



# 教育导报



Education Guide

在这里，见证教育的无限可能……

国内统一刊号：CN 51-0052 邮发代号：61-141 第55期 总第3820期

## 家教周刊

2023年6月3日 星期六 今日4版 四川省教育厅主管 四川省教育融媒体中心(四川教育电视台)主办

生活百科

### 珍惜健康 远离电子烟

5月31日是第36个世界无烟日。比起传统卷烟，近几年随着电子烟的流行，许多青少年把电子烟当成了一种时髦的行为，而电子烟在销售时也存在乱象，大开青少年购买电子烟方便之门。

电子烟，是一种模仿卷烟、经加热特殊溶液蒸发为气雾供使用者吸入的电子产品，溶液中含有尼古丁，又称电子尼古丁传送系统，主要由烟油、加热系统、电源和过滤嘴四部分组成。

我们对电子烟的认知存在着各种误区。很多人将电子烟简单地视为戒烟的替代品，但实际上，它已经成为了青少年追逐的一种“时尚潮流”，并且不断增加青少年吸烟的概率。

中国疾病预防控制中心发布的《2021年中国中学生和大学生的烟草流行监测结果》显示，大学生使用电子烟的比例高于2018年的全国成人烟草调查结果，中学生使用电子烟的频率甚至比大学生更高。

电子烟没有传统卷烟燃烧所产生的味道，同时又加入各种香料，使得烟雾气味更像水果，也不会长时间附着在衣服、墙壁、家具等物品上。在通风条件好的情况下，即便在室内使用电子烟，家长也很难察觉，这给及时制止孩子的抽烟行为造成了困难。这就导致了越来越多的青少年已经成为“电子烟民”而家长并不知晓。

南京医科大学附属逸夫医院曾报告过一个9例青少年电子烟中毒案。这9位青少年患者均为15—16岁男生，集体吸入同一支某品牌电子烟后出现不适症状，由老师陪同送入急诊。9例患者主要症状为头晕、烦躁、心慌、呕吐。其中出现头晕7例，烦躁4例，心慌2例，呕吐2例。经检查发现，血压增高4例，心率增快4例，呼吸频率≥20次/min者4例，9例患者中7例抽出血行血常规、生化、凝血常规检验，部分结果出现异常。

传统的香烟需燃烧后才能抽吸，烟草在燃烧或不完全燃烧后会产生大量有害物质，比如焦油就是不完全燃烧的产物，包含苯并芘、镉、砷、β茶、胺、亚硝胺等致癌物质，以及苯酚类、富马酸等促癌物质。

电子烟中除尼古丁外，不含焦油、一氧化碳等其他有害物质。相比来看，电子烟貌似是一种比传统烟草危害更小的产品。但是，尼古丁本身就属于剧毒化学药品，同时，电子烟会产生一些新的有毒物质，比如乙二醛等。一些电子烟气溶胶中某些金属(例如铅、镉和镍等)及甲醛含量甚至高于传统卷烟中的浓度，更不用说它的烟油、烟雾含有被国际癌症研究机构认定为I类致癌物的成分。

电子烟与传统香烟含的有毒物质不一样，其毒副作用还与各自的使用方法和用量有关。可以说，电子烟的危害不比传统卷烟小，反而存在极大的健康风险。

青少年是国家的未来和民族的希望，他们不仅要远离香烟，更需要一个无烟的环境。关爱青少年身心健康，积极为他们营造一个健康的成长环境，是我们义不容辞的责任。

(本报综合整理)

近年来，一种新型“工作方式”横空出世，从业者“居家办公”，靠完成家务劳动、处理家庭琐事、提供情绪价值为生，工资不高但包吃包住，唯一的老板就是爸妈，这个名为“全职儿女”的“新职业”，来自创建于去年的豆瓣小组“全职儿女工作交流中心”，如今已会聚3695名“打工仔”。

作为一种新型脱产生活方式，“全职儿女”转变思路，待业即就业，摇身一变成为居家管家、全职保姆。对此，成都大学师范学院家庭教育研究所所长刘华锦指出：此时蜜糖，彼时砒霜，如何赋予孩子安身立命的能力，是每一代家长都必须思考的问题。

## “全职儿女”火了 是出路，还是退路？

■ 本报记者 马晓冰

是自由择业，还是新型啃老？

听到“全职儿女”，不少人会下意识地吧这个概念与“啃老”“家里蹲”画上等号。“全职儿女”们也为自己做出过不少辩解，比如，“全职儿女”并不是完全的“啃老”，还会在家庭内部进行服务；或是仿照企业的形式，给父母打工。为了更好地界定人群，分析问题，刘华锦将“全职儿女”分为了5种类型。

