



玩乐和游戏让孩子有更聪明的大脑

中青报 中青网记者 夏瑾

科学研究表明,人类在生命最初的几年,大脑发育最快。3岁时,87%的脑量已经形成,大脑的活跃程度达到成人的两倍。对生命早期这一重要阶段进行投入是正确的选择,也是明智之举。在联合国儿童基金会近期举行的儿童早期发展社区支持项目发布会上,联合国儿童基金会驻华办事处教育处处长潘思纳如是说。

潘思纳指出,0-6岁儿童早期发展是未来接受教育和终身学习的基石,游戏是儿童获取知识的最重要手段之一,家长应为儿童提供支持游戏化学习的家庭环境。

玩乐能降低焦虑并让孩子有更聪明的大脑

清华大学心理学系副教授、清华大学终身学习实验室研究主任伍珍表示,研究发现,玩乐对孩子的影响是全方位的,对认知、大脑发育、社会性和情绪的发展都具有非常重要的积极作用。

伍珍解释说,玩乐不仅对于儿童身体发展具有积极作用,比如户外活动、球类、跳绳等运动性的游戏可以提高儿童身体素质,强身健体。玩乐也有助于儿童大脑发育。科学家曾做过一项研究,把小白鼠分成两组,一组放到一个有很多玩具、可以自由玩乐的环境中,另一组放入一个游戏资源匮乏的环境中,之后把这两组小白鼠的大脑取出来进行解剖分析,结果发现:在游戏资源丰富的环境中长大的小白鼠,大脑神经突触要比匮乏环境下的小白鼠大脑神经突触多出近50%。也就是说,在游戏资源丰富的环境中长大的小白鼠有着更为聪明的大脑。

在人类身上,一些基于脑电波、脑成像等认知神经科学技术的实验研究也有类似的发现,比如一项研究发现,每天玩游戏30分钟,持续两个月,与工作记忆相关的脑区神经组织就会显著增加,而且这种效应可以持续很长时间。此外,玩乐情境还可以更好地激发孩子的创造力。研究证实,在玩乐情境下的孩子能想出更多新鲜的点子,与在非玩乐情境下孩子相比,想出的新鲜点子多出近3倍。诸多研究表明,玩乐有助于孩子有更聪明的大脑。

此外,玩乐和游戏对于儿童社会性和情绪发展也具有显著作用。玩乐有助于孩子为充满挑战性和不确定性的未来做好准备。伍珍介绍,有研究发现,让孩子去自由地玩耍比让孩子坐着听老师讲故事更有效地降低孩子的进入幼儿园时的焦虑。自由玩耍孩子的焦虑指数是那些被要求坐下来听老师讲故事孩子焦虑指数的70%左右。

中国儿童中心副主任研究员杨彩霞是一个13岁女孩的母亲,她将自己和女儿的关系描述为互相激励,一起成长。孩子在幼年时期,家长应该是孩子的陪伴者、支持者和引导者。家长应该陪着孩子一起去户外玩耍,一起看书、搭积木,也要邀请孩子的朋友到家里玩,并且参与其中,和他们一起玩,这样可以跟孩子建立良好的亲子关系。小孩子都喜欢玩游戏,玩玩具。杨彩霞认为,游戏能够培养孩子的专注力,让他们愿意去探索,家长应该尽可能地为孩子提供游戏的条件,她在分享自己的育儿经验时说,会让孩子参加夏令营,鼓励孩子参加比赛。尽可能地陪伴孩子,当孩子需要帮助时,为孩子提供帮助,当孩子专注地玩游戏时,也不去打搅。

