选购作业本别光看颜色

给孩子挑选合适的作业本，是不少家长关心的事。很多人以为，黄色纸张天然柔和、无添加，白色纸张则更亮堂、干净、美观。可作业本是不是越黄就越护眼、越白就越干净？不妨听听专家的解读。

慎买太白太亮、过黄偏暗的作业本

2022年3月1日起正式实施的强制性国家标准《儿童青少年学习用品近视防控卫生要求》规定：除图画簿和毛笔书法簿外，课业簿册内芯纸张D65亮度应在55.0%至85.0%之间，D65荧光亮度应不大于5.0%。

中山大学中山眼科中心屈光与青少年近视防控科主治医师王梦怡介绍，D65亮度是判断作业本是否适合学生的首要指标。简单来说，它代表纸张在标准光源下的亮度，设置限值主要是为了避免纸张过白、反光过强，引发眼疲劳。也就是说，学生作业本既不能过“白”，又不能过“黄”。符合近视防控卫生要求的作业本，通过管控纸张亮度、反光程度、印刷质量、格线色彩等，尽可能减轻学生长时间书写带来的视觉负担。

国家市场监管总局2026年1月公布的数据显示，已有359.36万件不符合标准的本册类产品被依法召回。记者了解到，一些商家为了让纸张看起来白亮好销，在生产过程中添加过量荧光增白剂。

荧光增白剂经紫外光激发，会发出蓝色或蓝紫色可见光，与纸浆本身偏黄的底色叠加，让纸张在视觉上显得更洁白。因此，家长不能单凭“看着白净”判断优劣，更不要误以为纸张越白，品质越好。反过来，米黄色纸张也并非越黄越好。有关部门抽检就曾发现，部分颜色明显偏黄的作业本，D65亮度仅26.80%，远低于国家标准55.0%的下限。

如何辨别容易伤眼的作业本

国家卫健委相关标准解读指出，荧光增白剂产生的蓝色、蓝紫色可见光，对人眼作用较强，可能不利于用眼健康。

广州质量检验研究院博士、正高级工程师李慧勇介绍，可使用符合GB/T 7974-2013亮度测定方法的白度计检测D65亮度与荧光亮度，也可用紫外手电筒照射检测。如果纸面发出明显蓝光或荧光，说明含有一定荧光增白剂。

但检测到一点荧光并不等于“有毒”。国家标准要求D65荧光亮度不得超过5.0%，并非要求零荧光。专家提醒家长，切勿被“零荧光”“绝对无添加”这类营销话术误导。

家长给孩子选购作业本时，可以记住以下五点。第一，看纸张。在自然光或正常灯光下观察，优先选择视觉柔和的米白色、浅米色内页，避开惨白发亮、反光强烈或是颜色过深的纸张。第二，看印刷和透印情况。字迹、格线应清晰完整，墨色不宜过深、格线不宜过密；纸张不能太薄，翻页时不能出现背面字迹明显透印、互相干扰的情况。第三，看标识和品质。优先通过正规渠道选购标识齐全、符合国家标准的学生用品，留意有无异味、是否掉色、边角是否尖锐。第四，护眼不能只靠作业本。保持充足柔和的照明、端正坐姿，牢记“一拳一尺一寸”；连续近距离用眼后及时远眺，保证充足户外活动，才是保护视力更为关键的办法。第五，普通A4办公纸并不适合学生长期使用。普通复印纸D65亮度上限可达95.0%，高于学生课业簿册55.0%至85.0%的限值。

家长给孩子挑选作业本时，不必追捧各类新奇概念。不盲目追求过白，也不迷信越黄越好；不轻信“护眼”宣传噱头，重点看产品是否达标。一本看着舒服、字迹清晰、不会对眼睛造成过度刺激的作业本，才是孩子真正需要的。

据新华社



新闻速读

本地新闻

1.近日，教育部公布2025年中小学实验教学能力展示活动现场展示案例名单，山东共有10个案例上榜，我市入选3个。

2.近日，2027年莱山区计划生育家庭特别扶助、农村部分计划生育家庭奖励扶助、“企业、社会团体、民办非企业等单位退休独生子女父母”和“无用人单位的城镇独生子女父母”奖励扶助申请工作已经开始。符合条件的莱山区户籍居民于2026年12月31日前到户籍所在村(居)民委员会进行申请。

3.近日，烟台高新技术产业开发区医院面向社会公开择优招聘派遣制护士20名。报名时间：11月10日-11月11日。

4.近日，烟台公交开启冬季运营模式。

国内新闻

1.近日，铁路12306客户端(含网站)新增“团体票业务联系方式查询”功能。旅客可在铁路12306客户端“温馨服务”版块和网站“信息查询”版块，检索团体票办理车站、办公电话和营业时间。

2.近日，新修订的《玩具安全》系列强制性国家标准正式实施。该标准对玩具产品质量安全技术要求和试验方法进行了全面升级。

3.国家中医药局综合司、国家卫生健康委办公厅近日联合印发《关于推进基层中医适宜技术推广应用的通知》。根据通知，群众在基层医疗卫生机构就医，能够体验到的中医适宜技术有望达到6类15项以上。

4.近日，国内航线燃油附加费上调：800公里(含)以下航段向每位成人旅客收取80元，800公里以上航段向每位成人旅客收取140元，较此前分别上涨30元和50元。



辅导作业，别让亲子关系“亮红灯”

家长咨询：

辅导孩子写作业，让不少家长“打怵”。看着孩子反复做错讲解过的题目，家长常常会忍不住发火。家长究竟该如何克制急躁的情绪，不让亲子关系“亮红灯”？

解答：

孩子说“懂了”，很多时候并不是真的“懂了”。家长不妨调整方式，从“反复讲解”转向“启发提问”，同时给孩子留出独立思考的空间。看到孩子出现错误时，家长要引导他们自主检查，逐步建立自信。



管住脾气，少对孩子吼叫

很多家长坦言，训斥完孩子，自己也会心疼得落泪。很多孩子被批评后，依旧乖乖拿起笔，一边哭一边写作业。有时，他们还会小声地说：“妈妈别生气，我会好好学习的。”此刻，家长的怒火已烟消云散，心底只剩下心疼与懊悔。

其实，家长心里明白，孩子只是年纪尚小，理解能力仍需要提升。家长的厉声斥责，只会加重孩子的恐惧。

辅导作业，重在让孩子安心

孩子写作业时，家长可以坐在一旁安静地阅读，或是处理自己的事务，这样的陪伴远比紧盯纠错的效果更好。孩子需要的不是一个时刻盯着自己的“监工”。

和孩子的身心健康、珍贵的亲子关系相比，一道习题的对错、一次考试的分数，其实没那么重要。不要让辅导作业演变成一场对峙。即便家长在对峙里“赢了”，受伤的却是孩子。

找对方法，帮孩子学会思考

不少家长直接把题目讲清楚，这看似高效，实则剥夺了孩子独立思考的机会。家长要多问问孩子“你是怎么想的”，引导他们说出自己的思考过程。家长发现错题时不必急于指正，鼓励孩子回头自查、分析出错原因。

学习是循序渐进的过程，比起一次性全做对，独立思考、敢于试错的能力更加可贵。当孩子慢慢具备自主解题的能力时，家长就不用反复讲解，亲子之间的矛盾自然会减少。

据新华社

“育见·成长”驿站

“育”见更好的教育方法，赋能更有质量的成长。本栏目围绕家庭教育、亲子关系、心理发展、习惯养成等方面答疑释惑，提供科学指导。联系邮箱：yjcz0535@163.com。