

# 感受大地之美 获取健康身心

“自然缺失症”已经成为全球化时代人类共同的现代病。

无数的城市孩子缺乏来自于手沾泥、脚踏水的趣味体验。这也给很多人带来生命的缺陷。

由自然之友翻译推出的《我爱泥巴:一年四季52个亲子趣味绿色周末》,是开给“自然缺失症”的一剂处方,是一本给孩子的书,也是一本给家长的书。

书中的52种开放式户外活动能够引导家长和孩子一起在大自然中找到童年的快乐。让孩子和家长一起学习如何观察和欣赏最基本的自然趣味。

《我爱泥巴:一年四季52个亲子趣味绿色周末》,[美]詹妮弗·沃德著,中国环境科学出版社2011年6月出版,定价:32.00元



本报记者 王卉

## 如何认识“自然缺失症”

“自然缺失症”并不是一个医学上的诊断,而是由美国作家理查德·洛夫在他的著作《丛林中最手一个孩子》中提出的。

自然缺失症的具体表现就是儿童与自然的关系断裂,这种关系断裂导致了一系列令人担忧的状况,包括儿童肥胖、注意力紊乱、孤独、抑郁等。在美国,由于与自然的接触不断减少,在过去的几年间,开给儿童的抗抑郁处方增长了一倍,甚至有人认为现在给孩子也许会成为二战后第一代导盲比父辈短的人。

理查德·洛夫表示,虽然自然体验并非万能灵药,但越来越多的研究显示,在自然环境中儿童的体验绝不仅仅是一种“可有可无”的互动。它是健康的童年成长不可缺失的元素。有超过100项针对儿童与成人的研究表明,与自然接触可以减轻压力。同时也有别的研究显示,即使是5岁的小孩,也会因为与大自然的接触而明显改善多动症的表现。

2005年美国加州教育部的

一个研究发现,课程中能够有机会沉浸于自然环境的学生,比在传统教室里学习的学生在科学测验中的成绩高出27%。同样的,参加户外活动的孩子在考试成绩中明显更好,尤其是科学科目。这些研究都在不断地告诉人们一个事实:在自然环境中自由地玩耍能让孩子得到健康的身体和心灵!

令人高兴的是,理查德·洛夫说,现在,在美国很多州和当地政府都开始作出反应。同时也依赖于环境保护组织和公民活动的影响,像“让孩子走向户外”(Leave No Child Inside)这样的法案也被送上官员的案头。在美国各地,已经出现了很多推动儿童与自然联系的草根运动。

在美国以外,也能看到对这个问题关注。比如瑞典的研究人员,观察得到了“绿色照顾”的儿童,他们每天在户外玩泥巴晒太阳。这些孩子的运动协调能力与注意力集中程度都要远远优于那些整天在教室中的孩子。

《我爱泥巴》的作者詹妮弗·沃德在致中国家长的信中说:很多研究都证明,在自然中度过时光可以促进孩子们的好奇心,

想象力,提高心灵的平静,加强认知刺激,还有整体的幸福感。不论老少,与大自然相处都可以让我们的身心得到各种益处。

## 严重后果 在中国尚未引起足够重视

自然之友理事长杨东平认为,自然缺失症在中国的后果尤其严重,“我们目睹了‘应试教育’环境和互联网时代,许多青少年与自然的彻底决裂,他们正在成为一个新的物种:都市中与世隔绝的‘宅男宅女’。”

杨东平反问:虽然人与自然危机的已经到了危险的地步,但一个从小对生命和自然失去敏感的人,长大之后怎么会关心地球环境和人类命运呢?

