

如何与孩子谈敏感话题

■本报记者 袁一雪

“妈妈,你会死吗?我们都会死吗?我不想让你死!”儿童到了一定年龄就会对死亡、生育、性等敏感话题产生兴趣。但令人尴尬的是,家长在与孩子谈起这些话题时,往往不知如何入手,甚至直接转移孩子的注意力,避而不谈。

然而,从几个月前引起哗然的红黄蓝幼儿园事件,到近日曝出我国视频网站出现儿童邪典片,这让很多家长突然意识到,儿童单纯的世界已经狼藉一片。那些曾经的禁忌话题,不再随着家长们的三缄其口而被屏蔽在孩子世界之外,甚至因为家长的忌讳,让孩子在遇到这种情况时不知如何处理,而致悲剧发生。

“要么太迟,要么太浅。”谈到针对父母对孩子进行性教育的话题,中科院心理研究所博士王思睿在接受《中国科学报》记者采访时说,对于敏感话题,儿童更需要父母等值得信任的长辈进行正确引导。

右半球儿童,左半球成人

正确引导,离不开成年人对儿童成长发育规律的认识。根据年龄段不同,婴幼儿和儿童兴趣点不同,以对性知识的探索为例,0~3岁的婴幼儿对自己的身体和他人的身体感到好奇并探索,抚摸他们的生殖器获取乐趣,公开谈论他们的身体;而4~5岁的学龄前儿童则会对自己的出生更感兴趣,对身体感到好奇,并能识别男性和女性;再大一些的孩子,他们会更倾向于,甚至只和同性互动,而且对性有了更复杂的了解,在生宝宝的基础上,了解更多性行为的细节。

针对儿童每个阶段的不同特点,家长也要随之调整教授的内容和方法。“在0~3岁阶段,父母应该让孩子对他们的整个身体感觉良好,父母应该准确地给所有身体部位命名,并传达身体和身体功能是自然和健康的消息。”王思睿表示,这种经常爱抚和安慰孩子的方式,可以让他们理解爱以及如何分享爱;满足孩子的需求还有助于培养他们的信任感。

4~5岁孩子的父母则应该帮助孩子理解隐私的概念,并告诉他们性是隐私的,是在家里发生的事。对再大一些的孩子,父母就要给他们提供更多的信息,并解释不同的家庭结构,以及平等的价值观和尊重。“在这个阶段,父母还应该给孩子开始介绍青春期的身体变化,这样帮助孩子更好地过渡,而不是紧张和不安。”王思睿说。



就方法而言,讲道理不如看图画让孩子更能理解。因为与成年人相比,儿童的右脑比左脑发达。相较于控制人类语言、逻辑、数字、记忆等功能的左脑,右脑则更侧重于图像,即将收到的信息以图像的方式瞬间处理完毕,心算、速读等即为右脑处理资讯的表现方式。日本研究右脑开发的著名教育专家七田真教授通过大量教学实际经验表明,人脑在3岁以前完成60%的发育,6岁以前完成90%;右脑在3岁以前最发达,左脑则从4岁开始发达。

“所以在3岁以前,孩子是感情动物,感性占上风,他们更喜欢图画,而不是文字。成年人却更擅长使用语言,但与儿童沟通时,试图讲道理是最无效的。”王思睿说。在专业机构中,往往会备有沙盘、绘画工具等,“我们会通过沙盘、画画让孩子表达自己所想,有时还会带着孩子们一起演小话剧,让他们在进行表演时表达自己。”

实施方法不复杂,但对环境却有高要求。“在进行刚才所说的方法前,父母或者其他进行这项工作的人要给孩子提供一个安全的环境。”王思睿提醒。而安全的环境,可信的成人角色以及使用的方法,构成了与孩子沟通的基础。

绘本是打开话题的助手

也因为图画比语言更容易让儿童接受,所以在进行死亡、生育、性等敏感话题时,家长可以借助绘本。

春节后,二十一世纪出版社将有两本绘本与小读者们见面,一本是讲述儿童性侵犯的《忧伤的毛绒玩具》,另一本则是关于家庭暴力的《生气的男人》。

“儿童性侵犯研究领域久负盛名的美国社会学家大卫·芬克霍尔早在30多年前就已经严肃地警告,儿童性侵犯是全球普遍存在的。不过,在现有法律框架内,尚难以形成对儿童的‘立体保护’。预防教育的不足,事后的‘沉默’,以及专业支持的缺乏,都是真实存在的。《忧伤的毛绒玩具》之类的绘本能帮助我们破除一些误解,说明一些事实。”《忧伤的毛绒玩具》与《生气的爸爸》责编、北京天下童书编辑张爱玲在接受《中国科学报》记者采访时解释。

