

电磁辐射 儿童深受其害

生活播报

随着我国现代化、都市化进程的飞速发展,日新月异的高科技电子产品,使生活变得多姿多彩,但人们在享受科技产品带来的便利时,环境污染也越来越严重地侵袭着人类的健康。手机、电脑、微波炉等家用电器产生的电磁辐射已成为继大气、水源、噪音污染之后的第四大无形的健康杀手。

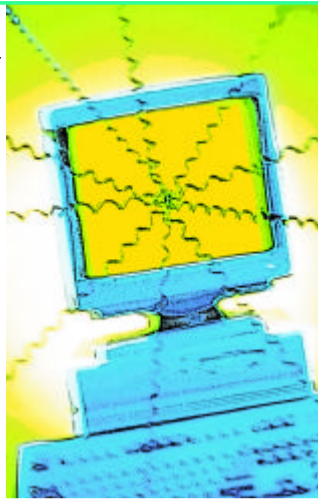
科学家的研究结果表明:长期电磁辐射会对身体的多系统和脏器造成损害,特别是对免疫系统、神经系统和造血系统影响很大。生理可见的变化,如头痛、头晕、视力减弱、脱发、失眠多梦、皮肤老化、记忆减退等出现较晚。损害严重时甚至可致癌变。同时,电磁辐射还会影响生殖细胞,造成遗传物质改变,引起染色体畸变及胚胎发育障碍,使胎儿、胎前或新生儿出现畸形乃至死亡。

国内外关于电磁辐射对人体危害方面的研究已开展多年,多数学者认为电磁辐射对人体具有潜在危害。专家们将危害归纳为6个方面:造成儿童白血病、诱发癌症、影响生殖系统、导致儿童智力残缺、影响心血管、对视觉系统有不良影响。

近年来专家学者们在关于手机对人体危害方面做了大量研究。如美国科学家利托韦斯在鸡胚的动物实验中发现,手机释放的微波足以令发育中的鸡胚致畸。近期,澳洲科学家法兰博士发表手机致癌研究报告时指出,手机致癌的原因,在于电磁辐射会产生“热休克”蛋白质,破坏细胞防御系统,引发癌症。

儿童正处于各系统器官的生长发育阶段,特别是儿童的耳生理发育特点决定其耳及头骨较细、较薄,故成人接触手机的面积大,对辐射吸收率更高。有研究显示,儿童使用手机时吸收的辐射量比成年人多50%,手机辐射量的一半会渗入5岁儿童的脑部,10岁儿童的渗透率则降为30%。因此手机对儿童的危害远比对成人的危害大。纽约大学的卡彭特博士还认为,所有儿童的癌症中10%~15%是由100V家用电源及电器制品造成的。美国环保厅对此表示忧虑,并警告人们尽量避免让儿童接触电磁波。英国物理学家海兰称,儿童容易受手机辐射影响,因为他们的免疫系统较成人薄弱。同时还指出:“科学界已了解到,辐射会影响脑部节奏,而儿童特别容易受辐射伤害。手机微波能影响细胞的稳定性,就像受干扰的收音机。手机辐射会对脑部神经造成损害,引起头痛、记忆力减退及睡眠失调。”这些研究结果已经向我们提出警告:为了儿童的健康成长,全社会特别是家长应予以重视,避免儿童长时间、频繁使用手机。让我们共同努力为儿童创造一个绿色的成长环境。

文/首都儿科研究所 谢晓梓



吸取知识 读书比看电视好

儿童教育研究专家陈祺家中十几年来都不看电视,她是怎么做到的?她有没有信息焦虑症?她的小孩和同学相处会不会有落差?陈祺日前在接受采访时,畅谈了她如何营造纯净的生活环境,让自己的孩子远离令不少家长头痛的媒体污染,使他们免于电视效应。且听她一细说从头。

自我负责的生命态度

素养较高、阅历丰富的陈祺常被冠以“专家”的头衔。然而她却为专家下了一个崭新的定义:每个人内心都有一个美好的家,“专家”就是要“专”门带领人们回到自己心灵的“家”,让孩子清楚生命是珍贵的,自然而然的展现生命的美好。因此,她的许多建议是从返璞归真的角度出发,令人感觉格外中肯、珍贵。

