

三江热议

起侮辱性绰号 是校园内的“心理欺凌”

杨朝清

近日,广东省教育厅等部门联合印发《加强中小学生欺凌综合治理方案的实施办法(试行)》,对学生欺凌的定性、工作机制、预防和处置等问题做出明确规定。给他人起侮辱性绰号的,在社交媒体上发表贬低或者侮辱他人人格言论的,欺凌者恃强凌弱给被欺凌者身体和心理造成轻微痛苦,属于情节轻微的一般欺凌事件。 11月13日《信息时报》

作为一名高校教育工作者,笔者接触过数位患上抑郁症的同学,其中有两位和中小学时期校园欺凌的不幸遭遇密不可分。由于校园欺凌具有很强的隐匿性,两位大学生的家长对孩子的痛苦经历都不知情。校园欺凌不仅给他们带来了身体上的痛苦,还让他们承受了精神上的伤害,留下了难以磨灭的心理阴影。

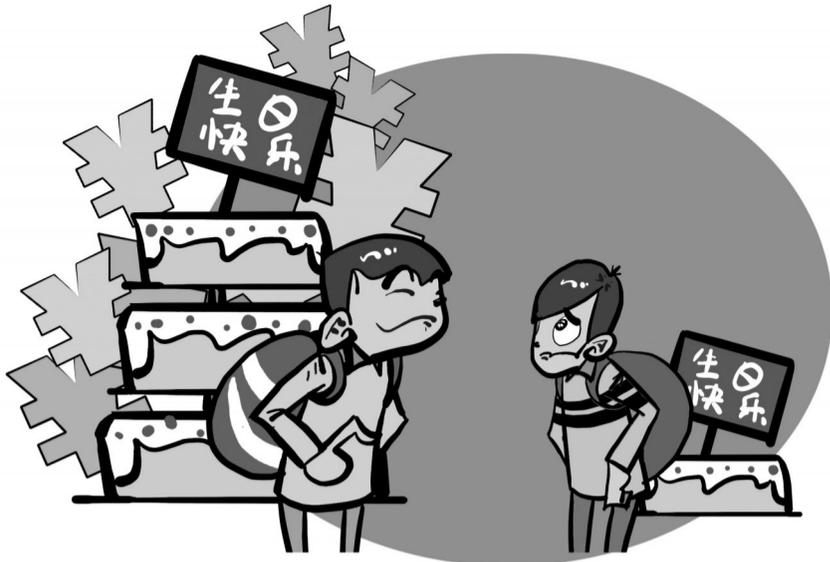
长期以来,校园欺凌都处于学校和家庭注意力的夹缝地带,那些受到校园欺凌的孩子们,在某种意义上陷入孤立无援的边缘化境地。伴随着社会变迁,校园欺凌逐渐被纳入治理轨道;对校园欺凌“零容忍”,给孩子们营造一个更有安全感、更有品质的成长环境,离不开制度护佑与人文关怀的有机结合。

在许多人的印象中,校园欺凌是欺凌者直接用暴力手段恃强凌弱;实际上,我们在看到显性的身体伤害的同时,不可忽视隐性的心理伤害给被欺凌者带来的负面影响。将起侮辱性绰号、在社交媒体发表贬低或者侮辱他人人格言论纳入欺凌事件的范畴,见证了校园欺凌治理的专业化与精细化。

美国社会学家布鲁默认为,社会是人际间符号互动的结果,人类社会的典型特征就是符号互动。给他人取侮辱性绰号,在本质上就是一种污名化,将他人从“正常的人,完整的人”贬低为“不正常的,有污点的人”;有些人热衷给他人取侮辱性绰号,娱乐了自己,却可能让他人陷入痛苦的深渊。

教育作为一种社会流动的渠道,犹如一盏希望之灯。在关注孩子们的物质生活和知识学习的同时,我们要更多地关注他们精神世界的发育和建设,更多地关注他们的心理健康;这样的进步,“进一寸有一寸的欢喜”。在非失范与失范行为之间建立清晰的界限,对失范行为说“不”,给校园欺凌事件戴上“紧箍咒”,有助于更好地呵护孩子们的健康成长。

投稿邮箱 nbwhppj@163.com



严勇杰 绘

图说世相

豪华生日

近日,某小学一学生过生日,家长为其举办了生日宴会,场面十分隆重,而且邀请了全班同学参加。在宴会现场,场面非常豪华,家长特地包了一处别墅,而且还租了很多的豪车接送同学。 11月13日《南国都市报》

点评:家长这是要教给孩子啥?

点赞抗癌厨房要少些求全心态

司马童

近日,六旬夫妻在医院门前设“爱心厨房”15年的消息引发了不少人的关注。从2003年以来,万佐成和老伴熊庚香就在江西南昌的江西省肿瘤医院附近设立了多个煤炉,主要供癌症患者家属炒菜用,而这些患者家属每做一道菜只付费1元钱。这个设在巷子里的简陋厨房,被大家称呼为“抗癌厨房”“爱心厨房”。 11月13日《北京青年报》

看到南昌那条小巷里的凡人善举,有人祈祷“好人一生平安,祝老人家身体健康”,有人却已盘算起:“只提供炊具,每个菜收1元钱,也不少了。”照着“1元也不少”的说法,似乎六旬夫妇坚持多年搭建的“抗癌厨房”,其爱心就要大打折扣了?那么我倒要问,既然有利可图,附近别的店摊为啥不一拥而上、

纷纷“开灶”呢? 15年的坚守,帮助了多少人,温暖了多少心,这种在生命低谷里感受的陌生人的关爱,岂是区区1元钱能轻易换得!

