



B01

健康周刊

潇湘晨报

湖南出版投资控股集团主管、主办
国内统一连续出版物号：CN 43-0057
农历丙午年七月十五
2026年8月27日 星期四

要开学啦 这些文具慎买

在新学期买新文具这件事上，相信家长们一定牵着娃，光顾过各种文具商铺，选购学习用品。但是，家长们忙着为孩子准备文具时，往往容易忽略那些看似普通的学习用品可能隐藏着的健康隐患。

潇湘晨报·晨视频记者张树波 刘畅

指导医院：湖南省儿童医院
指导专家：儿童保健与健康管理中心主任医师徐宁安

AI制图。

窒息异物风险 迷你橡皮、无透气孔的笔帽慎买

四年级的小宇对造型独特、图案好看的钢笔、中性笔格外痴迷，每次家长带他逛文具店，他都会精心挑选款式新颖的笔，光是笔袋里就装了十几支不同样式的笔。孩子觉得精致的笔帽十分有趣，久而久之养成了一个坏习惯：写作业、上课发呆时，总喜欢把笔帽摘下来捏在手里把玩，甚至习惯性含在嘴里。

小宇的爸爸妈妈平日里只关注孩子文具好不好看、好不好用，从未意识到这个习惯暗藏致命隐患，只是偶尔随口提醒几句，没有严格纠正。

一天上午，班级正在正常上课，同学们都在专心听讲、记笔记。小宇写完课堂练习后，又习惯性摘下笔帽含在嘴里，低头摆弄文具。

这时，同桌无意间和小宇小声打闹了一下，轻轻的碰撞让小宇下意识猛地吸气，含在口中的塑料笔帽瞬间被直接吸入喉咙。一瞬间，小宇感觉喉咙堵塞，无法呼吸，脸色迅速涨得通红，双手下意识捂住脖子，发不出任何声音，身体也开始微微抽搐。

前排同学发现了小宇的异常，立刻举手

告知老师。老师第一时间察觉是异物窒息，立刻停止上课，快速查看孩子情况，同时立马联系校医和家长，紧急将小宇送往医院急诊科。

万幸送医及时，医生通过专业操作顺利取出堵塞气道的笔帽，成功化解了危险。

医生提醒：

事后医生叮嘱家长，儿童气道狭小，无透气孔的笔帽、迷你橡皮、玩具小零件等文具，都是高危窒息物品。很多孩子都有含咬文具的习惯，家长千万不能忽视，要及时纠正。

医生特别提醒，笔帽是重点关注对象。根据安全标准，笔帽直径应大于16毫米，并必须带有通气孔。这个“救命孔”能在笔帽误入呼吸道时维持少量气流，为抢救争取时间。家长选购时可简单测试：对着笔帽吹气，能感受到空气流通才算合格。此外，还需慎购小型橡皮擦、具有可拆卸小零件的文具。这些物品容易被误吞，导致窒息或消化道梗阻，特别是造型可爱像食品的橡皮，更会诱使儿童放入口中。

专注力分散风险 玩具化文具慎买

每到开学季，网红玩具化文具就备受小学生追捧，二年级的朵朵就是典型的例子。新学期伊始，朵朵看到班里很多同学都在用造型花哨、可以把玩的网红文具，心里十分羡慕，便央求妈妈给自己也买了一支当下最火的弹出猫爪荧光笔。这支笔色彩鲜艳，按压笔头就能弹出可爱的猫爪造型，趣味性极强，刚拿到手，朵朵就爱不释手。

自从有了这支网红笔，朵朵的学习状态发生了翻天覆地的变化。在此之前，朵朵上课认真专注，紧跟老师思路，课堂作业总能按时高质量完成，是老师眼里专注力不错的学生。可自从拥有了玩具化文具，朵朵的心思再也无法专注在学习上。