陈祺家中近十年没有电视,出门也没有手机。她说:“我在美国是研究儿童发展与特殊教育,出国前在上海的论文写的则是孩子的阅读成就与家庭因素之间的关系,所接触的文献或研究结果,都显示媒体对孩子的负面影响远远大于正面影响。”由于无法二十四小时陪在孩子身边,陈祺在衡量购买手机、电视给

孩子的后果与责任之后,愉快地摒弃这个需求。她说:“我觉得这是我自我负责的一个态度。”

电磁波的不良影响

日本江本博士所作的水结晶实验发现,放在电视旁边的水经过高速摄影处理,显示这些水分子是无法结晶的!人体有70%是水,儿童身体中的水分所占比例更高,身体受到电磁波负面影响更大。电视屏幕发射的不可见电磁波射线,虽然都在不伤害人体器官的安全范围内,但是如果每天长时间接触屏幕,将会对人眼有一定损害,如发生结膜炎、点状角膜炎等。

缺乏沟通让人变冷漠

陈祺指出,不管是媒体也好,故事书也好,都是一种工具。这些工具对孩子究竟有什么样的影响,是需要家长认真考虑的。电视本身是种缺乏双向沟通的媒体,没有互动与行动的要求。研究发现在电视机前坐久了,人们会觉得电视上播出的内容跟他没有什么关系。比如说“9·11”这么一件国际大事,由于画面不断地重复播放,反而让人变得漠然,不会有“我必须起来做点什么”的想法。

看不见的危机 急促的语速

在美国,新闻主播必须将稿子改写成小学二年级可以听得懂的英文,仔细听美国电视新闻,会发现他们所使用的语言节奏不像国内那么快。陈祺常建议家长做个实验:把电视新闻开着,但眼睛不要看,仔细听一段时间,会发现呼吸开始急促,因为国内新闻的语言节奏都很快。如果人长期处在这样的环境中,精神

容易紧张,人体免疫力会下降。而免疫力一旦下降,也就更容易被一些疾病侵袭。

电视节目带来的影响,除了看得见的,还有看不见的,比如对儿童心理的影响等,需要家长特别留意。

透析儿童节目的价值观

陈祺也承认有些儿童节目还是不错的,但那毕竟只是一种工具。当家长为孩子提供这些工具时,要有自我负责的态度,也就是说在选择前,是不是真的仔细了解过媒体通过节目意图建构哪种价值观?如果是一些意图不明确的节目,孩子很可能会在价值观上产生混淆。

总的说来,在吸取知识方面,读书比看电视来得有益处得多。 文/彦玲



小儿过冬把好“4”环节

编者的话

孩子是家庭的希望和未来。如何让他们健康快乐地成长是所有家长最关心的事。家长们总是尽最大努力为孩子提供最好的生活条件,尽心尽力培养他们。但有些家长缺乏科学育儿知识,不能适应孩子健康成长的需要。本版特编发一组相关稿件,介绍有关知识。



冬季是婴幼儿感冒高发季节。怎样让宝宝顺利度过寒冬,减少感冒的发生呢?近日,笔者走访了北京妇产医院新生儿科副主任医师马雅玲。她提醒家长,小儿过冬要注意把好衣食住行四环节:

适宜的环境温度

冬季,家长怕孩子受凉总让他们穿着厚厚的棉衣。婴儿的体温与成年人的相差无几,只是他们的体温调节中枢功能较差,在过冷或过热时不能正常发挥作用。衣着过多或被子过厚时,会使宝宝体内丧失过多水分,严重时还会发生脱水热。此时,孩子会出现高热、精神萎靡不振、吵闹、拒食等情形。冬季,我国北方地区家家都有取暖设施,考虑到宝宝发育的特点,室温不宜过高,保持在18~22℃即可。他们的衣着只要比成年人略多一点就行了。衣着如果过厚,不利于小儿活动。

定时通风换气

冬季是呼吸道传染病的高发季节。北方由于采用供暖设备,室内外温差过大,室内湿度相对较低,加上门窗紧闭,空气不流通,居室内的微生物密度较高,婴幼儿容易受到致病菌和病毒的侵袭。所以,即使是寒冬,也要定时开窗换气,并采取措施加大室内湿度。可以在暖气上放上湿毛巾,或在屋内放上一盆清水。

