

我国已批准发布儿童相关领域国家标准210余项

为儿童健康成长保驾护航

据国家市场监督管理总局网站消息,6月1日,市场监管总局(国家标准委)发布数据,截至目前,已发布210余项儿童相关领域国家标准,为守护广大儿童健康安全提供全方位标准保障。

在生活用品方面,《婴幼儿及儿童纺织产品安全技术规范》《童鞋安全技术规范》《机织儿童服装》《针织婴幼儿及儿童服装》《中小学生校服》等国家标准,从面料到设计生产都提出明确的质量安全要求。《婴幼儿及儿童用纸品基本安全技术规范》《婴幼儿及儿童家具安全技术规范》《读写作业台灯性能要求》《儿童牙刷通用技术要求》,以及居家防护、安抚器具、洗浴器具等婴童用品相关国家标准,

对小到纸巾、牙刷,大到家具、台灯等产品都作出严格要求,让孩子们穿得、用得健康安全。

在玩具文具方面,《玩具安全》系列国家标准对各类玩具产品的基本安全、机械物理性能、特定元素的迁移要求,以及家用秋千和滑梯、玩具滑板车、化学套装玩具等特定玩具产品安全都做出严格规范。《学生用品的安全通用要求》《儿童箱包通用技术规范》《书写和记号工具 降低窒息风险的笔套规范》《数字教材 中小学数字教材质量要求和检测方法》等相关标准,对学生用品、儿童书包、笔类产品、数字教材都提出了明确要求,让孩子们玩耍、学习都有安全保障。

在运动健康方面,《儿童青少年

学习用品近视防控卫生要求》《眼视光产品 元件安全技术规范》《眼视光产品 成品眼镜安全技术规范》《0岁~6岁视障儿童早期干预机构服务规范》等国家标准,从预防近视、干预控制到眼镜验配、视障儿童康复都作出细致规定。中小学体育器材和场地、学生运动能力测评规范两个系列的相关国家标准,对足球、羽毛球以及冰雪游泳、体操田径等多种运动项目的器材场地、学生运动能力测评作出系统规范。此外,《中小学合成材料面层田径场地》《中小学合成材料面层篮球场》《中小学人造草面层足球场》《跳绳》,分别对田径、篮球和足球场地及学生常用的体育用品性能和安全提出严格要求,为预防“小眼镜”“小胖墩”,保护儿童健康成

长提供标准支撑。

此外,《智能移动终端未成年人保护通用规范》《未成年人互联网不健康内容分类与代码》《信息技术 网络游戏未成年人监护系统技术要求》等国家标准,有效助力保护未成年人上网安全。《专用校车安全技术条件》《机动车儿童乘员用约束系统》等多项强制性国家标准,严格规范了学生校车、儿童安全座椅等产品安全要求,切实保障儿童出行安全。

市场监管总局(国家标准委)将继续加强儿童相关领域国家标准制修订,进一步发挥国家标准保护儿童安全、呵护儿童健康成长的支撑保障作用。

□ 来源:央视网

孩子有心理问题 父母需审视自身

近几年,许多家长都有这样的感受,现在的孩子越来越容易得抑郁症了。根据《2024年儿童青少年抑郁治疗与康复痛点的调研报告》显示,我国患有抑郁症的儿童平均年龄提早到了13.41岁。面对孩子的抑郁症,许多家长其实并不能理解;相比起老一辈,现在的孩子吃得好住得好,能有什么心理问题?反观自己小时候,吃不饱穿不暖,还天天挨打,长大了也没有什么心理问题吗?于是,许多家长就得出了这样一个结论,现在的孩子实在是太脆弱了。然而,事实果真如此吗?