首先是“刚需型”。父母的身体状况或家庭情况需要儿女进行全天候的照顾，这既是刚需，也是子女的责任。

其次，大多数的“全职儿女”处于毕业与就业、失业与再就业之间的间隙，需要整顿自己，探索未来新的可能，这段时间在家里提供一些服务的同时，也是在继续学习、给自己“充电”，寻找更好的机会。

刘华锦认为，这两种情况是可以被理解和支持的，而另外三种类型则需要重新审视。

其一是家境优渥，家长主动要求在外失意的孩子回归家庭、承欢膝下，一家人共享天伦之乐。另一种是家长的“被迫收留”，孩子以逃避社会为唯一目的回到家中，与“啃老”无异。还有“障眼法式”的“全职儿女”，打着考研、考公的幌子要求在家陪伴父母，看似积极向上，实则用可能根本不会实现的未来给自己和父母“画饼”，本质上与逃避社会没有太大差别。

同时，刘华锦认为，不应将“全职儿女”作为一种新型的职业选择。如果将陪伴、照料父母“职业化”，是为子女的失职。“与全职妈妈、全职太太不同，儿女与父母之间

并不存在社会的分工，乌鸦尚知反哺，孝顺父母是一件理所应当的事，不应以经济报酬衡量。”刘华锦也指出，“全职妈妈和全职太太的出现是社会分工中的一种选择，是为社会普遍承认的一种现象。即便如此，当全职妈妈(太太)想重新回归社会工作时，也会面临重重困难，既有来自社会评价方面的认可度不足，对自身适应能力而言也是一种挑战。”

豆瓣小组“全职儿女工作交流中心”的组员更倾向于因为成年后仍寄居父母家中，而付出一定的劳动来换取经济支持。

他们在保持学习，尝试找到职业目标或考公考研上岸。也有网友表示，他们应该被称为“派遣儿女”，只是寄居在父母家的“短期无业者”。

可以走走停停，不能拒绝长大

“凡是清醒的年轻人，心里一定会明白‘全职儿女’这个角色，只是暂时的。父母不可能陪伴孩子一辈子，总有一天他还是要踏出家门，被推向社会。”刘华锦指出，是出路，还是退路，关键在于能不能以退为进，短暂休整后再出发。

“我爸说我是他持有的一只长期股票，眼下找不到目标就先歇着，韬光养晦，等到环境好了再说。”豆瓣网友circle的笔记令很多组里的伙伴羡慕，他们羡慕的并非circle的家庭条件，而是其父母的态度、家庭包容的氛围。

从“985废物小组”的小镇做题家，到终究沦为“社畜”的打工仔，年轻一代越来越难以找到自我存在的价值，在寻找社会认同和对未来的期待中不断挣扎、屡屡受挫。当焦虑成为一种弥漫开来的情绪

时，拥有一个可停靠、可依偎的家庭变成了一件格外幸福的事。

学习、竞赛、升学、求职……完成社会认可的标准下的“人生KPI”一直被摆在很重要的位置上，但生活不是竞技场，个体的价值、快乐与意义不会因为拼了命的追逐与比拼而增加。被允许慢下来、停下来，就像是一种珍贵的特权，让所谓的“全职儿女”们可以去真正地发现自己、找到自己。

在他们蛰居在家时，无疑要承认许多的“无能为力”，家庭的同承担、共进退或许会让他们看到更多的“力所能及”，这是一个治愈的过程，也是一个向上走的过程。

其实，比起事到临头再去调整、克服，从小培养孩子的受挫力、独立性是一个更好的选择。刘华锦指出，家长缺少对孩子迎接挑战

和战胜困难的勇气的锻炼，以及为自己谋发展、规划未来能力的培养。以至于当孩子发现“好成绩—好大学—好工作—幸福人生”的逻辑链条，在残酷现实中并没有那么顺理成章时，很容易产生“鸵鸟心态”，希望通过逃避解决问题。

之所以强调短期的逃避是被允许的暂停，是因为溺爱会滋养惰性，一辈子待在家里不现实。“眼前的安逸生活长此以往，换来的是与社会的脱节；寄居家中的衣食无虞，会使人忘记劳动换取财富的辛苦过程。”刘华锦的提醒其实也是许多“全职儿女”的担心和焦虑。

对此，她也提供了解决的方案：“家庭的支持是重要的底气，而自己通过挑战、克服难题而具备的能力、素质则会成为未来人生真正的制胜法宝。”