坚持户外锻炼

有些父母惟恐孩子被冻到,天气转凉后,就不让宝宝到户外活动,致使小儿无法接受耐寒锻炼,呼吸道抵抗力较差。一旦他们接触了感冒病人后,因对病原菌抵抗力差,极易患病。所以,应该坚持让宝宝适当做些户外活动,可选择阳光充足、风力较小的时候,让他们在户外活动半小时到一小时,以提高身体的抵抗力。

合理的饮食

合理的饮食能增强机体的抗病能力。母乳是宝宝健康成长的最好食品,其中含有对呼吸道黏膜有保护作用的免疫球蛋白,可以减少小儿呼吸道感染的发生。除了母乳外,还应根据他们生长发育的需要,及时添加辅食,补充富含维生素A、C,和铁的食物,如新鲜水果、蔬菜、肉、鱼等,做到饮食均衡,防止偏食及挑食。此外,要注意给小儿补充水份,防止呼吸道干燥,以减少呼吸道的疾病发生。 文/贾宁 王洁 王丽娟

塑料玩具选购“三部曲”

教你一招

现在市场上有许多塑料玩具,它们具有重量轻、色彩艳丽、特点对孩子非常有吸引力。家长可依照下列步骤挑选:

一看 要看清玩具包装盒(袋)上的适用年龄范围,如适合6个月以上、3岁以下等。对应儿童不同年龄段的玩具复杂程度不同,适合不同阶段儿童的智力发展水平;而且玩具的安全性要求也不同,婴幼儿经常会将玩具塞进嘴里,因此玩具体积应较大。

二要注意包装上的警示标志或警示说明。如风筝等飞行玩具不能在空中有电线的地区使用,用绳、带子等绑在摇篮、童车、童床上的玩具,应根据警告提示放在婴儿抓不到的地方。

三要仔细阅读产品的使用说明书。最好选用包装上有安全认证标志的玩具。

四要挑选材质较厚实的玩具。

二摸

一、用手在玩具表面摸一遍,感



热恋电脑 让年轻人“变傻”

最新研究表明,如今的年轻人正在变傻。理由很简单,玩电脑。日本的一项调查显示,越来越多的16~30岁的青年人因为对信息技术的依赖与日俱增,正受到严重的记忆力衰退的困扰。德国汉堡教育学家彼得·施特鲁克说:“电脑的危险首先在于其夸张的虚拟世界,而且它使人坐的时间太久。”在电脑上消耗过多的时间和精力,除了会损害身体健康外,还可能带来偏头痛、记忆力衰退、心神不定和注意力不能集中等问题。

受记忆力衰退困扰的人们抱怨说,他们记不起人们名字、写过的东西

或约会时间,在有些比较严重情况下,甚至不得不放弃自己的工作。医生们把这些归结于计算机技术、掌上电脑和汽车自动导航系统。他们认为这些设备减少了大脑解决问题的次数,造成难以区分事情重要与否的“信息超载”。

一项对150名16~35岁的人的初步研究表明,1/10以上的被调查对象,记忆力有严重问题。日本北海道大学医学院的研究人员说,青年人记忆功能障碍需要进一步研究。北海道大学神经生物学教授泽口俊行说:“他们正在丧失记住新东西、调出旧资料

区分信息重要与否的能力。这是一种大脑功能障碍。如今的年轻人正在变傻。”

英国北翁布利亚大学的帕姆·布里格斯教授最近在主持英国心理学协会有关技术的影响的讨论会上说:“我认为越来越多地使用电脑网络和计算机技术开始产生一种后果。如果你把计算机当成一种外部记忆,你的日常记忆将会受到威胁。”

美国的一项研究证明,在小学里接触信息技术多的班级,“小专家们”在文学创作方面明显落后于其他同学。原因是,整天玩电脑使孩子们的思维迟钝,联想能力差,难以写出自己的感受。

亚特兰大心理学研究所的戴维·坎托博士说,记忆力和注意力有问题的病人已有20多年的经验,他说:“许多专家认为信息超载正使得某些人无法吸收新信息,因为他们大脑中用于存储的容量已经饱和。” 文/郭志芳

宝宝乐园

当心衣中甲醛伤孩子

邻居家三岁的小芳芳近日常常哭闹,嚷嚷着身上痒痒,每晚都要她妈妈用手挠,而且身上还出现许多小疹子。她妈妈白天要上班,晚上又得不到休息,这痒痒弄得母女苦不堪言。

我动员芳芳妈妈抓紧时间带孩子到医院去做个检查。

通过检查、化验,原来皮肤痒痒的祸首竟是芳芳妈妈最近给孩子买的一件印花内衣。这件内衣表面上看上去柔软、舒适,但为什么会造成皮肤痒痒呢?