传统的社会学研究,通常把中国定义为一个农业国家。在自然之友总干事李波看来,实际上在过去几十年的城市化过程中,也造成了这个国家主体上对土地、土壤的逐渐远离。“今天生活在城市的人们真的不知道根在哪里?底在哪里?我们有什么样的底线?认为所有的东西只要有科技,只要靠我们自己努力都是

可以创造出来的。但是自然界在拥有无限生命力的同时也是有底线的,如果不遵守这样的基本规律,人们就要承受后果——正在涌现的种种环境问题。”

《我爱泥巴》这本书的翻译全部是由参加自然之友自然体验活动的家长们共同完成的。这本书中的插图也由志愿者所做。

5月29日,由自然之友在京举办的城市儿童自然缺失症研讨会暨《我爱泥巴》发布会上,作为自然之友会员,一位参与翻译的家长谈到她的体验:“在参加自然之友活动的过程中,我逐渐感觉到,原来自然是这么美,我也不断把孩子引到热爱自然的这条路上来。”

“这是对孩子们的一个无形中的滋养。”这位家长说,就像水和食品一样,是他生活当中必须有的东西。带孩子走进自然,让他趴在地上聆听大地的声音,让他听风的声音,这是我们能够做到的。带领我们的孩子走进自然,唤起他对自然的热爱,他自然而然就会对生活有热爱,对人生有热爱。

李波表示,自然缺失症在中国并没有引起足够的重视,整个社会对自然缺失症及其可能导致的严重后果缺乏应有的认知。家长们还是更愿意把孩子送进各种学习班,而不是带着孩子接触大自然。孩子患上自然缺失症,很大程度上是家长的责任。

《妈咪宝贝》主编杨默觉得自己像成人自然缺失症的一个代表:“儿童怎么会有自然缺失症呢?我觉得是因为他们有一些这样的父母,有这样一个整体的环境,其实我们成人病得比他们重多了。”

不同年龄段的孩子,包括成人,对自然都会有天生亲近的冲动。环境教育专家韩静谈到她的一个经历:她曾经到过一所聋哑学校给孩子们上课。其中有一个

孩子给她留下很深的印象。这个孩子当时目光非常冷峻,最初完全是怀疑、抵触的态度。

那次活动的主题是,让孩子们亲近自然,观察那些弱小的动物是怎么生活的,并感知它们的形态、它们的美。参与过程中,这个孩子慢慢地从远离,到融入,他的目光逐渐变得柔和,最后甚至还有了笑容。

“这是自然本身的力量。这位聋哑的孩子不是小孩子,是上高中的大孩子。”韩静说。

《中国教育报》编辑部云燕谈及两起北京孩子以非正常方式结束自己生命的事件,她们分别是五年级和初三的孩子。“今天的孩子太脆弱了,在他们的生命中好像只有竞争,只有考试。竞争可能是一个社会中我们不能逃避的事情,但是我们是否能够给孩子一些别的什么,让他们对生命、对活着的意义,有另外一些感受?”

郁云燕认为,作为一个母亲,必须要舍弃掉一些东西,去选择一些可能对孩子来说更重要的东西。人生最重要的并不只有竞争和考试,所以她偶尔会帮儿子请假,一年至少两次带他去全国各地看看。“也许他的成绩不是最优秀的,也许他不能考上名牌大学,但是一个生命需要承载这些。”

李波也认同这一点:我们那么忙,能给孩子留下什么?我们可能要去请假,可能要失去一些工作上的机会,如果不这样可能自己在某一件事情上可以做得更好,说不定可以得到年终奖,“我们舍弃了一些东西,但是完全不是一个自私的观念。如果我们给下一代一个更豁达、坚韧和阳光的生活态度,这就是对于一个社会作出的很大的贡献。”

蕾切尔·卡逊说:“那些感受大地之美的人,能从中获得生命的力量,直至一生。”

本报记者 钟华

正是花开的时候,爸爸带着女儿花花在木棉树下看一个含苞待放的花蕾。花花一下子蹦到树上,问树枝上的一个花蕾说:“你就是去年开过的那朵花吗?”这样的故事,来自一部温馨浪漫的四格漫画书《花花世界》。该书以一个冬菇头打扮、爱穿裙子的小女孩花花与父母的生活为主题,带我们走进小女孩的童真世界——她与父亲的温情相处,她的学校生活,她在四季变迁中感悟人生百态……

只是翻阅其中几个故事,便被这种温情深深感动。想象着这本书的作者、香港漫画家智海一定是一个正在将自己初为人父的喜悦画在漫画中与大家分享的吧。然而,当那个瘦瘦的大学生模样的腼腆男孩出现在记者面前的时候,我几乎不敢相信自己的眼睛。

