

孩子书包要选对

广东省中医院珠海医院脊柱科 (骨三科) 主任 李 勇
广东省中医院珠海医院脊柱科 (骨二科) 主任、珠海市青少年脊柱健康中心主任 陈茂水

开学了，很多孩子都背上了漂亮的新书包，但要提醒家长，如果书包没选好、没背好，反而会压弯孩子的背。

避免选购两种款式

拉杆书包 拉杆书包虽然解放了双肩，但在上下楼梯、上下公交车及在不平的路面上行走时十分不便，尤其上下学高峰期，小学生相互嬉戏打闹时，拉杆书包容易绊倒孩子，导致意外伤害。同时长期用一侧手拉拉杆也会导致用力不对称，影响脊椎、肌肉和骨骼的发育。

单肩包 有些高年级孩子想要追求时尚，希望家长给他买单肩包。医生特别强调，长期一侧背包，会导致单侧负荷过重脊柱受力不平衡，容易造成脊柱侧弯、高低肩，所以学生书包最好不要选择单肩包。

看好五个书包细节

肩带要宽 这样会有利于分散书包重量。肩带上最好带有软垫，可以有效减少肩带对孩子斜方肌造成的劳损。

有腰带和胸带 许多孩子会忽视腰带和胸带，这是不对的。腰带和胸带具有分散重量的作用，它能平均地把重量分散在躯干上，让孩子背起来更轻松，还能把书包固定住，避免书包乱晃，防止左右不平衡受力，从而减轻对脊椎的伤害。

背部底部有软垫 在背部和书本间最好要有软垫，可以有效缓冲书本对背部的冲击。底部也要有支撑软垫，孩子背起来会感觉到轻松。

有反光条 能在光线不佳时提醒车辆驾驶员注意前方行人，避免事故发生，保护孩子安全。

书包不超过背部3/4 书包的高度和宽度要和孩子的身高相匹配，书包贴在孩子背部的面积不要超过孩子背部面积的3/4。

记住三个背包提示

控制书包重量 2018年，国家卫健委推荐了卫生行业标准《中小学生书包卫生要求》，规定青少年的书包重量不应该超过自身体重的10%。书包过重会导致背部负荷增加时，加大了对椎间盘的压缩。可能导致背部疼痛，严重时可能挤压椎间盘，出现姿势异常。书包过重还可能造成人体重心不稳，足弓压力增大，与地面接触压力变大。当书包重量约占孩子体重的20%时，会压迫胸廓影响呼吸。

调好书包背带 背书包时，书包顶部不能高于孩子的头部，底部不要低于腰部10厘米。如果肩带过长，脊柱除了承重外，还受到向后的拉力，需要肩膀额外用力向前才能抵消，容易造成肌肉的疲劳、损伤。对于初入小学或者身型较小的孩子，建议选择高度较小的横版书包。

改善背包姿势 避免单肩背书包，背书包时要扣上各种扣子，学生背书包时要尽量穿软底鞋，减轻足底压力，降低骨骼损伤风险，走路姿势要合理，抬头挺胸，不要驼背。



为方便家长们尽快找到所需就诊的医疗资源，西安交通大学第二附属医院设立了新生儿病区专病门诊。包括：胎儿发育缺陷门诊；黄疸及胆汁淤积门诊；高危儿门诊，为胎儿期、分娩时、新生儿期受到各种高危因素的危害，已发生或可能发生危重疾病的新生儿提供生长发育及心理行为的监测及干预。图为该院新生儿病区医生抱着救治成功即将出院的小患儿。 买秋霞报道

儿科门诊

孩子爱咬衣服查查原因

北京中医药大学东方医院
儿科副主任医师 陈自佳

有些孩子都上小学了，还是很喜欢咬自己的衣服，说教也不管用。

孩子总是咬衣服如果不是换牙期，需要考虑微量元素缺乏或肠道有寄生虫等可能。

还有一部分孩子咬衣领衣袖是情绪紧张、感情需求得不到满足而产生的不良行为。这种情况一般发生于内向、孤独的小儿。现在孩子接受信息的渠道越来越多，对情感的要求亦会越来越强。当到新环境，或学习压力增加、人缘差、家庭氛围不和谐，孩子精神紧张，焦虑恐惧，未获得父母充分的理解、支持及关爱，心理得不到满足，孤独的时候便会出现自己咬衣领衣袖，逐渐地形成习惯。对于这样的孩子，应将他的注意力分散到其他事物上，给予孩子足够的信心及爱护，切勿打骂讽刺，以免加重孩子的不安全感，产生自卑的心理。

还有部分孩子咬衣领可能是模仿等原因导致的坏习惯，父母应鼓励孩子建立改正坏习惯的信心，通过语言、奖赏等机制诱导小儿改善这种不良习惯。

预防邻面龋 要做好牙缝清洁

西北妇女儿童医院 张维娜

孩子从小涂氟、做窝沟封闭、精心刷牙，为什么还是发生了龋齿？西北妇女儿童医院口腔科副主任医师曹小竺介绍，门诊上碰到不少小朋友，因为家长不够重视牙线的使用，导致牙缝清洁不够，小小年纪遭遇了邻面龋。

刷牙只能把牙齿表面的牙菌斑清除掉，不能清除牙缝里的软垢及牙齿邻面的牙菌斑。而牙线可以深入牙间隙，将里面的食物残留清理干净，又能够清洁和按摩牙龈，让牙齿得到全面的清洁。

当宝宝的两颗相邻牙齿有接触时，就要使用牙线了。很多宝宝的门牙牙缝及后牙的邻面好发龋齿，是着重要使用牙线的部位。

建议家长选择牙线棒，它更容易放在宝宝的牙缝里进行清洁。正确使用牙线不会让宝宝牙缝变大。牙线是由很多细小纤维组成的，牙线受力时可扁平状排列开，容易通过两牙间接触紧密的区域，有效清洁牙间隙“死角”。

使用牙线时，家长要给宝宝选择一个合适体位，使宝宝头部有稳定支撑。将牙线棒放在两牙中间，拉锯式慢慢滑入牙缝后（不要将牙线使劲快速压入牙缝以避免损伤宝宝的牙龈），先把牙线紧贴其中一颗牙齿的牙面，从靠近牙龈的地方开始，向牙冠方向拉动牙线，清洁牙面数次，然后把牙线紧贴另一颗牙齿的牙面进行清洁。依次清洁每一个牙缝，清洁完后用清水漱口。