的确,“抗癌厨房”传递出来的善良与坚守,理应获得社会的更大支持与广泛传播。但如何去支持,怎么来传播,可能同样需要顾及和避免某些“求全心态”。透过网上传播的视频,不难发现“小巷厨房”的环境散乱,甚而存在一定的消防隐患。由此自然可以揣测,倘若不是有关部门对“抗癌厨房”的功过评估,以及隐隐的体谅,善良老人纵有那份助人为乐的持久爱心,恐怕这个200人开灶的“露天厨房”,也早就“开”不下去了。

善于发现生活中那些看似微不足道的美,也是弘扬正能量重要方面。对于这种出于老人自愿的善举和修行,外界明里暗里的热心帮扶,比吹毛求疵更重要。

科普与健康

还在相信“酸碱体质学说”吗? 它的始作俑者已被重罚,你需要知道的都在这里

美国自然疗法学说人之一罗伯特·杨,写过一本畅销书叫《pH奇迹》,提出疾病发生是源于“酸性体质”,并提出通过加强碱性饮食可实现健康保持和疾病治疗的目的。日前,他被美国加州法院判罚了1.05亿美元。

罗伯特·杨的“酸碱体质理论”到底如何?今天就来给大家科普一下。

何谓“酸性体质”?

酸性体质由来在于机体物质代谢产物以酸性物质居多,如乳酸、丙酮酸、柠檬酸和碳酸等,因此想当然认为机体呈酸性。其实,这是对机体错误的理解。

首先,生命必须在一个相对稳定pH(酸碱度评价指标)环境下维系,正常情况下在7.35-7.45之间(常用7.4作为正常参考值),按照pH等于7来判断,这个范围略微偏碱,但体液既不能小于7.35(向酸性发展),又不能大于7.45(向碱性发展),无所谓碱好,酸不好。按照罗伯特·杨的学说,pH值低于7会产生重大疾病,下降到6.9时会变成植物人,如果只有6.8-6.7时人就会死亡;反过来,你让体系pH值高于8试试,照样产生重大疾病甚至死亡。

其次,体液是一个缓冲系统,其特点在于可很大程度抵消外源酸碱对pH的影响,而且呼吸系统排出二氧化碳,泌尿系统排出酸性物质作为补充参与了机体pH稳定的维持,保证各种代谢过程有条不紊的进行。因此,无论是食物来源的酸性还是代谢产生的各种物质,它们对机体pH值的影响都极其有限。

在此基础上,还衍生出酸性体质致癌的观点,这可能是错误理解癌症发生瓦伯格效应的缘故。瓦伯格效应是指癌细胞以糖酵解为主要代谢方式来维持生存,而糖酵解过程产生大量酸性物质,而非酸性促进癌症发生。由于体液是缓冲作用,这些酸性物质对机体影响可忽略不计。

何谓“碱性营养”?

由于碱可以与酸发生中和反应而降低酸性,因此如果酸

性体质学说成立,补充碱性物质自然就成为一种重要健康方式了,那这一策略是否成立呢?

我们先给出结论,那就是想通过补充碱性物质来改变体内pH值即酸碱性的办法是更不靠谱的,无论这种补充方式是通过饮食(食疗)或者直接进入体内(药疗)。

首先看食疗(包括各种营养品和口服药物),罗伯特·杨列出来一系列碱性健康食品,这些食品是否健康这里不展开评述,只就它是否可达到纠正酸性体质目的,答案是根本行不通。因为食物经过胃酸消化后,其碱基已消失殆尽,怎么能进一步影响体内pH呢?

如果直接进入体内呢,根据罗伯特·杨理论,为患者注射混合了小苏打的静脉注射液,但由于机体是缓冲体系,这些注射液对体液pH毫无影响。因此,无论什么手段都无法从根本上改变机体pH7.4左右这个稳定值。

此外,酸(氢离子)也并非一无是处,它是许多生命代谢过程的基础(如胃酸对消化的作用),因此不分青红皂白地降低酸性,有时反而会造更加严重的后果。举简单例子,你把胃部调成碱性环境,看看还能否消化食物?时间久了还能否维持生命健康?

总之,大部分人包括癌症患者的体液pH都基本维持在7.4左右,不可能出现所谓小于7的情况,这个很容易去医院检测,所以酸性体质无从谈起。另外,试图通过口服或注射等方式矫正体液pH值更是无法实现,相反过度应用反而造成胃肠道pH紊乱,更加不利于身体健康。

因此,对健康而言,保持稳定(pH7.4)是好的。

本文专家:郭晓强,博士、生命科学领域科普作家

科普信息速递

上海航天技术研究院消息,我国新一代固体捆绑中型运载火箭长征六号甲计划于2020年实现首飞。

为备战“双11”物流高峰,“复兴号”列车首次启用高铁货运专用车厢,装载量达原快运柜的10倍。

身边的科普800问

(判断题)所谓的“问题大米”指的是汞含量超标的大米。这个说法对吗?

答案:错

解释:“问题大米”又叫“毒大米”,是指重金属含量超标的大米,其中最主要的是金属镉的超标,大米中的镉污染主要源自农作物种植地的污染。

(判断题)我们呼吸的氧气来源于植物。这个说法对吗?

答案:对

解释:大气中的氧气有水蒸气在紫外辐射下分解得到的,也有臭氧转化而来的,但其主要来源为绿色植物通过光合作用而获得,所以可以认为我们呼吸的氧气是来源于植物。 王元卓 洪阳



宁波科普二维码



中国科普二维码