



教育导报



Education Guide

在这里,见证教育的无限可能……

国内统一刊号:CN 51-0052 邮发代号:61-141 第55期 总第3820期



家教周刊

2023年6月3日 星期六 今日4版 四川省教育厅主管 四川省教育融媒体中心(四川教育电视台)主办

生活百科

珍惜健康

远离电子烟

5月31日是第36个世界无烟日。比起传统卷烟,近几年随着电子烟的流行,许多青少年把电子烟当成了一种时髦的行为,而电子烟在销售时也存在乱象,大开青少年购买电子烟方便之门。

电子烟,是一种模仿卷烟、经加热特殊溶液蒸发为气雾供使用者吸入的电子产品,溶液中含有尼古丁,又称电子尼古丁传送系统,主要由烟油、加热系统、电源和过滤嘴四部分组成。

我们对电子烟的认知存在着各种误区。很多人将电子烟简单地视为戒烟的替代品,但实际上,它已经成为了青少年追逐的一种“时尚潮流”,并且不断增加青少年吸烟的概率。

中国疾病预防控制中心发布的《2021年中国中学生和大学生的烟草流行监测结果》显示,大学生使用电子烟的比例高于2018年的全国成人烟草调查结果,中学生使用电子烟的频率甚至比大学生更高。

电子烟没有传统卷烟燃烧所产生的味道,同时又加入各种香料,使得烟雾气味更像水果,也不会长时间附着在衣服、墙壁、家具等物品上。在通风条件好的情况下,即便在室内使用电子烟,家长也很难察觉,这给及时制止孩子的抽烟行为造成了困难。这就导致了越来越多的青少年已经成为“电子烟民”而家长并不知晓。

南京医科大学附属逸夫医院曾报告过一个9例青少年电子烟中毒案例。这9位青少年患者均为15—16岁男生,集体吸入同一支某品牌电子烟后出现不适症状,由老师陪同送入急诊。9例患者主要症状为头晕、烦躁、心慌、呕吐。其中出现头晕7例,烦躁4例,心慌2例,呕吐2例。经检查发现,血压增高4例,心率增快4例,呼吸频率 ≥ 20 次/min者4例,9例患者中7例抽出血行血常规、生化、凝血常规检验,部分结果出现异常。

传统的香烟需燃烧后才能抽吸,烟草在燃烧或不完全燃烧后会产生大量有害物质,比如焦油就是不完全燃烧的产物,包含苯并芘、镉、砷、 β 茶、胺、亚硝胺等致癌物质,以及苯酚类、富马酸等促癌物质。

电子烟中除尼古丁外,不含焦油、一氧化碳等其他有害物质。相比来看,电子烟貌似是一种比传统烟草危害更小的产品。但是,尼古丁本身就属于剧毒化学药品,同时,电子烟会产生一些新的有毒物质,比如乙二醛等。一些电子烟气溶胶中某些金属(例如铅、镉和镍等)及甲醛含量甚至高于传统卷烟中的浓度,更不用说它的烟油、烟雾含有被国际癌症研究机构认定为I类致癌物的成分。

电子烟与传统香烟含的有毒物质不一样,其毒副作用还与各自的使用方法和用量有关。可以说,电子烟的危害不比传统卷烟小,反而存在极大的健康风险。

青少年是国家的未来和民族的希望,他们不仅要远离香烟,更需要一个无烟的环境。关爱青少年身心健康,积极为他们营造一个健康的成长环境,是我们义不容辞的责任。

(本报综合整理)

近年来,一种新型“工作方式”横空出世,从业者“居家办公”,靠完成家务劳动、处理家庭琐事、提供情绪价值为生,工资不高但包吃包住,唯一的老板就是爸妈,这个名为“全职儿女”的“新职业”,来自创建于去年的豆瓣小组“全职儿女工作交流中心”,如今已会聚3695名“打工人”。

作为一种新型脱产生活方式,“全职儿女”转变思路,待业即就业,摇身一变成居家管家、全职保姆。对此,成都大学师范学院家庭教育研究所所长刘华锦指出:此时蜜糖,彼时砒霜,如何赋予孩子安身立命的能力,是每一代家长都必须思考的问题。

“全职儿女”火了 是出路,还是退路?

■ 本报记者 马晓冰

是自由择业,还是新型啃老?