孩子玩乐也需要有体系来保障

联合国儿童基金会驻华办事处教育与儿童发展专家陈学锋表示,儿童早期发展被列入全球2030年可持续发展目标。2018年,世界卫生组织和联合国儿童基金会等国际组织联合发布了促进儿童早期发展的培育性照护框架,包括良好的健康、充足的营养、安全保障、回应性照护和早期学习机会等确保儿童发展的五大方面因素。陈学锋说:这五个因素缺一不可。玩乐也需要有一系列体系来保障,需要家庭有意识和能力去支持儿童拥有早期学习和游戏的经验,让儿童能够玩得好、学得好。

杨彩霞介绍,中国儿童中心在2020年做了一项研究,对15个省、20个县的贫困地区(现已脱贫)家庭的养育基本情况(包括喂养状况、教育状况、社会支持状况等)进行了调研,发现中国儿童早期发展总体上取得了显著进展,然而各地发展不均衡的状况仍然存在。同时,虽然养育基本情况整体有很大进步,但是家长的养育意识仍然有待提高,缺乏科学喂养、重养轻教、屏幕暴露时间过长等问题仍然突出,社区家庭支持系统也不够完善。杨彩霞认为,这些问题需要通过政策倡导,资源调配,从家庭教育、养育、营养健康,以及社区家庭支持角度来为孩子提供更好的服务。

陈学锋认为,儿童早期需要有更好的成长、发展和学习的机会,而在我国,目前存在三个需求:首先是对游戏资源的需求。在欠发达地区,由于城市空间比较拥挤,孩子们普遍缺乏玩乐的场所,孩子们也缺乏足够的玩具。其次是对有能力的看护人的需求。留守儿童和流动儿童都面临着无人看护的问题,父母都在工作的家庭也面临着家庭养育分工的问题。看护人的缺失或精力不够,不能陪伴孩子,可能是很关键的问题。陈学锋说。第三是对科学信息的需求。陈学锋指出,益智玩具可以开发儿童创造力,但孩子首先需要的是亲人的陪伴和支持。不管在城市还是农村,家长都希望孩子能够健康成长,但同时也受到各种理念和信息的影响,各种混杂的信息和不同的教育理念会造成家长的困惑,而家长对待孩子的方式则会影响孩子的成长。

陈学锋同时指出,看护者也需要心理支持,看护孩子是社会共同的责任,需要社会支持系统来支持家长的心理健康,让他们有交流、学习和展示自己的机会。



5月30日,湖南湘西土家族苗族自治州,保靖县毛沟镇岁幼儿园亲子趣味运动会上,家长和孩子们在做游戏。

视觉中国供图

孩子犯错不听话 体罚最无用

中青报 中青网记者 夏瑾

在文学作品中,孩子常常被描述为天使,是人生中最为珍贵的礼物,可是在现实生活中,这些天使却并非总是天真可爱。三天不打,上房揭瓦可能更接近于很多家长内心的真实感受。调皮捣蛋、不听管教的顽劣行为常常让家长咬牙切齿,爱恨交织地称自己的孩子为神兽、熊孩子、小恶魔,气急之下,打骂也在所难免。

然而,体罚是正确的管教方式吗?孩子不听话,家长到底应该如何管教?为此,中青报、中青网记者采访了清华大学心理学系副教授、清华大学终身学习实验室主任伍珍。

伍珍说,打骂对孩子的负面影响非常大。体罚是一个暴力循环,因为孩子会模仿和学习。被粗暴对待的孩子,也会用暴

力的方式去应对他所遇到的问题。研究发现,在家里挨打的孩子,在学校和社会中会显现出更多的暴力行为;哪怕是在家里只被打屁股的孩子,在幼儿园里也会表现出更多的攻击行为;而那些在家里被严重暴力对待的孩子,成年后的犯罪率要比其他孩子高出10倍之多。

打骂不是有效的管教方式。在伍珍看来,体罚只是暂时的压制,用打骂的方式阻止孩子的行为,孩子即使哭了,认错了,也只是暂时的。对孩子而言,这只是情绪唤醒的状态,他会觉得妈妈爸爸不喜欢我这样做,所以我认错了,但实际上孩子并没有理解背后的原因,他学到的只是要用暴力去处理问题。