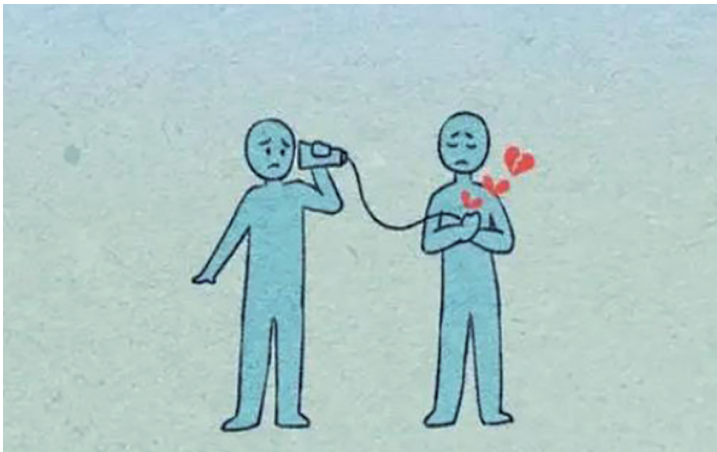
老一辈人为什么很少有心理疾病

实际上,过去的孩子并不见得有心理问题。在那个缺衣少食的年代,人们只顾着吃饱穿暖,顾不上精神上的问题。

从心理学角度来看,现代人对健康的定义,不仅包含了身体层面的健康,更包括心理层面的健康。

对于老一辈来说,他们并没有意识到心理健康对一个人的影响。他们认为,只要身体没毛病,那就是一个健康的人。于是,我们便经常听到老一辈这么说,“好好的人,不知道为什么喝农药走了”。再加上,如今的孩子和过去老一辈的成长环境非常不同。

在老一辈的童年里,就算有什么烦心事,也能在放学后与同学的打闹玩耍中释放。然而,如今的大



部分孩子,他们都过着在学校、家、辅导机构三点一线的生活。我们在公园里,很难看到像小时候那样追逐打闹的孩子。

现在的孩子一旦有了心理问题,既得不到父母的理解,也无法从同龄人那里得到疏解。久而久之,积压在心的情绪,就变成了抑郁症。

孩子心理有问题 源头在父母

一个非常扎心的事实是,孩子产生心理问题,源头都在父母身上。曾经看到这样一个新闻,一个患有抑郁症的女孩,在凌晨大量服药企图自杀。被母亲及时发现后,送往医院洗胃。结果,当医生抢救出来之后,母亲

问的第一句话,是孩子明天能上学吗?

这是一位名为急诊科大徐的博士所分享出来的真实事件,他感叹道,孩子有问题,大人也一定要去看看精神科。许多孩子心理问题,都是被父母逼出来的。

美国心理学家戴安娜·鲍姆林德曾将父母划分为四种类型,分别是专制型父母、权威型父母、忽视型父母和溺爱型父母。

“专制型父母”指的是父母要求孩子绝对的服从和控制,如果孩子一旦违背自己的想法,就会迎来严厉的惩罚。“忽视型父母”则指的是只满足孩子的基本需求,不关心孩子的情感,跟孩子的生活处于脱节状态。

在我们的许多家庭中,“专制型父母”和“忽视型父母”占了绝大多数。这

其实也是很多老一辈的观点,只要给孩子一口饭吃,让他活下来就好了。

做个“不扫兴”的父母 关心孩子的情绪

要想让自己的心理健康,父母必须正视自己的问题,去做一个不扫兴的父母。

“不扫兴父母”的第一点,就是要做到不给孩子泼冷水。比如,当孩子给自己准备礼物时,不要说“还不是花了我的钱”,而是感谢孩子的心意。从心理学角度来看,不扫兴的父母,其实是一种共情能力的体现。这意味着,父母不会忽略或者曲解孩子的情感,而是以一种理解、包容、支持的态度,去看待孩子的选择。

“扫兴式父母”一方面说明了父母并没有和孩子站在一个同等的地位上交流,而是用一种命令式的目光去审视孩子。这类父母的背后,其实说明了老一辈都处在一个精神非常贫瘠的时代。他们并不懂得如何去处理自己的情绪,如何去回应他人的情绪。因此,才会对孩子的负面情绪总是报以轻蔑、不耐烦,甚至是否定和怀疑的态度。

总而言之,一个心理有问题的孩子,背后必然有一个心理有问题但不愿承认的父母。当父母选择关心、接纳孩子的情绪时,也就意味着孩子的心理问题会逐渐好转。要想孩子能够积极健康的成长,先从做一个不扫兴的父母开始。

□ 《众播育儿》

养生面包走红 新中式烘焙受青睐

新中式的风吹进烘焙界了!

