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

* 使用双肩背书包，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。

* 将背包置于背后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

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，想请求贵报的帮助。

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。

* 清洁瓶体时，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。

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，我现在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”可以个给大家作个参考。

王力宏