

# 青春期的孩子,为何离父母越来越远

## 青春健康家长培训项目在北仑试点

本报讯(记者 沈莉萍 通讯员 陈盛) 前天晚上,一场别开生面的青春期健康教育沙龙,在北仑岷山中学的综合楼举行。与众不同的,参加沙龙的不是十四五岁的少男少女,而是40多名已过不惑之年的爸爸和妈妈,他们都是岷山中学初一学生的家长。

来讲课的专家叫何传领,是我市仅有的两名国家级青春期健康教育培训师之一,上课的内容是《沟通之道》。

爸爸妈妈们为什么也来接受青春健康教育?在场的父母普遍反映,从小照顾到大,听话乖巧的孩子,进入青春期后,生理、心理和行为都发生了很大变化,孩子有了秘密也不愿意和父母讲,言语上也常常是三话两句就起了冲突。

做家长的虽有思想准备,自己也经历过青春期,但明显感到措手不及或者应对无策,缺乏科学育儿的经验。“感觉孩子浑身长刺,很是头痛。”沙龙上,爸爸妈妈们对青春期健康教育的内容《沟通之道》表现出了浓厚的兴趣,不单单听专家点拨,还相互探讨经

验,聊得很欢。

“如果孩子提出月经、遗精方面的问题,我们将如何回答?”不少妈妈面露尴尬之色。“上网百度”,一位妈妈红着脸说。

经过探讨和专家点拨,一些爸爸妈妈从感到难以启齿,逐渐变得自然起来。

“妈妈(爸爸),最近同学们总是取笑我,说我长胡子了,声音也变得难听了,怎么办?”“每个男孩都要成长,这是男孩发育的第二性征。有些同学取笑你,是他们还没长大,要对他们微笑。要注意个人卫生,锻炼身体,不要和社会上的人混。老爸以后做菜也会多增加营养。”两位爸爸在现场和大家分享起了沟通技巧。

“自己很爱孩子,却感到距离越来越远,问题出在哪里?”对于家长们普遍感到的困惑,专家何传领认为,大人觉得孩子还小,可是孩子觉得自己已经长大了。青春期的孩子,除了生理,心理上也有很多变化,如希望得到别人的尊重,渴望广交朋友和参加社

会活动,自己的行为受到同伴的影响比较大;情绪不稳定,容易冲动,对行为后果考虑不周;开始对异性有好感,对自己的面孔和身材开始重视等。做父母的需要无条件接纳孩子的情绪情感,有条件引导孩子的行为。

据主办方介绍,青春健康家长培训沙龙将通过走进青春、智慧相随、爱心陪伴、以柔克刚等6个主题,探讨性别问题、月经周期、无保护的性行为及意外怀孕、酒精和社交安全、沟通技巧等12个环节,引导家长科学认识青春期孩子的身心发展规律,科学掌握和青春期孩子的沟通技巧,营造良好的家庭氛围。

据了解,8月,宁波市被纳入中国计生协联合教科文组织在全国12个省、市启动的青春健康家长培训项目试点市,北仑区是宁波唯一一个国家级试点区。岷山中学作为试点单位,将在一年的时间再组织100-200名初一学生家长,分5期参加培训,之后也将通过培训师资等方法在全市范围内展开。

## 号称能治病的“神仙草”近期受热捧

### 专家:能吃但没像民间传说的那么神奇

□记者 童程红 文/摄

近段时间,一种名为“神仙草”的植物受到了不少市民的热捧。有的人拿它炒菜吃,有的人拿它泡水喝,关于它的功效,大家也越传越神。近日,鄞州区一位身患多种慢性疾病的九旬老人写信给本报说,自己数月前经人指点,种下了一大片“神仙草”,指望它能治病。眼看丰收了,但在吃还是不吃的问题上,却犯了难。原来,老人翻查了许多资料,也没有找到关于“神仙草”的记载。

记者经多方考证,我市植物、药物专家均称,此种被民间称之为“神仙草”的植物能吃,但要指望它治百病,还需谨慎。

### 老人种了大片“神仙草”不敢吃

老人说,他听亲友说有一种“神仙草”,可以治百病,对身体很有好处,于是就在自家院子里种了好多。看着满院子郁郁葱葱的“神仙草”,吃还是不吃,自己却没了主意,“我自己翻书找,又让小辈在网上找,找来找去,也没有找到所谓的‘神仙草’。要真有这样的东西,怎么能没有文献记载呢?”

心存疑惑的他没有吃“神仙草”。虽然不少亲友和学生家里都种了这种草,也经常拿它炒菜,但何老认为,自己和老伴年事已高,又患病多年,入口的东西,还是谨慎些好。“我就想弄明白这‘神仙草’到底是什么,能不能吃,有没有效果?”