课堂上，老师在讲重点知识点、讲解习题时，朵朵总会忍不住偷偷低头，反复按压笔身，看着猫爪弹出、收回，一遍遍把玩文具。

不仅课堂效率大幅下降，课后作业也受到了严重影响。以前十几分钟就能完成的作业，现在朵朵总要边写边玩，磨磨蹭蹭一小时都写不完，字迹潦草、错题频发，学习成绩也出现了明显下滑。

班主任发现朵朵的变化后，专门和家长沟通情况。家长这才幡然醒悟，看似有趣的网红文具，实则是影响孩子学习的“隐形干扰器”。自此之后，家长果断收起所有玩具化、香味化文具，全部更换为简约实用的基础文具。短短一段时间，朵朵的课堂专注力明显提升，学习状态也慢慢恢复，重新找回了良好的学习节奏。

医生提醒：

为吸引孩子购买，不少文具被设计成“玩具模样”，如能变身小手枪的签字笔、旋转就弹出“猫爪”的荧光笔、散发巧克力香味的饼干造型笔记本……这些色彩鲜艳、造型奇特、带有香味的“玩具化文具”会吸引儿童注意力，导致上课分心。建议家长优先选设计简洁、功能单一的文具，比如纯色笔、无装饰笔记本，减少娱乐属性对孩子学习注意力的干扰。

小贴士

牢记4点选购原则

选择正规购买渠道

优先选择正规商场、超市、专卖店或官方网站等信誉良好的销售渠道，避免在无资质小摊贩处购买无生产日期、无质量合格证、无生产厂家的“三无”产品。

查看产品标识

购买时仔细查看产品是否标明产品名称、执行标准、生产厂名、厂址、警示用语等信息。特别关注产品是否符合GB21027-2020《学生用品的安全通用要求》。

注重实用而非外观

以实用为主，避免盲目攀比和过度消费。建议选择环保材质的文具，如牛皮纸包书皮、原木铅笔等。

培养良好使用习惯

教育孩子养成良好卫生习惯，接触文具后避免用嘴吮吸手指，更不要咬食文具。

铅中毒隐患

避开色彩过于艳丽、气味刺鼻的三无文具

五年级的浩浩是一个性格活泼的男孩子，从小就喜欢五颜六色的文具，尤其偏爱色彩饱和度极高的彩铅、彩绘钢笔、炫彩橡皮等文具。同时，他还有一个不好的习惯，思考题目、写作业枯燥时，就会下意识啃咬笔杆、吮吸橡皮边角，家长多次提醒，孩子始终难以改掉这个坏习惯，家长也没有过多重视。

进入新学期后，老师和家长都发现浩浩出现了明显异常。以往乖巧听话、学习成绩稳定的浩浩，变得异常好动烦躁，情绪极不稳定，一点小事就容易发脾气、焦躁易怒。课堂上注意力严重涣散，频繁走神发呆，听课效率极低，成绩断崖式下滑。

不仅如此，孩子日常精神状态也变差了，经常疲惫乏力、食欲不振。

家长以为是孩子青春前期提前、贪玩厌学导致，多次说教、批评教育，不仅没有改善，反而让孩子情绪更加低落。担心孩子身体和心理出现问题，家长带着浩浩前往医院做全面

检查。检查结果让家长十分震惊，血常规提示孩子有中度贫血，体内血铅含量严重超标，属于轻度铅中毒，这也是导致孩子烦躁多动、注意力缺陷、精神萎靡的核心原因。

医生逐一排查生活饮食、居住环境后，最终锁定元凶——孩子长期使用的色彩艳丽的文具。正规铅笔笔芯本身不含铅，但市面上很多廉价网红文具，外壳的彩色烤漆、印花涂层、鲜艳橡皮颜料中，掺杂了大量铅、汞等重金属物质。

医生提醒：

孩子长期啃咬、吮吸文具，重金属会通过口腔黏膜、皮肤接触持续进入体内，长期堆积后损伤神经系统和造血功能，直接影响孩子的专注力、情绪和生长发育。医生提醒广大家长，儿童身体代谢能力弱，对重金属吸收率极高，选购文具切勿只重颜值，一定要避开色彩过于艳丽、气味刺鼻的三无文具，守护孩子身体健康。