不久前,扬州市中医院食堂推出多款药膳面包,上市首日,千余个面包1小时内就售罄;天津中医药大学第一附属医院南区门诊大厅有个“药食坊”,里面的荷叶消暑包、黄芪养生包、麦冬吐司等,颇受年轻人喜爱;贵州医科大学附属医院“贵医食堂”售卖起兼具地方和医院双重特色的“折耳根面包”……最近,不少医院推出的养生面包走红,成为备受年轻人青睐的“网红食品”。

“八珍珍司康”“碱水四神膏”“补益资生包”“甘麦大枣包”“素食二冬包”“七宝美髯膏”……以扬州市中医院推出的面包为例,仔细打量不难发现,党参、茯苓、当归等中药材赫然列在原料表中,这正是医院医疗团队与营养专家历时半年钻研的创新成果。这些药膳面包的配方均源自《本草纲目》《金匱要略》等经典古方,通过巧妙配伍并结合现代烘焙工艺进行改良,既保留了面包松软可口的特点,又兼具补气养血、滋生养肝等调理功效。

古人讲“上工治未病”,养生面包的出现,正是中医药“药食同源”理念的现代诠释——“寓医于食”,既享口福,又得养生。这种转变折射出当代年轻人健康理念的升级:从被动治疗转向主动预防,将中医药“治未病”的理念融入日常生活。

当然,中医药的“跨界”从来不是简单混搭。在“中药+食品”的探索中,需要精准拿捏风味与功效之间的平衡——过分强调功效容易劝退味蕾,一味追求口感又会失去养生本意。正如那句“良药不必苦口”,新中式烘焙正用现代食品工艺解答这道古老命题:既要留住有效成分,又要创造美味体验。这种平衡的艺术,恰是中医药与时俱进的生动注脚。

事实上,从养生茶饮到药膳糕点,再到中药面包,越来越多的中医药养生产品走出医院、走向市场。而从更宽的视野看,新中式烘焙的流行,只是新中式潮流里的一朵浪花——近年来,从服饰到妆容,从家装到餐饮,新中式的风吹到了各行各业,融入中国元素的设计越来越受欢迎。这背后,既是当代年轻人传统文化的血脉觉醒,也展现了传统与现代融合的无限可能。中医药文化作为中华文明的瑰宝,其“天人合一”“阴阳调和”的哲学,与当代年轻人追求自然、崇尚平衡的生活理念天然契合。当年轻人排队购买医院面包、追捧新中式点心时,他们实际上是在用消费行为表达对品质生活的向往和对传统文化的认同。

要让“中医药+”真正飞入寻常百姓家,还需更多创新探索。养生面包的走红表明,中药经典古方绝非束之高阁的历史遗产,而是活生生的、仍在发挥作用的瑰宝,如何让更多中药经典古方焕发新生、满足现代人的需求?怎样在产品研发上精益求精,让“中医药+餐饮”实现安全有效又好吃?怎样建立标准化生产体系,确保“养生食品”名副其实?如何让消费者正确认识中医药餐饮创新产品的养生功效,别被过分夸大或不实信息误导?回答好这些问题,才能让“中医药+”产业走得更稳更远。

一杯乌梅汤,半块茯苓饼,吃下去的是滋味,沉淀下的是文化。未来,期待更多“中医药+”创新服务走进生活,让岐黄之术真正融入百姓日常。

□ 来源:人民网

有距离才美丽

保持安全距离, 确保行车安全

中宣部宣教局 中国文明网