

因性别施教 让“男孩危机”不再



连日来,各大媒体都以不同篇幅报道了“男孩危机”,认为男孩在各级各类教育中的学习成绩正在逐渐落后于女生。相关教育专家指出,男孩问题不仅限于学业,男孩在体质、心理及社会适应的各个方面都面临着更多的“麻烦”。那么,应如何应对这种局面呢? 中国青少年研究中心副主任孙云晓认为应当因材施教。

男孩的学业成就、体质、心理以及社会适应所面临的重重危机都与现行教育模式有密切的关系。简言之,以升学考试为中心的应试教育,是男孩危机中最为凶猛的杀手,并因此加剧了所有危机对于男孩的伤害。

首先,现行教育模式忽视了男孩与女孩不同的学习方式。与女孩不同,男孩更倾向于以运动、实验操作、使用计算机、参与体验的方式学习。性别教育专家迈克尔·古里安认为,男孩的大脑与女孩大脑相比,更多地依赖动作,更多地依赖空间机械刺激。男孩天生更容易接受图表、图像和运动物体的刺激,而不易接受单调的语言刺激。同样面对教师滔滔不绝地讲授,男孩的大脑就要比女孩更有可能感到厌烦、分心,他们也更容易表现

出瞌睡或坐立不安的行为。

其次,现行教育模式限制了男孩的成长需要。男孩爱冒险、爱挑战、爱争吵、爱跑动,这些行为倾向都与男孩体内更高水平的雄性激素分泌有关。当男孩体内的每一根神经都催促他去跑去跳时,他却被要求必须坐得端端正正,把手背在后面,听上几个小时的课。从生物学角度来说,男孩一天至少需要4次较为充足的课外活动,但事实上能得到一次就算不错了。因为有些学校出于安全和安静的考虑,常常禁止学生课间奔跑,甚至拆掉了单杠、双杠等运动器械;春游、秋游或远足之类的野外活动更不敢组织,社会实践也是少之又少。这使得男孩们认为学校是一个和他们作对的场所。他们擅长的方面——运动技能、视觉和空间技能,以及他们的勃勃生机,在学校中未能得到很好的承认。学习不占优势,特长得不到发挥,性格发展得不到引导。男孩长期在学校得不到正面的反馈,最终造成了严重的伤害。当然,应试教育对男孩和女孩都不利,但与女孩相比,男孩更容易成为应试教育的牺牲品。

最后,现行教育模式没有注意到男孩发育落后于女孩的事实。研

究证实,从胎儿起,男孩在生理和心理发育上都落后于女孩,直到青少年晚期,男孩才能真正追赶上女孩。在动作发展上,女孩的精细运动技能走在男孩前面。在身体发育上,女孩达到成年身高的一半、进入青春期及停止发育的时间都比男孩早。在大脑和神经系统发育上,男孩的大脑要花更长的时间才能够走向成熟,有研究指出,5岁男孩的大脑语言区域发育水平只能达到3岁半女孩的水平。在心理发育方面,英国学者 Geoff Harman 的量化研究指出,在11岁时,男生口语能力、读写能力和计算能力的发育水平分别比女生晚11、12和6个月。研究还表明,在自制力和言语发展上,男孩的落后尤为突出。

教育公平是要让每一个孩子的天性都能得到充分、自由的发展。促进男孩发展并不意味着削弱女孩发展,两者并非此消彼长的“零和”关系,而是相互促进的“共赢”关系。教育只有尊重天性,因“性”施教,才能够真正实现男孩与女孩的公平、和谐发展。 (健康)



父母必读

为啥癌症会“夫唱妇随”

生活在同一个屋檐下,夫妻两人的生活习惯往往会被对方所同化。俗话说“近朱者赤,近墨者黑”。如果两人的生活方式都与不健康沾上了点儿边,那很有可能会招致疾病。

“夫妻癌”是近年来广受医学界关注的一种现象。它指夫妻双方同时或先后患上癌症,其患癌部位可能相同也可能不同。这种现象在60岁以上的夫妻中较为多见,并且年纪越大其发生的几率就越高。