## 凭回忆、想象和观察写就

这样的智海,不仅还没结

花花像你像我,天生敏于昼夜四时、花香鸟语,因她知道,一朵花就是一个美丽的世界。  
——智海

# 给你一个《花花世界》

婚,甚至他曾经还不怎么喜欢小孩。他说,花花的产生,要感谢儿时爱看的漫画《牛仔》。漫画家王司马的《牛仔》几乎成了上世纪七八十年代香港人的共同记忆。智海还记得他小时候,过年过节拜访祖父母家时看《牛仔》的美好回忆,少年牛仔和他父亲契合的故事,以及漫画家纯以图画说故事的过人本领,都深深打动了

他。当《太阳报》约请智海开专栏那段时间,他正在慢慢搜集得来的旧版《牛仔》。智海说:“我重新看牛仔的时候才发现他的世界很单纯。也许是漫画中的旧时代与现在的对比产生的落差。我发现,过了30年香港都没有漫画家画类似的题材,我就想自己试试看。所以就想出一个爸爸跟女儿的故事。”

书中爸爸和花花的一个个故事,智海说,自己主要是凭回忆、想象和观察写就。比如故事花花假装左手跟右手讲话就是来自自己儿时的回忆,而小时候他爬楼梯时像花花一样很喜欢数楼梯的阶梯。而在路上、坐车时,智海会偷听人家小朋友在讲什么,听多了就会觉得他们的想法很有趣,因为他们对什么事情都很有好奇心。“画花花的时候就想象一个小女生敲门找我玩,然后我就花点时间陪她聊天跟她一起玩,过程是蛮愉快的。”智海说。结果专栏一路写下来,智海渐渐变得很喜欢小孩子了。

这一系列漫画开始在《太阳报》每周刊登3天,现在已经变成了每周4天。3年多来的故事,积攒到集子里,让人感到一种奇妙的温馨。

## 一种逆时代的静默发声

在《花花世界》里,很少能看到十分明亮、鲜艳的颜色。就连花花常穿的裙子,也多是灰蓝、灰绿。智海解释说:“我比较喜欢中间颜色,有一点灰灰的调子。因为我一直很喜欢看旧书,觉得现在的印刷做出来没有以前旧的印刷术做出来的颜色漂亮,所以就做出一些中间颜色,就是在旧书中看到的色调出来,所以算是自己的偏好吧。”在现下这个印刷术无限发达的花花绿绿的世界,智海用这些朴素的颜色来讲故事,也算是一种对现实的对抗,一种对过往美好的致敬。

难怪香港作家尘翎写道:“时代转变了,从前素白干净的报刊,契合与牛仔藏身之处,尽管也有伤春与悲秋,毕竟不及爸爸与花花如今面对的花花绿绿的世界。换个角度看,《花花世界》的存在未尝不是奇迹,它自身就是一种对抗,逆时代的静默发声,人物纯真,对白简单而直接,甚至不故作惊人、不发人深省,仅仅是直接的善良、温馨,就像是家常的粥粉面饭,不搞鬼,

无添加,却实在饱肚,暖肠暖胃。这花花世界,如此静好,恍若世外桃源。”

“创作乃无中生有,把未见的心象化成可见的;现实没有一事物非由人的想象和思考产生,美意生善,歪念生恶,花花世界无非内心世界。”智海说,《花花世界》可说是我和从前的我的交流,也更是我对未来的我的寄托。所谓寄托,不过简单如一朵花,为了有花,得有种花的环境:青空净水肥田,本是天赐不收分文,现在竟变得奢侈,人多谈生谈忧,却少谈生。花花像你像我,天生敏于昼夜四时、花香鸟语,因她知道,一朵花就是一个美丽的世界,而人脱离了自然,便无从浪漫。”

## 独立漫画人的创作路

小时候就喜欢画画的智海,并没有得到父亲的鼓励。在大学主修食品及营养科学的智海,渐渐发现自己对画画的兴趣超过了自己主修的课程。在大学的饭堂前,他看到大学学会派发各种