那么,对于孩子的熊行为,家长应该怎么压制呢?伍珍介绍了一个绝招儿,就是“关禁闭”。古人常说面壁思过,这个方法对孩子也是管用的。伍珍说,在家里找一个面壁的角落,让孩子

在角落面壁反思自己的行为,等他安静之后,要有耐心地跟他讲道理。家长不要以为孩子小就听不懂道理,孩子到一岁多,能听懂话的时候,就可以听懂道理了。对孩子的管教要越早越好,而不是等出了问题,再用暴力的方式去管教。

伍珍认为,让孩子听话,最重要的是在儿童早期阶段建立好亲子依恋关系。从儿童早期开始由家长带大的孩子更容易听家长的话,如果家长在儿童早期投入得少,等孩子开始上小学再开始介入,开始管教,孩子就很难听话。

伍珍强调,管教孩子,首先要建立好亲子关系,然后再纠正孩子的行为。家长首先要取得孩子的信任和认可,孩子才会愿意按家长说的去做,如果孩子心里对家长不认可,打骂体罚只会适得其反。其次,在纠正孩子行为时,家长要为孩子做好榜样,要用言传身教去影响孩子。

中医药在海外

中青报 中青网记者 夏瑾

一带一路倡议给中医药国际化带来了前所未有的历史性机遇。中医药作为我国具有原创优势的传统医学,在一带一路合作实施中作为我国独特的名片,能发挥特殊作用。

中医药与一带一路沿线国家的民族传统医学之间具有相同性,又各有特点,是我国与沿线各国进行医学交流的重要方面。加强中医药国际合作,对促进在西方国家传播中医药具有重要意义。

作为一带一路沿线的中欧国家,中医药在捷克发展状况如何?中医药接受度如何?如何加快中医药在捷克的合法化,为中医药国际化助力?在科技部国际合作培训项目的支持下,中国中医科学院党委副书记杨龙会教授与国外专家一起,对捷克中医药发展的历史、现状和未来进行了研究、分析和展望。

捷克是欧洲较早开展中医教育的国家

杨龙会教授向中青报、中青网记者介绍,捷克的传统医学主要包括巴赫花疗法、特异性免疫调节自我疗法、耳针治疗等,传统医学被看作替代医学,尚未合法化,也并未纳入当地医保范畴。

捷克国家图书馆中存放着最早将中医药带入欧洲的波兰传教士卜弥格(1612-1659年)的笔记手稿,其中,有五脏六腑、十二经脉和中草药的素描图,还有有关切脉诊断方法的记载。1925年,克蒙(Cmund)教授开始运用针灸治疗风湿病和腰痛;20世纪60年代,捷克医学院为研究生开设为期3周的中医药课程,提供中医药知识学习;20世纪70-80年代,针灸疗法结合西医学理论,为该领域针灸学的发展奠定了基础;20世纪80-90年代,捷克医生开始针灸基础和临床研究并取得

一定进展,例如诺沃提尼(Novotny)医生和哈利诺夫斯基(Halinovsk)医生从事针灸穴位解剖研究,耶茨丁斯基(Jezdinsky)医生开展针灸消炎与止痛的实验研究,这些成果也得到了国内外科学界的认可;20世纪90年代后,随着中国改革开放,中捷两国的交流日益频繁,两国针灸及中医的交流进一步增多。

捷克是在欧洲较早开展中医教育的国家。20世纪90年代,在捷中医学会的帮助下,布拉格第一中医学校成立。1998年,第一中医学校开始得到中国专业中医机构和人士的帮助,课程不断完善,并设立了中医、中药、针灸、推拿等不同中医专业。与此同时,中捷两国人员合作于1997年在捷克合并创办大河道中医学院,每个寒暑假开设培训课程,并于2005年开设针灸和中医专业业的四年制课程,为该国及中欧周边国家培养了一批中医药人才。

