

新民网:www.xmnext.com

24小时读者热线 962288

责任编辑 / 金晶 视觉设计 / 竹建英 E-mail:jinjing@wxjt.com.cn

开学了,让孩子“背好”书包

开学了,休息了一个暑假,许多孩子又要背起可能比以前更重的书包去上学。然而,不当的背包姿势加上过重的负担,可能会对年幼的孩子造成伤害——

书包过重 影响血液流动

美国著名科学杂志报道了一个最新的科研成果:科学家让10个小学生分别负重27磅,或者负重相当于自身体重20%的重量时,肩膀所受的压力就会超过血管所能承受的压力,造成血液流动受阻。然而,有报告指出,通常书包的重量是孩子体重的22%。血液流动受阻很有可能会直接导致孩子肩部肌肉拉伤。

姿势不良 加速不良后果

在美国理疗协会(APTA)的一项覆盖学前班到9年级(相当于中国的初三)的最新调查中,研究人员发现,如果背包的重量超过背负者体重的10%到15%,此时不良



背包姿势会增加肩背部负担,加速不良后果的产生——研究表明,相对于背部,书包更有可能造成对肩部的伤害。孩子背书包的位置总是很低,这样书包带与肩膀接触到的只是狭小的区域。因此,沉重的书

包“重负”,加上不良背包习惯,会直接伤害到孩子的肩背部。

正确引导 正确背负书包

* 使用双肩背包,平均分担重量。肩带应该宽阔,有助减低书

包对肩膀所造成的压力,并可以平均分散书包的重量。

* 将背包置于背部中部最强壮的肌肉群上。书包的底部一定不能低于腰线。

* 人体工程学书包可以增加安全性和舒适性。可以在腰部和胸部横向固定的带子非常有用,令书包更贴近背部,将书包的重量平均地卸在腰骨和盘骨上面。这样不但可以将书包固定在腰部,又能防止书包摇摆不定,从而减低脊骨和肩膀所承受的压力。

* 将书包里最重的东西放在最贴近背部的地方。有内置束带的书包可以令书本更加贴近背部,防止书包向外倾侧,令重心下降导致脊骨受伤。

* 对于不需要经常更换教室和上下楼梯的小学生来说,带轮子可推拉的书包是一种不错的选择,但把手的长度一定要合适,不用弯下腰去拿,而轮子也要足够大,以免翻转。 宁恣



王力宏·环保是一种『习惯』

在日常生活里,我只是一个普通公民,而帮助推动环保公众事业是我们每个公民的义务。因此,环保在我眼里其实也就是我们大家应该养成的良好习惯——

例如,夏天我们通常很少注意到周围冷气的温度,其实空调每调低一摄氏度,积少成多,一个月下来就会多浪费不少能源;洗澡擦皂液时,如果一直开着水,许多清水就白白地流走了……这些都是很小的生活习惯,我以前常常忘记,后来努力改掉了,不仅节省了自己的开支,又能保护环境,一举两得。

“节能减排”可能听起来很复杂,可一旦落实到日常生活中,可能就是一些“躲”在我们身边的小细节——比如,我已经养成了定期检查车胎气压的好习惯,不但可以节省燃料,又有利于行车安全。

以上这些不起眼的小细节、小习惯很容易让大家忽略,却可以保护我们的环境、我们的地球,希望我的“现身说法”可以给大家作个参考。

王力宏

清洁瓶子时,先拔下电源插头,用干净的湿布擦拭水瓶,不要将水瓶浸入水中或用水冲洗;热水瓶的提柄可以用盐加醋来清洗。

麦加冬虫夏草
调理上海 2001-2007年 售一例十
•南京西路170号国际饭店商场 T:63750537
•徐汇区漕河泾路398号103室



生活之友编辑:

我是一名95岁的退休老人,很喜欢看生活之友里面的文章。分享大家日常生活中的经验之谈,让我受益匪浅。

最近,我遇到些困难:家里的电热水瓶胆内水垢沉积,尝试了许多办法都未解决;到百货商店和超

市里询问,也被告知没有专洗电热水瓶的产品。无可奈何之际,想求贵报的帮助。 沈鸿庆

沈先生:

要保持电热水瓶洁净,以下方法可供参考——

* 定期清洗内胆,以免水中污垢积聚内胆及发热元件影响发热效率。清洗内胆时先拧下瓶体下部

排污口盖子排除内胆积水,将柠檬汁或者白醋和水注入瓶内,直至最高水位线为止。通电待沸腾保温约一小时,然后按下出水键输出全部水。再注入冷水,反复数次,直至柠檬气味消失为止。

* 假如瓶内还无法清洗干净,可用1/2杯米加1/4杯醋放在瓶内后盖上瓶盖,上下摇晃瓶身便可帮助除去残留物。

1

新江湾城
1号作品

FIRST OF ALL
壹号作品

效果图或图

建筑示意图

Next is First

—9月15日,2期作品盛大公开,全城共赏!

融汇人文与知性内涵,呈现自然与生态韵律。二期上推景观两房,96-110平方米舒适空间,动静相宜。每户景观中,凭窗直面公园,1号生活随时风景多姿。

T 65906666 售楼中心/上海市新江湾城政和路991号 五角场淞沪路向北

First of all

在建筑道路10号线,穿越虹桥,上11淮海路,南京路,五角场,直达新江湾城,五角场,北上海繁华商业中心,中环线,黄兴路,田子坊,淞沪路等立体交通网络,出行便捷。/方达商业广场,汇聚了沃尔玛,巴黎春天百货,方达国际影城,黄金珠宝城,食品广场等著名品牌,加上百联又一城大型商业项目,共同构筑起都市商业新坐标。/新江湾城9.45平方公里整体规划,让沿天兆湖休闲中心,复旦大学江湾新校区,新江湾城公园,自然花园,都市村居,知识商务中心六大板块,生态型新城之城,构筑上海人居典范之作。/新江湾城1号作品,新江湾城核心总建筑面积约28万m²大型生态社区,一房,两房,三房,四房及复式等(建筑面积约72-278m²),多种户型精绘叠加,演绎建筑人文精华,是住区大尺度的享受空间。

开发商/上海珠江投资有限公司

本广告仅供参考,广告中具体约定内容可作为购房合同附件。

预售证号:沪房管预字0000232号