印刷宣传品觉得很好玩,他便开始派发自己作品的影印本。“那时候影印需要的几十块钱都要自己省出钱来。而派发完以后,会看到不同人对它的不同反应。智海还记得他小时候,过年过节拜访祖父母家时看《牛仔》的美好回忆,少年牛仔和他父亲契合的故事,以及漫画家纯以图画说故事的过人本领,都深深打动了

他。当《太阳报》约请智海开专栏那段时间,他正在慢慢搜集得来的旧版《牛仔》。智海说:“我重新看牛仔的时候才发现他的世界很单纯。也许是漫画中的旧时代与现在的对比产生的落差。我发现,过了30年香港都没有漫画家画类似的题材,我就想自己试试看。所以就想出一个爸爸跟女儿的故事。”

书中爸爸和花花的一个个故事,智海说,自己主要是凭回忆、想象和观察写就。比如故事花花假装左手跟右手讲话就是来自自己儿时的回忆,而小时候他爬楼梯时像花花一样很喜欢数楼梯的阶梯。而在路上、坐车时,智海会偷听人家小朋友在讲什么,听多了就会觉得他们的想法很有趣,因为他们对什么事情都很有好奇心。“画花花的时候就想象一个小女生敲门找我玩,然后我就花点时间陪她聊天跟她一起玩,过程是蛮愉快的。”智海说。结果专栏一路写下来,智海渐渐变得很喜欢小孩子了。

这种改变,给读者一丝温暖的希望,正如尘翎所说:“智海最初给我留下深刻印象的,是他那沉郁的黑白调风,笔下角色孤寂而沉静,像鬼魅一样漂浮人间,不停追问存在的意义,创作的意义。那些追问,就像压在心中的石块,叫人难以抒怀。这样阴郁的智海,跟《花花世界》的智海,活像是两个世界的人,却都如恐龙般濒临绝种,前者是希望渺茫,后者是渺茫的希望。”



《花花世界》,智海著,广西师范大学出版社2011年4月出版,定价:29.00元

# 过一个“红色”的儿童节

“五月的鲜花,开遍了原野,鲜花掩盖着烈士的鲜血……”6月1日,在北京芳草园国际小学少年儿童清脆的歌声中,国家图书馆主办的大型历史文献展览“艰难与辉煌——纪念中国共产党成立九十周年馆藏珍贵历史文献展(1921-1949)”在国图展览厅隆重开幕。

国图馆长周和平说:“本次展览特意选择在六一儿童节举办开幕式,意在让当代青少年了解历史,学习英雄,传承精神,开创未来。”

此次展览是为庆祝中国共产党成立九十周年,开展革命传统教育,加强革命文献保护而特意举办,由国图主办,军事科学院、军事博物馆、国家博物馆协办。在开展当天国图联合各省、市图书馆推出的“革命历史文献联合目录”系统也正式启动。全国人大常委副委员长周铁农,文化部党组成员、中纪委驻文化部纪检组组长、部直属机关党委书记李洪峰,国家广播电影电视总局副局长李伟等领导出席了开幕式。展览通过展示各个历史时期的珍贵文献,重温中国共产党从1921年至1949年这28年艰难而



图为展览开幕前,中国人民革命军事博物馆副馆长黄亦兵与参加活动的少年儿童交流。

辉煌的历程,铭记党领导中国人民翻身解放的丰功伟绩,激励当代中华儿女继承革命传统,为建设社会主义现代化国家而奋斗。

展览以红色革命文献为主体,辅以国民党统治地区文献和外国人对中国革命的记录。展出国家图书馆收藏的珍贵革命历史文献、马恩和中国近现代名人手稿、斯特朗档案等原件400种,超过一半展品为首次展出。展览还包括由军事科学院提供的毛泽

东、周恩来、彭德怀、陈毅、邓小平等老一辈无产阶级革命家在土地革命、抗日战争、解放战争时期的珍贵手迹。为使观众充分了解、阅读书籍,国家图书馆在展览厅中厅开办了“红色文献阅览室”,提供2500册书籍和50种视听资料,以及互联网、触摸屏服务和“革命历史文献联合目录”系统。全场提供文献总量达4000种,是国家图书馆建馆以来最大规模的革命历史文献展览。(李芸)