来自捷克、参加了第一届中医药临床实践与研究进展国际高级研讨项目的本多娃(Bendova)医生,是第一中医学校的创办人之一。据她介绍,目前第一中医学校的教师多为从该校毕业的西医生,他们利用休息时间志愿进行教育与管理工作。

从2004年起,本多娃医生开始在捷克及中东欧最古老的大学查理大学(Charles University)又称布拉格大学,成立于1348年)的两所西医院校里教授中医。根据本多娃医生及学生开展的一项当地民众对中医药态度的调查显示:民众寻求中医治疗的主要目的是改善身体整体状况,75%经过中医药治疗的病人都认为中医有效;针对专业人士的调查显示,尽管目前中医治疗方法尚未被官方认可,但他们仍然坚信中医疗效,并自愿进行学习与实践。

相关法律法规使中医药在捷克发展受限

杨龙会教授向中青报、中青网记者介

绍,随着中医药在捷克的不断发展,布拉格、皮尔森等地均已开设近百家中医或针灸诊所,以治疗慢性病和不孕不育症为主,多数由西医从业者开业,聘请来自中国的中医师提供中医、针灸方面的治疗。同时,随着捷克民众对中医药需求量的增加,部分疗养院也聘有中医师从事针灸按摩等工作。经过几十年的发展,中医药在捷克具有一定的接受度,尤其是针灸,已在神经性疾病中得到较为广泛的应用。

相比较针灸而言,中草药在捷克的使用有限,主要作为保健食品由少数认可中草药疗效、并具有执业医师资质的西医生使用,多数捷克专业人士及民众仍对中草药持怀疑态度。特别是在2004年欧盟颁布《传统植物药注册程序指令》后,欧洲对中药的注册进行了严格要求:规定在申请日之前至少已有30年的药用历史,其中包括在欧共体内至少已有15年的使用历史。由于在法令颁布后7年的过渡期内,无成功正式注册的中药材,此后中药材都存在随时面临被监管的风险,严重影响了其在欧盟国家的使用。

捷克的首部针灸法规依据1976年捷克卫生部的公告制定,并于1981年进行了修改。1994年,针灸治疗被纳入捷克国家医疗保健系统。捷克政府规定,只有完成相应针灸课程的医生,才能进行针灸治疗。中医医生在捷克尚不具备合法的独立行医资格,只能挂靠在有西医保照的诊所名下才能开展针灸、推拿等中医诊疗活动。2017年7月,在捷克中医团体及人士的推动下,政府颁布了《中医非执业法案》,此法案是对中医开展执业的许可,但由于条件苛刻,多数人难以达到要求。由于多种原因,该法案在实施不到一年后,于2018年6月取消。

深化交流合作,推动中医发展

虽然中医药在捷克具有一定的接受度,尤其是针灸,在神经性疾病中得到

较为广泛的应用。但中药在捷克的使用受到限制且中医执业尚未合法化,使中医药在捷克的发展受到较大阻力。杨龙会说。

因此,对于中医药未来在捷克的发展,杨龙会建议,应深化多层次、多领域交流合作,并通过开展高水平中医药学位教育,加大中药与非药物疗法宣传和普及,推动中医药在该国的发展。

杨龙会告诉记者,近年来,中捷两国政府间务实合作日益深化,卫生已成为中捷双边合作中最为重要的领域之一。自2013年起,双方相继成功举办两届中捷卫生论坛,在基础医学、临床医学、传统医学、传染病防控等方面开展了多层次务实合作项目;2013年上海市人民政府与捷克卫生部签署传统医学领域合作协议,深入推进了中捷两国在传统医学领域的合作;2015年,上海中医药大学曙光医院与捷克赫拉德茨克拉洛维大学医院共同签署了《中捷传统医学领域合作谅解备忘录》,同年6月,中东欧地区首家中捷中医中心在布拉格正式成立。