目前,市场上关于性教育的书籍并不鲜见,如《乳房的故事》《小鸡鸡的故事》《我不跟你走》《决不能保守的秘密》等,“这些绘本都建立在科

学专业把控基础上,所以可以放心地讲给孩子听”,王思睿说。例如在《忧伤的毛绒玩具》中,提到伤害小女孩的可能就是家庭的熟人,他不会威胁强迫,而是通过糖果、玩具诱惑孩子,当露出真面目时,会以收回之前给过的好处作为威胁。孩子们在懵懂时就会被诱骗。“这本书还折射出孩子不知道怎么跟父母说,所以在书籍最后她选择与另一位信任的女士沟通。”王思睿表示。

《生气的男人》讲述一位爱发脾气父亲的父亲,让孩子和妻子生活在家庭暴力中。“目前图书市场中关于家庭暴力的书还比较少,其实家庭成员情绪压抑或者出现暴力的事件并非少数,孩子要学习如何面对,整个家庭也应该了解要怎样调整。”二十一世纪出版社编辑梅竹告诉《中国科学报》记者。

生活困苦也是成长的必修课

如果悲剧已经发生,如何安抚孩子?家长该如何面对?“如果在孩子身上发生的事情影响到了家长,导致家长情绪不稳,那么沟通和交流的工作最好交给专业机构来做。”王思睿建议,“因为儿童性侵犯事件往往受伤害的不仅是儿童,还包括整个家庭。”

“家长辨别自己是否有能力帮助孩子之前,要先分清创伤和哀伤。”王思睿补充道。哀伤表现为难过、悲哀,会觉得心痛;但创伤则表现为愤怒、偏激,可能会做过激的事情。创伤的情绪可能会最终导致整个家庭面临破裂,寻求专业帮助也变得更为迫切。

更重要的是,对孩子的伤害发生后,不论是暴力、冷暴力还是性侵,都要尽快消除这件事对孩子的影响。“如果不及时消除,那么孩子长大后可能会因为儿时家庭的暴力或父母的漠视,导致后期与他人建立亲密关系时有碍,可能在谈恋爱时出现自卑等心理。”王思睿表示。而在《忧伤的毛绒玩具》和《生气的男人》出版时,会随书附赠“亲子导读和公益援助”手册。“手册内容包括解读、法律政策讲解、心理专家指导、及公益援助热线,以期给广大家长和孩子更多认知和援助。”北京天下童书编辑周游表示。接下来,二十一世纪出版社还将策划一系列图书,包括家人去世、性侵、暴力等选题。“文学不仅要给孩子展现世界的美好,也要让他们学会生活中的困难、苦难、艰辛甚至是生死。”梅竹说。

酷品

自动驾驶送货车

快递配送早已深入我们的生活,这款无人配送车不仅可以运送普通货物,还可以为餐厅、药房、生鲜超市、服装百货、干洗等店铺提供配送服务。因为只运送货物,所以它的车身结构和材料都是为了最大程度保护周围行人而全新设计。



音乐家的工作桌

对于热爱音乐的人来说,音箱必不可少,这款内置在桌子中的综合音响系统,包括了两个中音、两个高音、1个低音扬声器和两个变频扬声器,基本可覆盖大部分音乐调试与收听任务,为桌面腾出更多空间。



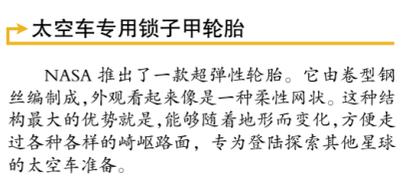
电线收纳器

地板上杂乱布置的电线不仅容易绊倒人,而且容易损坏。这款自动收纳并封装的机器,能够在比较光滑的地板、瓷砖上迅速将电线收纳并盖上胶布,简化了过程。



洗澡围栏

家里的浴缸体积太大,如果只给孩子洗澡,每次也要放一大缸的水,有些浪费。这个分隔板能随意调节浴缸使用的空间,让浴缸适合任何年龄段孩子。



太空车专用锁子甲轮胎

NASA推出了一款超弹性轮胎。它由卷型钢丝编制成,外观看起来像是一种柔性网状。这种结构最大的优势就是,能够随着地形而变化,方便走过各种各样的崎岖路面,专为登陆探索其他星球的太空车准备。



吊灯挂钟

这个外形抽象的吊灯,实际上也具备钟表的作用。它配备了两大两小、可绕同一条水平轴旋转的四根圆弧形灯管,中央是互相垂直的两个黑色圆环。在其正面或后面,人们可以看到大、小灯管未被黑条遮挡的发光部分充当了分针和时针,而中央两个圆环形成的十字刚好指出了12点、3点、6点和9点方向。

