公示,保证消费者在购买前知晓。

此外,要限制销售对象。根据《盲盒经营行为规范指引》,盲盒经营者不得向未满8周岁未成年人销售盲盒,向8周岁及以上未成年人销售盲盒商品,应当依法确认已取得相关监护人的同意。由此可见,文具盲盒不是想卖就卖,文具店主必须严格遵守规定,在没有家长陪同和认可的情况下,不得擅自向未成年人兜售。《指引》还提到,鼓励地方有关部门出台保护性措施,对小学校园周围的盲盒销售模式包括距离、内容等进行具体规范。有关方面应尽快研究出台规定,让学校与盲盒产品保持距离,净化校园周边环境,保护未成年人身心健康。

(北京青年报 张涛/文 陈彬/漫画)

专家提醒——

“网红”减肥法不适合儿童

刚过去的暑假,北京儿童医院临床营养科专业门诊的日接诊量增长了三分之一。主任医师闫洁的诊室外,经常到了晚7时仍有不少患儿排队等候,其中有不少来咨询减重问题的“小胖墩”。

“放假在家,孩子喜欢喝饮料、吃西瓜,感觉又长胖了。”13岁的男孩蔚蔚在妈妈的陪伴下,走进闫洁的诊室。蔚蔚身高149厘米,体重已达67公斤,在同龄孩子中显得有些矮,还比较胖。妈妈担心他的生长发育问题,所以带他来到儿童医院检查。“孩子骨龄超前,体质指数(BIM)30,属于肥胖的范围。”根据各项检验、检查结果,蔚蔚的血糖在病理指标的临界高限,尿酸和胰岛素都已经不正常了,“再不加以干预,就要得病了”。闫洁诊断,蔚蔚的“身材问题”与遗传、生长发育早熟以及不良生活饮食习惯等因素都有关系,为他制定了个性化、综合的干预方案。

“他只吃肉,怎么说也说不动他。”7岁的江江身高130厘米,体重达到了55公斤。最近江江的妈妈发现孩子的脖子有些发黑,赶忙带他来到医院。“江江的肥胖目前还不是病理性的,主要是摄入食物过量导致的脂肪堆积。”查看了江江的体检报告,闫洁给焦虑的家长吃下“定心丸”:“现在抓紧控制体重,这些指标都可以恢复正常。”不过她也提醒家长:孩子进入青春期后,激素水平将发生较大变化,会给体重控制增加难度,“‘小胖墩’越早治越好”。

“儿童肥胖多是综合因素所致,但‘小胖墩’大多有过量摄入高热量食物、含糖饮料、长期运动过少等不良习惯。”闫洁说,儿童、青少年时期的肥胖,可能导致高血压、糖尿病、痛风、女孩多囊卵巢综合征等疾病。肥胖儿童也更易出现性激素分泌异常,带来性早熟、身材矮小等问题。同时,身材肥胖还有可能对孩子的心理健康造成影响,不加干预还会使成年后面临更高的肥胖风险。

“网上流行‘液断’‘生酮’等减肥法并不适合儿童、青少年的体重控制。”闫洁同时提醒,儿童、青少年处于生长发育过程中,控制体重也要保证身心发育不受影响。“‘小胖墩’要根据《中国居民膳食指南》的要求科学、合理地制定每日食谱,在保证营养均衡的情况下,把总热量控制住。”运动方面,要坚持有氧减脂与无氧增肌相结合,“建议孩子每天累计中高强度运动至少60分钟,打球、跑步、跳绳等都是不错的选择”。

(北京日报 孙乐琪 刘扬)