由此可见,两国政府在中医学领域已开展高层次的合作。杨龙会说,因此我们应在现有基础上,在政府合作的框架下,通过开展高水平医疗人员交流、设立国际合作项目专项、共同开展学位与继续教育等形式,加大中捷两国医院、高等院校及科研机构在中医临床、科研、教学的多层次多领域合作,进一步落实政府间合作,推动中医临床应用的深入开展,并以捷克为中心,带动中医药在中东欧国家的发展,推动中医药真正融入当地医疗卫生体系。

杨龙会认为,中医药在海外推广,需要更多高水平的人才。经过20余年的发展,在捷克第一中医学校的带动下,捷克相继成立多所中医学校。为捷克、斯洛伐克及周边中东欧国家培养了一批以西医生为主的中医药实践者与传播

者,并在该国及中东欧国家产生良好的影响。目前,中医药等传统医学疗法在捷克及世界受到普遍关注,对于捷克这样具有一定中医教育基础的国家,吸引相关人员来华学习及派出教学人才已不能满足日益增长的教学需求。我们应该借助该校在中医药教育方面奠定的基础

和普及,推动中医药在国的发展。杨龙会告诉记者,近年来,中捷两国政府间务实合作日益深化,卫生已成为中捷双边合作中最为重要的领域之一。自2013年起,双方相继成功举办两届中捷卫生论坛,在基础医学、临床医学、传统医学、传染病防控等方面开展了多层次务实合作项目;2013年上海市人民政府与捷克卫生部签署传统医学领域合作协议,深入推进了中捷两国在传统医学领域的合作;2015年,上海中医药大学曙光医院与捷克赫拉德茨克拉洛维大学医院共同签署了《中捷传统医学领域合作谅解备忘录》,同年6月,中东欧地区首家中捷中医中心在布拉格正式成立。

发挥中医药 治未病 特色,消除疑虑 提高接受度

如何消除民众尤其是专业人士对中草药的疑虑,提高接受度,是中医药在推广过程中必须直面的问题。

杨龙会告诉记者,根据华盛顿大学健康度量评估机构数据显示,导致捷克人口死亡和残疾的主要疾病为缺血性心脏病、卒中(中风)、阿尔茨海默病、肺癌、结肠直肠癌,近年来增长最快的疾病是糖尿病、慢性阻塞性肺疾病以及阿尔茨海默病。

杨龙会认为,应以专业人士为主,针对阿尔茨海默病等西医疗效欠佳的疾病,系统介绍中医药最新的科学研究成果、并明确适应症及不良反应,从而提高中草药的可信度与使用度。同时,我们还可以发挥中医药治未病的特色,针对中风、阿尔茨海默病、癌症等高发疾病,制定中医保健养生方案,充分利用中-捷中医中心现有机构,向捷克民众义务开展健康讲座、养生保健、健身功法等非药物疗法的宣传与推广,全面推动中医药在捷克的普及。

中医药在捷克的发展已具有一定基础与规模,中捷两国长期的友好关系也推动了中医药领域的合作。杨龙会深信,在国家一带一路倡议的发展契机下,中医药在捷克将面临更大的机遇与挑战。

我国超1/2成人超重或肥胖 超重肥胖率城乡差距不断缩小

中青报 中青网记者 夏瑾

《柳叶刀-糖尿病与内分泌学》近日发表中国肥胖专辑。目前,该专辑上线了《中国肥胖流行病学和决定因素》以及《中国肥胖临床管理和治疗》两篇文章。文章显示,目前中国成人中已有超过1/2的人超重或肥胖,成年居民(≥18岁)超重率为34.3%、肥胖率为16.4%。专辑作者、华中科技大学同济医学院公共卫生学院的潘安教授表示,我国全国性调查报告首次出现超过1/2这一数据,这个数字在全球显然也是相当高的。