(原鸣整理)

(本期图片除署名外均来自网络,稿费事宜请与编辑联系)

求证

食盐里真的潜藏剧毒物质吗

■本报记者 张文静

最近,一网友发帖称,自己因感觉身体不适去医院检查,竟查出肾脏出了问题。有医学专业背景的亲属提醒他说,这是由某种化学物质导致的,于是他开始一样样地排查日常食品,最终认为是食盐里面的抗结剂——亚铁氰化钾惹的祸。于是,他马上改用不含抗结剂的盐,神奇的是,不久后所有的症状都消失了,化验单数据恢复正常,只有肌酐一项一直是正常值内的高数值。他认为,虽然停止摄入亚铁氰化钾之后身体已大部分恢复,但长期食用还是让肾脏受到了严重伤害。

对食盐中亚铁氰化钾的质疑,已经不是新鲜事。近两年,网上一直流传着关于食盐中的亚铁氰化钾危害健康的文章,有文章称“烹饪食物时,食盐遇高温会使其中的亚铁氰化钾分解成氰化钾这种剧毒物质,在10秒钟内能使人丧失意识,几分钟内可以毒死一人”,还提到“奥运会、世博会特供食盐及出口食盐均不含亚铁氰化钾”。有文章甚至说“欧美人自己不吃亚铁氰化钾,却推荐其他国家吃,这是欧美施行的灭种计划”。这让不少网友大惊失色,不由得惊呼“以后还能不能好好吃饭了”。

那么,国产食盐里到底有没有添加亚铁氰化钾?国外情况又如何?这种被说得如此可怕的亚铁氰化钾,到底是何方神圣?每日摄入量是否真的对身体有害呢?

要想中毒,每天得吃150克盐

如今,超市中普遍销售的食盐是否含有亚铁氰化钾?

为了解情况,记者来到北京几家大型连锁超市,发现食盐种类丰富多样,除了普通碘盐外,还有竹盐、湖盐、低钠岩盐、深井岩盐、海藻岩盐等类型的盐。其中,除了竹盐和湖盐的配料表中没有“亚铁氰化钾”外,其他几种食盐包装上都标明含有亚铁氰化钾。这样看来,食盐中添加亚铁氰化钾确实是一种普遍的现象。

那么,这个亚铁氰化钾又是什么来头呢?科信食品与营养信息交流中心业务部主任、食品领域科普达人阮光锋告诉记者,亚铁氰

化钾又叫黄血盐钾,是一种合法的食品添加剂,加到食盐中用作抗结剂,“属于食品圈里持证上岗的一员”。

看到“亚铁氰化钾”的字样,人们很容易联想到只有两个字之差的氰化钾,后者可是大家比较熟知的剧毒物质。但阮光锋说:“其实它们两个只是名字很像,但根本‘不认识’,两者结构相差很大,毒性相差更大。亚铁氰化钾里面的氰根和铁元素是牢牢结合在一起的,所以它的急性毒性与氰化钾相差几百倍。亚铁氰化钾的半数致死量约为每公斤体重1.6~3.2克,和我们常吃的食盐很接近,都属于低毒物质。”

虽然毒性不大,但还有不少担心,作为每天都要摄入的调味品,其毒性会不会在体内累积,从而导致慢性中毒呢?

对此,阮光锋给出了一组数据。根据世界卫生组织和国际粮农组织的数据,亚铁氰化钾的终生安全剂量是每公斤体重0.025毫克。“也就是说,对于体重60公斤的人来说,每天摄入1.5毫克完全没问题。而我国国家标准的规定,食盐中亚铁氰化钾的最大添加量为每公斤10毫克。所以,如果想要吃出毛病,一个60公斤重的人每天至少要吃150克盐,而我们每天推荐的盐摄入量只有6克。”阮光锋说。

安全性有保障

网络文章中称,食盐遇高温会使其中的亚铁氰化钾分解成氰化钾。阮光锋表示,理论上讲这话“没毛病”,但要注意条件,那就是温度至少要达到400℃。“问题是平时炒菜、高温烹煮根本达不到这样的温度,到200℃就会开始有大量油烟,到330℃不粘锅的涂层就开始熔化了。”阮光锋解释说,“这仍然是因为加在盐里的亚铁氰化钾的稳定性很高的原因。亚铁氰化钾中的氰根和铁的结合力非常强,即使是在亚铁氰化钾的溶液里也很难检测到氰根。”

那么,“欧美人都不用亚铁氰化钾,这是针对其他国家的灭种计划”这种观点是否属实呢?