听到“全职儿女”,不少人会下意识地吧这个概念与“啃老”“家里蹲”画上等号。“全职儿女”们也为自己做出过不少辩解,比如,“全职儿女”并不是完全的“啃老”,还会在家庭内部进行服务;或是仿照企业的形式,给父母打工。为了更好地界定人群,分析问题,刘华锦将“全职儿女”分为了5种类型。

首先是“刚需型”。父母的身体状况或家庭情况需要儿女进行全天候的照顾,这既是刚需,也是子女的责任。

其次,大多数的“全职儿女”处于毕业与就业、失业与再就业之间的间隙,需要整顿自己,探索未来新的可能,这段时间在家里提供一些服务的同时,也是在继续学习、给自己“充电”,寻找更好的机会。

刘华锦认为,这两种情况是可以被理解和支持的,而另外三种类型则需要重新审视。

其一是家境优渥,家长主动要求在外失意的孩子回归家庭、承欢膝下,一家人共享天伦之乐。另一种是家长的“被迫收留”,孩子以逃避社会为唯一目的回到家中,与“啃老”无二。还有“障眼法式”的“全职儿女”,打着考研、考公的幌子要求在家陪伴父母,看似积极向上,实则用可能根本不会实现的未来给自己和父母“画饼”,本质上与逃避社会没有太大差别。

同时,刘华锦认为,不应将“全职儿女”作为一种新型的职业选择。如果将陪伴、照料父母“职业化”,是为子女的失职。“与全职妈妈、全职太太不同,儿女与父母之间

并不存在社会的分工,乌鸦尚知反哺,孝顺父母是一件理所应当的事,不应以经济报酬衡量。”刘华锦也指出,“全职妈妈和全职太太的出现是社会分工中的一种选择,是为社会普遍承认的一种现象。即便如此,当全职妈妈(太太)想重新回归社会工作时,也会面临重重困难,既有来自社会评价方面的认可度不足,对自身适应能力而言也是一种挑战。”

豆瓣小组“全职儿女工作交流中心”的组员更倾向于因为成年后仍寄居父母家中,而付出一定的劳动来换取经济支持。

他们在保持学习,尝试找到职业目标或考公考研上岸。也有网友表示,他们应该被称为“派遣儿女”,只是寄居在父母家的“短期无业者”。

可以走走停停,不能拒绝长大

“凡是清醒的年轻人,心里一定会明白‘全职儿女’这个角色,只是暂时的。父母不可能陪伴孩子一辈子,总有一天他还是要踏出家门,被推向社会。”刘华锦指出,是出路,还是退路,关键在于能不能以退为进,短暂休整后再出发。

“我爸说我是他持有的一只长期股票,眼下找不到目标就先歇着,韬光养晦,等到环境好了再说。”豆瓣网友circle的笔记令很多组里的伙伴羡慕,他们羡慕的并非circle的家庭条件,而是其父母的态度、家庭包容的氛围。

从“985废物小组”的小镇做题家,到终究沦为“社畜”的打工人,年轻一代越来越难以找到自我存在的价值,在寻找社会认同和对未来的期待中不断挣扎、屡屡受挫。当焦虑成为一种弥漫开来的情绪

时,拥有一个可停靠、可依偎的家庭变成了一件格外幸福的事。

学习、竞赛、升学、求职……完成社会认可的标准下的“人生KPI”一直被摆在很重要的位置上,但生活不是竞技场,个体的价值、快乐与意义不会因为拼了命的追逐与比拼而增加。被允许慢下来、停下来,就像是一种珍贵的特权,让所谓的“全职儿女”们可以去真正地发现自己、找到自己。

在他们蛰居在家时,无疑要承认许多的“无能为力”,家庭的同承担、共进退或许会让他们看到更多的“力所能及”,这是一个治愈的过程,也是一个向上走的过程。

其实,比起事到临头再去调整、克服,从小培养孩子的受挫力、独立性是一个更好的选择。刘华锦指出,家长缺少对孩子迎接挑战

和战胜困难的勇气的锻炼,以及为自己谋发展、规划未来能力的培养。以至于当孩子发现“好成绩—好大学—好工作—幸福人生”的逻辑链条,在残酷现实中并没有那么顺理成章时,很容易产生“鸵鸟心态”,希望通过逃避解决问题。

之所以强调短期的逃避是被允许的暂停,是因为溺爱会滋养惰性,一辈子待在家里不现实。“眼前的安逸生活长此以往,换来的是与社会的脱节;寄居家中的衣食无虞,会使人忘记劳动换取财富的辛苦过程。”刘华锦的提醒其实也是许多“全职儿女”的担心和焦虑。

对此,她也提供了解决的方案:“家庭的支持是重要的底气,而自己通过挑战、克服难题而具备的能力、素质则会成为未来人生真正的制胜法宝。”

居家“上班”,带刺的幸福

早起给人准备早点,吃完饭陪妈妈去菜市场买菜,回到家做午饭,负责“打下手”。饭后刷碗是基本的职业素养,听长辈的唠叨和陪他们唠嗑也是日常工作的一部分。晚上主要是“陪伴服务”,和爸爸妈妈一起追年代剧、讨论剧情,有时候也会去散步、跳广场舞,基本上幸福的一天就过去了。总结起来便是,“一家人整整齐齐,除了没钱什么都好。”

看了“全职儿女”的一天,不少年轻人直呼“羡慕”。逃出就业市场的压力,也摆脱了复杂的职场关系,偶尔想偷懒也无所谓,反正大boss是爸妈,自己在家做帮工,也省得花钱请保姆,妥妥的“肥水不流外人田”。

