



重庆晨报
民生在线
扫码关注

难事、烦事、委屈事、不平事、新鲜事告诉我们，记者帮你办

孩子开学别追网红款

市消委会：勿买香味过浓、颜色艳丽文具



学生在购买各类文具用品

新学期将至，不少家长和学生开始着手准备学习用品。为帮助学生及家长理性、科学地选购安全、合格、实用的产品，营造更健康的校园环境。昨日，市消委会发布学生用品消费提示，从文具、日用品到体育器材，涵盖多项选购要点与风险防范建议。

给孩子买文具别只看颜值

市消委会提醒，在购买常用文具时，应特别注意安全性。笔类产品应避免选购笔帽过小、无通气孔的中性笔，防止儿童误吞导致窒息；同时不建议选择香味过浓、颜色过于艳丽的产品，这类文具可能含有塑化剂等有害添加剂。

铅笔应选择漆面光亮、印字清晰的正品；课业簿册宜选纸张柔和不刺眼、颜色偏黄的产品，避免荧光增白剂过量。书包和笔袋应选无异味、少装饰、带反光条的产品，面料最好为纺织品，购买后建议先清洗再使用，以减少有害化学物质残留。

橡皮擦应选无香或低香味产品，手工剪刀、尺子须为圆头设计、无毛刺；胶类制品建议选用环保PVP或ACR材质的固体胶。塑料包书皮要重点关注材质说明和有害物质检测报告，推荐使用PP材质或传统牛皮纸包书。

此外，所有学生用品均应符合GB 21027-2020《学生用品的安全通用要求》，课业簿册还应符合GB 40070-2021《儿童青少年学习用品近视防控卫生要求》，塑料书皮需满足HJ572-2010环境标志产品技术要求。

日常用品选购时也需留心

除了文具，水杯、餐具等日用品也直接关系到学生健康。市消委会建议选购塑料水杯时优先选择PP、PPSU或tritan材质，避免PC材质；密胺餐具应选表面光洁、无明显色斑的产品；不锈钢餐具宜选用标有304或316材质、符合GB 4806.9-2023国家标准的产品。

体育用品如跳绳、球类等，应避免有刺鼻气味、过度鲜艳的产品，篮球应按年龄段选择合适尺寸，使用后应及时洗手。

读写台灯需认准CCC标志，并建议选择符合GB 40070-2021和GB/T 9473-2022标准的产品，重点关注色温不超过4000K、蓝光危害RG0级、无可视频闪等参数。

选购时拒绝“三无”产品

市消委会特别提醒，消费者应通过正规书店、商场、品牌旗舰店等渠道购买知名品牌产品，不盲目追求“网红款”或贪图便宜在无证摊点购买。选购时要仔细查看产品标识，拒绝“三无”产品，必要时可向商家索取检测报告。

消费过程中请保存好发票、收据、支付记录等凭证，如发生纠纷可首先与商家协商，协商不成可拨打市消委会投诉热线63710315，或通过“全国消协智慧315”平台、重庆市消委会微信公众号等渠道投诉，依法维护自身权益。

上游财经-重庆晨报
郑三波



儿童电子依赖如何破解

心理教师、班主任、医生为你支招

随着暑假接近尾声，不少家长开始为孩子暑期频繁使用手机、电脑等电子产品而忧心忡忡。新学期开启，如何帮孩子摆脱对电子产品的过度依赖，以良好状态迎接新学期？8月27日，记者就此采访了三位专家，他们从不同角度提出科学建议，为家长提供切实可行的应对策略。

心理教师

把电子产品从“干扰项”变“助力项”

“想要破解孩子的‘电子依赖’，关键是要转变思路，把电子产品从‘干扰项’变成‘助力项’，同时用更有吸引力的活动替代电子娱乐。”重庆市玉带山小学校心理教师付廷英分享了三种实用的方法。

第一招是将手机打造成“学习神器”，她建议家长可引导孩子用手机开展查单词、制作思维导图、拍摄错题并解析等学习活动，以此提升学习效率，帮助孩子发现电子产品的学习价值，主动减少非学习类的使用；

第二招是用“挑战任务”解锁游戏时间，面对孩子的游戏需求，家长不要强硬禁止，可与孩子约定“完成学习挑战任务后，奖励适当游戏时间”，将学习转化为“通关任务”，兼顾学习目标与孩子兴趣；

第三招是制造“无手机惊喜”，家长可定期发起“全家无手机日”，并约定“谁先掏手机谁洗碗”，利用孩子的好胜心引导其参与，让孩子逐渐发现没有手机生活也有很多的乐趣。

班主任

让孩子在现实体验中转移“电子依赖”

重庆市优秀班主任、渝中区人和街小学语文高级教师刘建妮，则从孩子的心理需求和现实体验给出两点建议。

首先，家长要多与孩子沟通，深入了解他们对依赖电子产品的真实想法，让孩子从被动管控转向主动调整。其次，家长可通过丰富孩子的课余生活来减少屏幕时间，比如带孩子参与跳绳、慢跑等户外活动，或一起开展手工、阅读、家庭劳动等室内活动，让孩子在多样的现实体验中，自然转移对电子产品的注意力。“当现实生活足够精彩时，孩子自然会减少对屏幕的依恋。”刘建妮说。