阮光锋澄清说,其实在国外,亚铁氰化钾也是作为抗结剂使用的。比如,欧盟国家可以用亚铁氰化钾、亚铁氰化钠和亚铁氰化钙;美国用的是亚铁氰化钠,限量基本与中国一样;日本可以用亚铁氰化钾、亚铁氰化钠和亚铁氰化钙,但限量值是中国的两倍。“所以,亚铁氰化钾的安全性是有保障的,适当吃盐根本不用担心。”

如果还是在担心不放心的怎么办?阮光锋说:“目前,食盐抗结的方法不止亚铁氰化钾这一种,如柠檬酸铁铵、碳酸镁、二氧化硅、硅铝酸钠等抗结剂同样有效。现在市面上的食盐有一些已经在改用这些抗结剂,也有一些食盐直接去掉了抗结剂,大家完全可以根据需要选择自己喜欢的品种。”

健康

刚体检完怎么又得病

生活中,经常会遇到一些人刚刚体检,且结果“一切正常”,然而仅仅过了几个月就罹患肿瘤或其他疾病的案例,于是有些人就开始质疑,体检到底有没有价值?

对此,北京协和医院体检中心主任王振捷表示,体检主要针对发病率比较高的、威胁人民健康的疾病,不可能面面俱到。因此人们进行健康体检,主要关注以下几个方面的问题:第一,身体生长过长肿瘤;第二,有没有高血压、高血脂、高血糖、高尿酸等情况;以及由此而引发的心脑血管疾病;第三,其他重要器官形态和功能的评价。

肿瘤的筛查包括:抽血检测肿瘤标记物,再加上一些影像学检查,如超声、CT、核磁等。心脑血管疾病的筛查包括血压、血脂、血糖、尿酸、超重、肥胖、肝肾等功能检查。大部分体检都是围绕着这两大疾病。

一般来讲,体检的薄弱环节主要有两个。第一是消化道疾病。因为消化道疾病主要靠胃肠镜来检

查,但胃肠镜检查是侵入性的,有风险,需要术前准备,因此不作为体检的常规检查。有消化道症状、有消化道疾病家族史、有危险因素(胆囊切除等),达到一定年龄,经消化科医生评估需要胃肠镜检查的,可以申请。第二,是神经系统脑部肿瘤的检查。

王振捷提醒,即便体检结果正常,也不能掉以轻心。因为所有的医疗检查都是有局限性的,而且疾病有不同的发展阶段。所以,体检检查出来没有太大问题,不代表全身没有特别严重的疾病,一旦出现了某些身体部位的不舒服,需要到医院及时查。不要因为体检没事,没有发现问题而延误了诊治。

比如,有些人突然觉得胸部疼痛。如果之前没有查过体,那么他可能去医院挂个号看一看心脏、肺、胸壁有没有问题。但正因为他没有查过,刚做过胸片说没事,他可能就认为没必要再去医院看了,这样反而会造成疾病延误。体检结果正常,只是表示对于目前常见的疾病来说,在目前这个阶段没有发现特别严重的问题。(李羽壮)

肥胖越久,心脏越易受伤

超重或肥胖的年数会“叠加”成为一个独特的危险因素,使心脏损伤更容易发生。这是约翰·霍普金斯大学的研究人员历经30多年,通过对9000多人的临床数据分析得出来的结论,相关研究成果已经发表在近期的《临床化学》杂志(Clinical Chemistry)上。

“即使在有诸如高血压、糖尿病或肾脏疾病等心脏病风险因素的情况下,肥胖或超重的年数也会影响心脏病发作的风险。”约翰·霍普金斯大学的Robert E. Meyerhoff助理教授及约翰·霍普金斯 Ciccarone 心脏病预防中心的成员 Chiadi Ndumele 表示。

其实,早在2014年,Ndumele及其同事就发现了,体重超重与沉默(无症状)心脏损伤有关,但该研究并未评估长时间超重的影响。

鉴于此,研究人员使用了从1987年到1989年招募的9062名研究参与者的数据,这些研究参与者从1998年开始接受了四次访问,以对其下列健康指标进行评估:身体质量指数(BMI)、心脏病史以及血液中的高敏肌钙蛋白的水平。从第一次访问到第四次访问,将近23%的参与者的BMI有所增加。一个人的BMI每平方米超过25千克为超重,BMI超过30为肥胖。在第四次访问时,共有3748人超重,3184人肥胖。另外,大约5%的参与者的BMI下降,而72%的人保持不变。

在第四次访问时,将近7%的参与者(623人)的肌钙蛋白水平升高至14纳克每升或更高。而那些在第四次访问时体重指数增加至超重和肥胖范围的患