有专家介绍,目前市场上出售的免烫服装主要是在后整理过程中使用树脂整理剂进行处理,以提高防皱防缩功效。传统的树脂整理剂中含有一定的甲醛,在织物整理、服装制作、仓库储存和穿着过程中都会释放出来。童装中的甲醛主要来自保持童装颜色的鲜艳美观的染料和助剂,以及服装印花中所使用的粘合剂。因此,浓艳和印花的服装一般甲醛含量偏高,而素色的服装和无印花图案的童装,甲醛含量较低。孩子穿了甲醛超标的服装后,轻者会发生皮肤过敏,出现红肿、发痒等症,重者连续咳嗽,继而引发气管炎等病症。

为此,专家提

醒,选择童装时必须做到:一买、二闻、三洗、四观。

一买 甲醛主要来自廉价的染料和助剂,因此,不要给孩子购买进行过抗皱处理的服装,尽量选择小图案的童装,而且图案上的印花不要太硬,也尽量不要购买漂白过的童装。

二闻 闻闻童装上是否有股刺激性特别浓重的气味,由于经营场所的面积一般较大,有时难以闻出气味,那么拿回家就可以辨别出来。刺激性气味过浓的服装,还是不要为好。

三洗 甲醛往往较溶于水,为防万一,童装买回家后,最好先用清水充分漂洗,不要迫不及待地给孩子穿上,以免误事。

四观 给孩子穿上新衣服后,如果他们出现皮肤过敏,情绪不安,饮食不佳,连续咳嗽等症,应考虑可能是甲醛惹的祸,要尽快到医院诊治。

孩子是祖国的花朵。孩子健康与否是每个家长都十分关注的问题。因此,服装生产企业应强化环保意识,积极开发绿色童装。早在数年前就有人率先提出不使用含甲醛的布料,坚持使用无污染、无毒素的染料,印花面料。相信随着绿色环保工程的深入推广,美丽的童装再也不会受到甲醛的污染。

文/钱伟



生活妙招 巧对宝宝

家里顽皮的小宝贝经常会把洗头当作痛苦的事,在洗头时过分焦虑,同时也可以培养亲子关系。

香蕉断奶

香蕉含有丰富的淀粉质,又非常柔软,是小孩喜爱的食物之一。如果家中有断奶阶段的宝宝,可以让孩子在断奶时期,多吃香蕉。因为香蕉不但容易消化,而且有营养,不过一定要注意选择质量好、又非常柔软的香蕉,否则宝宝吃了很容易腹泻。

满足吮吮

奶嘴对很多宝宝来说,是满足感、安全感的来源,要把奶嘴戒掉,很不容易,家长必须花很大的耐心、力气,才能达成。建议您,让宝宝尽情吮吮,有满足感之后,再把奶嘴拿开,然后才让宝宝去玩,如此待宝宝长大后,要把奶嘴戒掉比较容易。千万不要让宝宝一边吸奶嘴一边玩,这样,将来戒奶嘴会比较困难。

克服看病恐惧

大部分宝宝都不喜欢看医生,有时还非常抗拒,对家

长而言,万一宝宝身体不舒服,想到孩子看医生的恐惧,总叫人心疼。建议家长平时可以跟孩子玩做医生的游戏,例如帮孩子买一些玩具听诊器,或注射针筒,让宝宝通过游戏慢慢去除对医生的恐惧。如此一来,宝宝下次去医院时,或许就会比较轻松愉快了。

调整生理钟

一个月内的新生儿,平均每天的睡眠时间可达16~20个小时,是成年人的2倍多。宝宝

在母亲肚子里时,没有昼夜之分,但在出生后需要调整昼夜生活作息的问题,要将宝宝晚上不睡觉的坏习惯尽早改变过来。但宝宝的生理时钟无法在短时间内调转过来,父母可以利用下列的方法逐步而行,白天尽量不要让宝宝睡觉,可与之玩耍,或放置到光线充足的地方,使之不易入睡,到了晚上就尽量把光线调暗,营造安静的环境,使其能安睡。

文/若愚