不过,如此“神仙日子”,“全职儿女”们也并非真的无忧无虑。在豆瓣小组“全职儿女工作交流中心”中,有不少组员表示有“高内耗”“低价值感”的精神状态,蜗居在家更多是一种“被迫”的选择。“不具有挑战性的生活又怎么会产生高获得感、成就感呢?”刘华锦一语道破了“全职儿女”想躺平又躺不平的原因。

“孩子们的理想生活和现实世界相去甚远,成人前,他们的学

习重点集中在具体的知识上,而成人后需要他们自己去规划人生和未来。”刘华锦指出,迷茫、焦虑、无所适从是大一新生的普遍心态,而适应社会的能力不是在大学短短四年的时间里就能轻易习得的,从长计议是目前家庭教育中的缺口。

在孩子人生的前十几年,家长的着眼点、发力点都放在了学习上,把成绩作为唯一的通关秘笈。殊不知,迈过了学业的重重关卡,孩子们却只能在新的、更长的赛道上踌躇不前,这不仅不是孩子个体的困境,也是教育继续需解决的难题。

不得不承认的是,在家庭背景也是一种“硬实力”的当下,回归家庭也可能成为部分年轻人通往幸福生活的捷径,但并非是值得倡导和羡慕的选择。“逃避社会生活而成为家里的‘巨婴’,是对自身、对家庭、对社会的失职失责。”刘华锦表示,不仅是个体的价值感无从实现,对社会的活力也是一种伤害。

同时,有更多初入社会的“00后”表示,“家庭经济条件不允许”“父母不会‘收留’自己”“在家根本待不住”等等。可见,看起来“向往的生活”,在现实生活中也并非绝大多数人的首选、优选。

里,小玲反复绝食,直到陷入昏迷、生命垂危。

“为爱减肥”,成为对方眼中好看的样子,或许无可厚非。但十四五岁的孩子又懂得什么是爱?如果小玲知道,少男少女的爱情除了可能要经历外貌的检验,还要经历时间、成长、学业等的检验。换言之,少男少女的爱情会随着成长而发生变化;如果小玲还知道,萝卜青菜各有所爱,真正的爱情其实和高矮胖瘦、贫富贵贱并没有多大关系。爱情面前人人平等,无论高矮胖瘦与美丑,都能拥有爱情,感觉对了,一切就都对了。那么,她还会痴迷于

“为爱减肥”,和其他女孩在减肥上攀比吗?

“以瘦为美”或许也可以理解,但健康比“以瘦为美”更重要,不论胖瘦,健康应排第一位,身体健康才是真的美。只有身体健康,环肥燕瘦,各美其美,这些都是起码的常识。但非常可惜,小玲也不懂得,最终付出了生命的沉重代价。

由此想问:15岁少女减肥去世,健康观教育何在?健康观,就是健康认知、健康生活、健康保持、健康方式等等的综合观念。健康观教育于我们每个人都非常重要。错误健康观会将我们往歧路上引,比如因

追剧、刷手机舍不得睡觉,是对自己的健康和生命作出“惩罚”。反观小玲,恐怕也是错误的健康观引导她走上减肥路。如果有人适时对她进行正确的健康观教育,或许可将她从歧路上唤回。

有网友“质疑”小玲的父母没提前干预,其实她父母曾多次带她去医院。但第一次去,她就试图跳车,开了四五次车门;到了医院,被强制拖进病房,她就用花洒砸脑袋,尝试跳窗……可以想见,她的父母有多么无能为力。健康观教育需要学校、家庭和社会共同努力,发挥合力效应,才能增强健康观教育的育人实效。

在此,必须强调的是,全社会应提倡健康的审美。如今,有“外貌焦虑”者不在少数,极端减肥后导致健康出现问题的患者也屡见不鲜。要对网络文化、娱乐节目等领域片面的审美观念予以纠偏,不过度鼓吹颜值的作用;还要为“颜值经济”降温,清理规范医美、健身领域的广告宣传,禁止宣传“颜值即正义”之类话语;学校、妇联、共青团等要向未成年人厘清,如今上学、就业、升职、婚恋更看重人的思想品质、言行素养、性格特点、能力水平。没有人是完美的,接纳自己的不完美,提升自我内涵,才是最要紧的。

■ 何勇海

15岁少女减肥去世,健康观教育何在?

七日谈

5月24日,话题#15岁女孩减肥仅24.8kg去世#让网友唏嘘不已。女孩小玲(化名)从节食减肥发展成神经性厌食症,因为重度营养不良、呼吸衰竭、深度昏迷,最终失去了生命。(5月25日《北京晚报》)

据报道,小玲上初中后暗恋一个男孩,但那个男孩喜欢一个比她瘦的女孩。一次,小玲看到班上另一女孩光吃青菜,认定人家在减肥。小玲无法接受一个事实:我比那个同学漂亮,成绩比她好,但她比我瘦!慢慢地,小玲不吃米饭、主食,最后完全不进食只喝水,节食变成绝食。在接下来的一年半时间