## 在游戏中学科学

本报讯 5月28日,清华大学航天航空学院副教授高云峰在北京西单图书大厦与小读者面对面做起了科学小游戏。高云峰是去年网上疯传的一段视频——“中国大学生用手机吊起冰箱”的实验设计者,他带领两名清华大学研究生通过变速装置,将一部普通手机马达所产生的牵引力放大10万倍后,用1个半小时的时

间,吊起了一台冰箱。高云峰说,他希望通过实验告诉学生,可以利用一些简单的工具实现一些“不可能完成的任务”。这个想法也促使他写了一本名为《科学游戏的智慧与启示》的书,不久前由高等教育出版社出版。

该书介绍了24个动手游戏,以力学内容为主。这些游戏均在全国不同的中学或大学中开展过

比赛,并已在中央电视台《异想天开》栏目中播出过。此次活动选取了书中两个小游戏“巧扎气球”和“动物爬绳”让小读者亲手尝试。“巧扎气球”是把两个气球套在一起充气后绑好,然后用一根铁钉,小心地刺入充满气的气球,能否让外部的气球不爆破,而内部的气球爆破成若干块碎片。高云峰说:“这些游戏告诉读者以后如果碰到很困难的事情,也许通过巧妙的设计就可以完成,而不会轻易放弃。”(李芸)

## 少儿数字阅读该如何引导

于少年儿童新媒体服务的研讨会。

近年来,数字阅读已成为社会潮流,少年儿童更热衷于数字阅读。参加研讨会的代表一致认为,数字阅读是阅读发展大趋势,而基于电子阅读器的数字阅读才属于深度阅读,既绿色环保又可带来最接近传统阅读的阅读体验。海淀区五一小学的谭珍主任说,少年儿童的数字阅读不仅需要全社会的关心关注,更需要基础教育和社会服务机构共同参与进行示范和引导。国图少儿馆馆长王志庚则认为,在数字阅读

的社会大潮中,少年儿童图书馆如何开展思想性、知识性、科学性、趣味性相统一的数字阅读推广活动,引导少年儿童学习正确的数字阅读方法,形成正确的数字阅读习惯,已成为影响少年儿童图书馆事业发展的重大课题。天津市少儿图书馆的李俊国馆长说,数字阅读服务是少儿图书馆开展阅读推广和信息素养教育的必然趋势,少年儿童图书馆必须在数字阅读中找到位置,积极发挥作用,让少年儿童在数字阅读中学知识、悦身心、修品德、长本领。(李芸)

# 共度六一节 同游百科园

中国大百科全书出版社携《中国幼儿百科全书》与小朋友共庆节日



育理论和实践专家、儿童心理学家、儿童文学家、儿童健康卫生专家及科普作家联合编写。该书延续《中国儿童百科全书》的编排理念——让儿童快乐认知,以及中国特色、儿童本位的编辑方针,从3-6岁儿童的阅读特点和兴趣出发,采用开放式框架,大场面图设计,从幼儿身边的生活入手,帮助引导幼儿在阅读中积累关键经验,促进幼儿动脑和思维的发展,是一套能看、能听、能说、能画、能玩的百科全书,是一套培养幼儿发现和联想能力的百科全书,是一套亲子共读全面互动的百科全书。书中所有的儿歌和故事在中央人民广播电台文艺之声FM106.6“睡前故事”栏目中播出。(文并摄影 本报记者 钟华)

殊的节日礼物,把一批《中国幼儿百科全书》分赠给各个班级和图书角。在游园活动中,《中国幼儿百科全书》中故事的讲述者、中央人民广播电台《文艺之声》主持人李佳带领小朋友们一起阅读《中国幼儿百科全书》中的知识、儿歌,并为小朋友讲述书中的小故事,气氛热烈,营造了一个亲子互动、编辑读者互动的浓郁氛围。

据《中国幼儿百科全书》执行主编程力华介绍,他们不仅要给孩子编出自己的百科全书来,还要帮助家长和孩子更好地阅读百科全书,“给孩子编书,要从孩子身上找灵感和视角,所以我们要不开孩子,孩子是我们的好朋友,我们始终要蹲下来。”(文并摄影 本报记者 钟华)