心理医生

家长以身作则，多陪伴孩子

重庆市妇幼保健院睡眠心理科主任蒋成刚从医学和心理学的角度，分析孩子“电子依赖”的深层原因并给出建议。

“孩子依赖电子产品，往往是因为在现实中难以找到价值感与快乐，尤其是父母陪伴不足时，孩子易感到孤独。”蒋成刚表示，家长可多陪伴孩子，增强孩子的现实感，孩子在现实中建立的情感连接与意义越多，对虚拟世界的依赖便会越少。就此，他给出了具体建议：

一是家长应把握“前紧后松”的管理原则，即小学阶段加强电子产品使用管理，进入初中、高中后逐步放松。因为小学时期严格管教，能帮助孩子养成良好习惯；若儿时疏于管理，后面再来管教，难度会大幅增加；

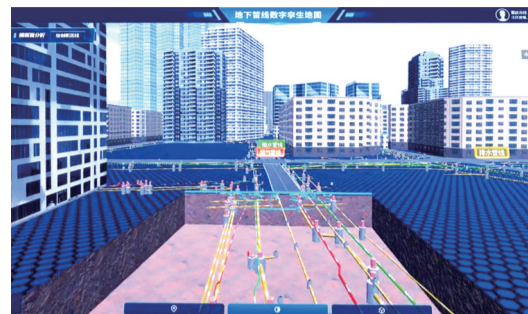
二是家长要正确看待电子产品的正向价值，避免“完全敌对”态度。如今孩子的学习、社交与放松已离不开电子产品，完全禁止不仅会让孩子感到压抑，还可能导致其因缺乏共同话题而被同学孤立；

三是通过家庭会议制定明确规则，确定电子产品的使用时长、时段与方式，签订家庭规则并让全体家庭成员知晓、签字，形成需共同遵守的家庭制度，并执行下去；

四是建立家庭沟通渠道，减少孩子对虚拟社交的依赖。

新重庆-重庆日报记者 李周芳

重庆数字管线平台为轨道交通设计装上“透视眼”



重庆数字管线平台为轨道交通设计装上“透视眼”

轨道交通是重庆城市发展的重要脉络，而地下复杂管线曾是其规划设计的“拦路虎”。昨日，市住房城乡建委宣布，重庆已成功探索出数字管线平台在轨道交通规划设计中的应用路径，为项目注入“智慧基因”。

过去，轨道交通规划设计依赖二维图纸和经验，面对地下给水、排水、燃气等密集管网如同“盲人摸象”，常导致设计修改、施工迁改成本增加，延误工期。今年，重庆推进“提升轨道交通分担率攻坚行动”，4月起，市住房和城乡建委组织设计单位利用GIS空间分析技术，将高精度数字管线数据与拟建轨道车站、线路叠加分析，通过可视化呈现潜在冲突点，优化设计方案，提升规划设计质量与效率。该应用核心在于数字管线技术与规划流程深度融合：一方面构建地下管线高精度三维数字孪生体，与BIM集成，让设计人员在虚拟空间“透视”地下，毫米级掌握管线位置、走向、埋深等关键信息；另一方面，设计师可直观评估轨道与管线的空间关系，从规划源头规避冲突，优化线路与车站设计，实现科学决策，大幅缩短勘测与方案比选周期。

截至目前，重庆已启动15条轨道交通前期规划线路的管线核查，精准标记276个关键点位。下一步，将推进更精细化的“轨道-管线关系核实”，以毫米级精度优化设计，排除图纸阶段风险，避免工程延误与成本增加。

市住建委相关负责人表示，将以数字管线技术为核心驱动力，助力轨道交通建设。到2027年，重庆轨道交通运营里程将达750公里，占公共交通出行比例提升至70%；同时实施轨道站场品质提升行动，完善“轨道+公交+步行”换乘系统，让市民通勤更便捷舒心。

上游财经-重庆晨报记者 杨新宇 市住建委供图

今晚有望降雨 高温略有缓和

据市气象台预计，28日白天，我市仍为晴热高温天气，28日夜间到30日白天，部分地区有阵雨或雷雨，局地大雨(25~35毫米)，雷雨时局地伴有阵性大风，高温略有缓和。

重庆天气预报

28日白天，各地多云到晴，局地有阵雨或雷雨，气温21℃~40℃；中心城区：晴间多云，气温31℃~40℃。

28日夜间到29日白天，各地多云有分散阵雨或雷雨，局地大雨(25~35毫米)，雷雨时局地伴有阵性大风，气温20℃~38℃；中心城区：多云有分散阵雨，气温29℃~37℃。

29日夜间到30日白天，各地多云有分散阵雨或雷雨，局地大雨(25~35毫米)，雷雨时局地伴有阵性大风，气温21℃~36℃；中心城区：多云有分散阵雨，气温28℃~36℃。

上游财经-重庆晨报记者 杨新宇



中国体育彩票排列3第25229期开奖公告 本期开奖号码:1 2 3
中国体育彩票排列5第25229期开奖公告 本期开奖号码:1 2 3 0 2
中国体育彩票超级大乐透第25098期开奖公告
本期开奖号码:01 07 09 10 23 + 10 12 重庆市体育彩票管理中心 2025年8月27日