为啥癌症也会“夫唱妇随”?你可别错误地以为那是癌细胞传染所致。必须认清一个事实:癌症是不会相互传染的。

大量研究显示,之所以会出现

“夫妻癌”,祸根源于夫妻俩同化的生活方式。

首先,长期生活在一起的两个人很容易共同暴露在致癌危险因素下。比如丈夫吸烟,妻子就会因被动吸烟而受害;同桌进餐时,不良的饮食结构会同时损害双方。

其次,如果夫妻俩所处的环境存在致癌因素,那么病毒就会同时侵袭到两人的体内,并通过日常接触相互传播,比如幽门螺杆菌、乙肝病毒感染。而这两种病菌感染是胃癌、肝癌的致病诱因。

再者,精神状况也同样会相互感染。一旦丈夫或妻子得了癌症,另一方无论是在精神上还是体力上都要承受巨大的压力,导致免疫

功能急剧下降,更助推了“夫妻癌”的产生。

因此,如果夫妻中的一方有不好的生活习惯,另一方就应以良性的方法加以改善,千万别迁就或视而不见。

要是夫妻中的一人得了癌症,另一方除了要以积极的心态来面对生活,也应重视增加免疫力以防疾病乘虚而入,比如采用中医中药来调节免疫力。如果两人患上了“夫妻癌”,就更应该摆正心态,及时到医院就诊。 (王有政)



健康提示

冬季小宝宝为何睡不安稳

★夜间频喂奶不利大脑发育

据了解,进入寒冬季节,宝宝的睡眠问题成为不少家长关心的话题。据中华医学会有关母婴专家面对面在线咨询统计,最近有关宝宝的睡眠问题比例直线上升,已经占据12%。很多妈妈有针对性地向专家提出了自家宝宝的问题,例如:宝宝睡觉时脚底怎么老是出汗?为什么宝宝进入冬季晚上睡觉总会一惊一惊的?

令专家关注的是,不少新妈妈每天晚上都要给宝宝喂几次奶,搞得白天精神状态很差,而宝宝的发育也并不理想。中国医学科学院北京协和医院儿科主任医师鲍秀兰认为,夜间频繁地给宝宝喂奶是不好的睡眠习惯,需要纠正。夜间是宝宝生长发育,尤其是大脑发育的重要时期,一定要保证宝宝夜间的持续睡眠时间,才能让宝宝“长得壮”。

★睡觉时要注意温度

在冬季,有关宝宝户外睡眠和睡不安稳的问题是家长们最关注的两个问题。对此,鲍秀兰表示,在冬季白天晒着太阳睡眠可以增加宝宝的抵抗力,少患感冒。但是,她提醒,冬季户外睡觉一定要注意宝



宝的保暖工作。另外,要让宝宝慢慢适应室内外的温差,比如刚开始在户外的时间短一些,逐渐延长。

全国儿童睡眠医学协作组组长刘玺诚认为,宝宝冬季睡不安稳,可能是暖气温度调得太高导致的,他建议家长要注意调整室内温度,一般20度左右比较适合宝宝睡眠。

鲍秀兰说,有些宝宝晚上睡觉

会“哼哼”地低叫,或者突然挥舞手脚,这表明宝宝在浅睡状态,并不影响健康,反而和深睡一样对身体和大脑发育非常重要。“这个时候父母不要过于紧张,可观察一下,如果是浅睡的表现,应该让宝宝自然入睡。” (张政远)



家庭保健



家庭医生

出现“烧心”症状别扛着

“出现烧心、反流等症状时千万别扛着,要尽快到医院就诊,这很可能是胃食管反流病在作怪。”北京大学第三医院消化科教授林三仁提醒说。

胃食管反流病是指由于胃内容物反流而引起不适症状和(或)并发症,主要症状是反流,烧心即胸骨后区域的一种烧灼感。调查显示,我国胃食管反流病的患病率为5.77%,北京、上海、西安等大城市的患病率更是高达16.98%。然而,很多患者并不了解这一疾病,仅靠服用胃药来缓解症状。