### “神仙草”学名白子菜、金鸡毛草

我市中草药达人、奉化注册执业中药师邬坤乾经反复确认,断定老人种的“神仙草”,其实是白背三七草。

邬坤乾介绍,白背三七草有20多种学名和别称,包括白子菜、金鸡毛草等。

在我市,野外分布的白背三七草不多,老百姓家中种得倒是不少。它不需要特别照顾,对土壤、肥料和水分的要求不高,随手折下一枝插土里就能成活。

这一说法得到了我市著名植物研究专家、市药品检验所主任中药师林海伦的支持。他说,白背三七草是菊科三七草属的植物,三七草属的植物经证实没有毒性,也曾在困难时期作为“革命菜”摆上了家家户户的餐桌,之后一度淡出了人们的生活。但最近10年,白背三七草重新得到了部分市民的青睞。许多人家里都会种上几盆,或用来观赏,或用来泡茶、炒菜。



读者何老随信附上了自己种的“神仙草”照片。

### “神仙草”不是药,更不能“救命”

“神仙草”是否如民间传言,可以治疗多种现代医学无法根治的慢病,对健康大有裨益?

宁大附属医院药剂科资深中药师包俊表示,院方药房中没有白背三七草这味药。在我市,也没有正规的医药公司向医院提供这味药。

“白背三七草之所以没有用于临床,也没有被收录到相关药典里,原因不外乎疗效有争议,或是疗效不明显。”包俊说,许多民间草药都是这样的情况,有群众基础,却得不到官方认证。

记者也咨询了市区多家医院内分泌科和中医科的多名专家,得到的答复都是,没有听说,或没有用到过白背三七草。宁大附属医院中医科主任中医师姜海波表示,从介绍来看,白背三七草性寒凉,并不适用于体虚的慢病患者。

邬坤乾则认为,白背三七草严格来说不是药,又有别于普通的蔬菜,老百姓种来观赏可以,偶尔吃也行,经常吃就不合适了。而世界上也没有包治百病的“神仙草”,拿它来救命,就更是无稽之谈了。

## 我市公布前三季度PM2.5均值排名

### 大树最低,海曙最高

PM2.5均值排名前三名(单位:微克/立方米)		
大树开发区	象山县	北仑区和东钱湖旅游度假区
35	36	38
PM2.5均值排名后三名(单位:微克/立方米)		
海曙区	余姚市	江北区
51	50	49

本报讯(记者 周科娜 通讯员 陈晓众)昨天,市生态办发布前三季度宁波市环境空气质量(PM2.5)的排名状况,对全市的15个区域的上半年PM2.5均值进行排名,结果显示,我市15个区域中,海曙前三季度的PM2.5均值最高,为51微克/立方米。大树开发区PM2.5均值最低,为35微克/立方米。前三季度全市PM2.5均值为43微克/立方米。

记者注意到,市生态办选择了海曙、江东、江北、镇海、北仑、鄞州、高新区和东钱湖的8个国控点,和大树、杭州湾新区以及各个县(市)区两个站点的平均态,共计15个区域进行统计。PM2.5的情况排名包括两项内容:前三季度的均值以及当月均值,这是继今年7月首次公布半年度PM2.5均值以来,第二次公布PM2.5均值排名,今后仍将每季度公布一次。

15个区域中,前三季度排名前三的分别是大树开发区、象山县、北仑区和东钱湖旅游度假区,其中,北仑区和东钱湖旅游度假区PM2.5均值相同,并列第三。它们前三季度的PM2.5均值分别是35、36、38、38微克/立方米。排名最后三位的是海曙区、余姚市和江北区,其中海曙区PM2.5均值最高,为51微克/立方米,其次是余姚50微克/立方米,再次是江北区49微克/立方米。

今年9月份的空气质量状况较好,全市PM2.5均值只有32微克/立方米,15个区域看,最高的是余姚为40微克/立方米,最好的是象山,仅为24微克/立方米。

前三季度,全市PM2.5均值为43微克/立方米,其中9月份的均值为32微克/立方米。从全省看,前三季度的PM2.5均值在全省排名第三,我市9月的PM2.5均值在全省排名第二。

市生态办的相关负责人表示,只公布AQI环境空气质量6项指标中的PM2.5数据,是因为PM2.5最受公众关注,也是《浙江省环境空气质量考核办法(试行)》和《宁波市大气污染防治行动计划(2014-2017年)》的要求。据介绍,PM2.5也称细颗粒物,它对空气质量和能见度等有重要的影响,与较粗的大气颗粒物相比,PM2.5粒径小,富含大量的有毒、有害物质,且在大气中的停留时间长、输送距离远,因而对人体健康和大气环境质量的影响更大,为此成为市民关注的焦点。