

“开学经济”逐渐升温

你的开学“装备”准备好了吗？



文具琳琅满目，学生精心选择。

图画本、透明书皮、刻度尺、墨囊钢笔、记号笔……眼下正值开学季，“开学经济”逐渐升温，学生和家长都忙着采购开学必备的学习用品，书店和文具店也迎来了销售高峰。记者昨日探访学校周边的文具店，遇见了不少来采买的家长。

■文、图/记者 王琪 实习生 陈梓楠

家长按清单采购，文具店里生意火

“三至六年级：两只蓝色墨囊钢笔、两只黑色签字笔、一支红笔、一支铅笔、一套能看清刻度的尺具。”在人民中路的一家晨光文具店里，记者见到了正在对着手机上开学用品清单采购文具的周女士。周女士介绍，她家有三个孩子，其中上小学五年级的儿子和幼儿园中班的女儿马上就要开学，学校最近给出了开学用品清单。

记者从周女士提供的手机图片里看到，她儿子所在小学的开学通知里，“新学期物品准备”占了较大的版块。不仅学习用品具体到不同年级，生活用品也细化到了住校生和午休生。一家文具店的品种不能满足要求，周女士跑了两家文具店才把两个孩子的“装备”买齐，共花了85元。

经营文具店的陈先生告诉记者，最近一

周，文具销量逐步增长，与8月上旬的单周销量相比增长6%。最受顾客青睐的主要是各类笔记本、草稿本等书写用品，其次是铅笔、橡皮、便利贴等。“马上就要开学了，8月30日至31日，我们店里的生意是最好的，很多家长在入学前两天才开始给孩子买文具。”他说道。

记者在走访中注意到，去年还非常火热的“文具盲盒”，今年几乎很少见到，反而是那些实用的文具更好卖。

除了铅笔、书皮等传统刚需文具，今年的开学消费市场上，低年级学生需求量比较大的姓名贴、写有各科名字方便分类整理的文件袋，以及计时器、书面吸尘器等提高学习效率的电动智能文具，迎来销售高峰。

文具琳琅满目，价格水涨船高

“哪种墨囊钢笔更好用？”“幼儿园的孩子油画棒要多少种颜色的？”“这个图画本有贴画吗？”记者在跟随周女士采买的过程中，频频听到她发出这样的疑问。周女士表示，这些文具有些她都没听说过，很容易买错，如果对学校要求购买的物品有不确定或者遗漏，还要求助别的学生家长和老师。在文具店里，光是比较品牌和种类，周女士就花了很长时间，更不用说还要考虑孩子的喜好。到需要买的文具清点完毕，时间已经过去两个多小时。

为孩子采买学习用品一直是困扰家长的一个难题。此前，网络上也广泛流传着学生家长自己制作的“开学必备清单”思维导图，

各类学习用品以树状图的形式被详细展现了出来，该图得到了大量的点赞和收藏。“踏入一个新环境，总有新物品要购置。偏偏这些东西很琐碎，种类又很多，看得人眼花缭乱的。”不少家长在网络上吐槽。

此外，记者在探访文具店时也注意到，随着各类文具的质量越来越好，价格也水涨船高，例如以往一两元就能买到的中性笔，现在的价格大多在2元到6元不等。不同于以往用来包书的报纸和卷纸，现在市场上更多的是可粘贴的透明书皮，有不同尺寸，价格也贵了不少。而摆放在各家文具店最前端的，都是近些年流行于中小学生的“文具盲盒”、手串和减压球。

莫让胃肠疾病影响孩子开学

医生提醒：应养成良好饮食习惯

■记者 周仑

秋季是食源性疾病高发时节，临近开学，学生饮食安全成了重中之重。对此，医生提醒，不吃腐败变质的食物，不吃生冷食物，不喝生水，不光顾无证照的餐饮店、路边摊，少吃油炸、烧烤食物，保持营养健康的饮食习惯。

莫让胃肠疾病影响开学

近日，6岁的乐乐(化名)因吃坏了肚子，到市西苑医院(太和医院西苑院区)内儿科住院治疗。经诊断，可能是急性胃肠炎导致。

“孩子天热喜欢喝凉的，不好好吃饭，就喜欢吃方便面。”据乐乐奶奶介绍，活泼好动的乐乐平时跟她一起居住，她年龄大了，有时候管不住孙子，饮食方面乐乐是想吃啥就吃啥，“早上起来，乐乐上吐下泻，不愿吃饭，只好来看医生。”

“小孩精神状态很差，考虑是急性胃肠炎、严重脱水。因饮食不规律，他还出现了营养不良。”太和医院西苑区内儿科主治医师吕勇介绍，入院后给予补液、抑酸、调节胃肠道菌群、止吐等对症治疗。三天后，乐乐病情逐渐好转。针对他营养不良的情况，科室还给他买了牛奶、鸡蛋等营养品。目前，乐乐已经康复出院，可以正常上学了。

吕勇提醒，临近开学，要注意孩子的饮食安全，预防秋季腹泻。不能吃隔夜的饭菜，少吃冰淇淋、冰西瓜；要讲究卫生，饭前便后洗手。

养成良好饮食习惯很重要

关于孩子的饮食、营养和安全，还需要注意哪些？吕勇介绍，食品营养要均衡。均衡的饮食、适当的运动和充足的睡眠，才能保证孩子有一个健康的身体。孩子正处于生长发育关键时期，一日三餐，要充分保证能量、优质蛋白和膳食纤维的摄入。合理搭配谷物、肉类、蛋、奶制品和新鲜蔬菜、水果等食物。首先要吃早餐，早餐是一天中能量和营养的重要来源，营养充足的早餐可以为孩子提供体格和智力发育所需的能量和各种营养素。不吃早餐或早餐营养不好，不仅会影响学习成绩和体能，还会影响消化系统的功能，不利于健康。合理的早餐应包括牛奶或豆浆，还可加上鸡蛋、豆制品或瘦肉等富含蛋白质的食物，摄入水果和蔬菜也很有必要。

吕勇说，食物最好是现吃现做，挑选新鲜、卫生的原材料，认真清洗并做到烧熟煮透。在家做饭时，应洗净双手，厨具和餐饮具等要保持清洁，并做到生熟分开。加工后的成品、半成品、原材料应分开存放，避免交叉污染。不吃隔夜食物，不喝生水。购买食品时要仔细查看生产日期和保质期，不贪便宜购买“三无”食品和过期食品，以降低病从口入的风险。少吃外卖食品。冷饮、冰淇淋等寒凉食品少吃或不吃。睡前不吃零食，以免造成肠胃负担，引起失眠、龋齿等。

“要养成良好的卫生习惯。”吕勇说，勤洗手，不偏食挑食，不暴饮暴食，不喝生水，不吃不洁食物，少吃或不吃甜食、油炸食品，不喝碳酸饮料，多食用鱼、虾、鸡蛋、牛奶等富含优质蛋白质和深绿色蔬菜、水果等富含维生素的食物。

吕勇提醒，秋季是手足口病、水痘、流行性感冒等传染性疾病预防高发时段，家长要密切关注孩子身体状况，如果出现呕吐、腹泻、精神萎靡等症状，一定要及时到医院就诊，不要带病上学。