潘安介绍,过去30年间,超重和肥胖率在各个年龄段都不断上升,平均增长2.5倍左右。根据国家卫健委发布的《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》最新数据,1/5(19%)的6-17岁儿童和青少年、1/10(10.4%)的6岁以下儿童存在超重或肥胖。儿童和青少年中,男生超重和肥胖率高于女生。最新数据显示,中国农村居民的超重、肥胖率呈现出快速增长趋势,超重、肥胖率的城乡差距在不断缩小。

此外,我国超重肥胖人群的社会经济状况分布也与欧美国家不同。在欧美国家,社会经济状况较高的人群,其超重肥胖率较低;而在我国,男性收入越高,其超重肥胖率也越高;同时,男性教育水平也与其超重肥胖率呈正相关;而在女性则不同,女性教育水平越高,超重肥胖率则相对较低。

超重和肥胖常常被认为是单纯的生物学问题,由个人的不健康生活方式所导致。但潘安认为,事实上,超重和肥胖其实具有深刻的社会属性。

在过去40年间,我国经济迅猛发展,社会规范、文化习惯、国家政策,比如农业发展、医疗卫生、学校营养政策,以及针对农村地区的家用电器、汽车购买补贴政策等等都可以作为系统动力因素,影响社会的各个层面。潘安说。

在他看来,这种影响主要通过环境驱动因素,比如城市化进程、城市和农村地区规划、饮食和运动等,最终会影响到每个人的生活,导致其摄入过剩,体重增加。

从饮食习惯来看,我国居民的饮食已经从以植物性食物为主的传统饮食,转变为西式饮食模式,这主要体现在对动物性食物的摄入不断增加,对精细加工的谷物、含糖饮料以及深加工食物的消费量的不断上升。越来越多的人外出就餐,外卖服务也增加了高糖、高盐、高脂以及一些高能量食物的消耗。潘安说。

从身体活动来看,我国居民的身体活动水平呈不断下降趋势。人们越来越多地使用汽车等交通工具代替步行,高科技产品的出现使脑力活动越来越多地替代了体力活动,久坐行为也越来越多,这些都会使体重增加。而随着现代化生活节奏的加快,社会压力还会进一步促进人们摄取过多的食物以及加重久坐行为。

睡眠不足也会导致体重增加。潘安认为,我国居民的睡眠状况不容乐观。儿童青少年中有一半睡眠不足,成人中睡眠不足——就是每天低于7小时睡眠的比例也非常高。

生命早期的暴露也是不可忽视的重要因素。生命早期的暴露,比如巨大婴儿的不断增长,孕期体重增加过多,以及儿童青少年时期体重增加过多,都会引起生命各阶段体重的增加。此外,环境污染也会导致体重增加。

潘安认为,虽然我国在肥胖临床管理方面还有很多需要注意或改善的问题,但已经取得了很大的进步。我国在2003年发布了第一个成人肥胖管理指南。此后,又陆续发布或更新了9版成人和儿童的肥胖管理指南。肥胖被认为是一种需要长期干预的慢性的疾病状态,对待肥胖的观念从单纯的减重转向对肥胖相关并发症的管理,以及对整体健康的管理。

潘安指出,生活方式干预是减重的第一选择。但具体细节还缺乏进一步的(中国本土)临床实验证据。我国减重手术发展非常迅速,20年前,我国减重手术每年只有100例左右,现在已经上升到每年1万例左右。

由于人类历史上曾经长期存在食物缺乏的状况,因此在各个国家,肥胖很长一段时间都被认为是富足、健康和强壮的象征。西方发达国家经济发展比较早,他们更早地认识到肥胖所带来的危害。

从发达国家肥胖问题的发展历程可以看出,社会经济状况较低的人群,其超重和肥胖率更高,因此,潘安建议政府和政策的制定者对肥胖问题予以高度重视,及早进行预防和干预,从而避免或减少健康不平等现象。