“如果病情得不到及时的诊断和治疗,会发展为食管狭窄甚至是食管腺癌。”林三仁建议,患者最好先到医院消化科或胃食管反流病门诊进行诊断,接受正规治疗。“一般情况下,对症服用常见的质子泵抑制剂(PPI),8周后绝大部分患者的症状都能有所好转。”

此外林三仁说,胃酸反流至食管后又继续向上,跑到肺部,会引起反流性哮喘,到喉咙口会引起咽部异物感、声音嘶哑及反复咳嗽。因此,除“烧心”、“反流”症状外,胃食管反流病也会表现为反流性哮喘、反流性咳嗽、声音嘶哑、咽部异物感、失眠等症。 (周婷玉)



健康新知

每天多吃一两口 11年后变胖子

“平常每天多吃一两口的人得小心了,没准11年后不知不觉你就成了大胖子。”著名营养学家陈春明教授透露了这一调查结果。

陈春明教授介绍,最新的全国营养调查和中国居民营养与健康状况调查结果显示,体重正常的成年人如果在11年内成为超重者,90%的人年增加体重1.8公斤,折算成每天平均多摄入热能81千卡(男)和61千卡(女),这个能量的产生,仅需我们每天多吃一两口米饭或一两个素饺子。

陈春明说,保持健康体重,最重要的就是要做到吃动两平衡。膳食平衡,是要尽量丰富摄入的品种和营养成分,增加谷物的摄入。研究显示,每天摄入谷物从200克增至400克,患高血压的几率可降低12%,胆固醇降低25%和高甘油三酯降低9%。减重最好的处方就是“30分钟快走”,不一定是集中的30分钟,可以根据自己的时间灵活分配。 (刘桥斌)

感冒痊愈后最好换支牙刷

美国俄克拉荷马大学医院口腔病理学教授汤姆·格拉斯博士说,有的人患感冒或上呼吸道感染疾病后,久治而不愈,除个体抵抗能力因素外,还可能与使用的牙刷有关。

一般来说,我们并不会在意感冒时牙刷带来的影响,但有的时候它恰恰是我们感冒不易痊愈,或者传染给家人,或者反复发作的凶手。牙刷经常潮湿,而刷毛的间隙又是细菌、病毒滋长的温床,感冒病毒可以在潮湿的牙刷上生存相当长的时间。

很多家庭全家的牙刷放在一个牙刷桶中,那么一旦有一个人感冒,则全家的牙刷都可能受到病毒的影响。因此,如果患过感冒,最好将牙刷用消毒液浸泡消毒或更换一把新牙刷。此外,家庭成员的多把牙刷最好不要放置在一起,而是分开放置,这样更有利于传染性疾病的预防和控制。 (蔡妍)

莫扎特音乐可助早产儿增加体重

以色列研究人员发现,聆听莫扎特的音乐可帮助早产儿放缓新陈代谢、增加体重。这一研究发现由最近一期美国《儿科学》杂志发表。以色列特拉维夫索拉斯凯医疗中心研究人员以20名身体健康的早产儿为实验对象,研究莫扎特音乐对他们休息时新陈代谢的影响。

研究人员让早产儿连续两天听30分钟莫扎特音乐,而后连续两天不听音乐。对比分析结果显示,早产儿听音乐时的新陈代谢比不听音乐时减慢13%。研究员罗尼特·卢贝茨基说,这一发现表明,音乐可能会帮助早产儿长体重,因为新陈代谢放缓有助于体重增长。先前有关“莫扎特效应”的研究,多把莫扎特音乐与智能开发联系在一起。美国科学家1993年的一项研究称,儿童多听古典音乐可提高智商。此说在学术界一直存有争议。 (新华)

周口天久康药业

更专业 更健康

选择天久康 天天都健康