居家“上班”，带刺的幸福

早起给人准备早点，吃完饭陪妈妈去菜市场买菜，回到家做午饭，负责“打下手”。饭后刷碗是基本的职业素养，听长辈的唠叨和陪他们唠嗑也是日常工作的一部分。晚上主要是“陪伴服务”，和爸爸妈妈一起追年代剧、讨论剧情，有时候也会去散步、跳广场舞，基本上幸福的一天就过去了。总结起来便是，“一家人整整齐齐，除了没钱什么都好。”

看了“全职儿女”的一天，不少年轻人直呼“羡慕”。逃出就业市场的压力，也摆脱了复杂的职场关系，偶尔想偷懒也无所谓，反正大boss是爸妈，自己在家做帮工，也省得花钱请保姆，妥妥的“肥水不流外人田”。

不过，如此“神仙日子”，“全职儿女”们也并非真的无忧无虑。在豆瓣小组“全职儿女工作交流中心”中，有不少组员表示有“高内耗”“低价值感”的精神状态，蜗居在家更多是一种“被迫”的选择。“不具有挑战性的生活又怎么会产生高获得感、成就感呢？”刘华锦一语道破了“全职儿女”想躺平又躺不平的原因。

“孩子们的理想生活和现实世界相去甚远，成人前，他们的学

习重点集中在具体的知识上，而成人后需要他们自己去规划人生和未来。”刘华锦指出，迷茫、焦虑、无所适从是大一新生的普遍心态，而适应社会的能力并不是在大学短短四年的时间里就能轻易习得的，从长计议是目前家庭教育中的缺口。

在孩子人生的前十几年，家长的着眼点、发力点都放在了学习上，把成绩作为唯一的通关秘笈。殊不知，迈过了学业的重重关卡，孩子们却只能在新的、更长的赛道上踌躇不前，这不仅不是孩子个体的困境，也是教育继续需解决的难题。

不得不承认的是，在家庭背景也是一种“硬实力”的当下，回归家庭也可能成为部分年轻人通往幸福生活的捷径，但并非是值得倡导和羡慕的选择。“逃避社会生活而成为家里的‘巨婴’，是对自身、对家庭、对社会的失职失责。”刘华锦表示，不仅是个体的价值感无从实现，对社会的活力也是一种伤害。

同时，有更多初入社会的“00后”表示，“家庭经济条件不允许”“父母不会‘收留’自己”“在家根本待不住”等等。可见，看起来“向往的生活”，在现实生活中也并非绝大多数人的首选、优选。

里，小玲反复绝食，直到陷入昏迷、生命垂危。

“为爱减肥”，成为对方眼中好看的样子，或许无可厚非。但十四五岁的孩子又懂得什么是爱？如果小玲知道，少男少女的爱情除了可能要经历外貌的检验，还要经历时间、成长、学业等的检验。换言之，少男少女的爱情会随着成长而发生变化；如果小玲还知道，萝卜青菜各有所爱，真正的爱情其实和高矮胖瘦、贫富贵贱并没有多大关系。爱情面前人人平等，无论高矮胖瘦与美丑，都能拥有爱情，感觉对了，一切就都对了。那么，她还会痴迷于

“为爱减肥”，和其他女孩在减肥上攀比吗？

“以瘦为美”或许也可以理解，但健康比“以瘦为美”更重要，不论胖瘦，健康应排第一位，身体健康才是真的美。只有身体健康，环肥燕瘦，各美其美，这些都是起码的常识。但非常可惜，小玲也不懂得，最终付出了生命的沉重代价。

由此想问：15岁少女减肥去世，健康观教育何在？健康观，就是健康认知、健康生活、健康保持、健康方式等等的综合观念。健康观教育于我们每个人都非常重要。错误健康观会将我们往歧路上引，比如因

追剧、刷手机舍不得睡觉，是对自己的健康和生命作出“惩罚”。反观小玲，恐怕也是错误的健康观引导她走上减肥歧路。如果有人适时对她进行正确的健康观教育，或许可将她从歧路上唤回。

有网友“质疑”小玲的父母没提前干预，其实她父母曾多次带她去医院。但第一次去，她就试图跳车，开了四五次车门；到了医院，被强制拖进病房，她就用花洒砸脑袋，尝试跳窗……可以想见，她的父母有多么无能为力。健康观教育需要学校、家庭和社会共同努力，发挥合力效应，才能增强健康观教育的育人实效。

在此，必须强调的是，全社会应提倡健康的审美。如今，有“外貌焦虑”者不在少数，极端减肥后导致健康出现问题的患者也屡见不鲜。要对网络文化、娱乐节目等领域片面化的审美观念予以纠偏，不过度鼓吹颜值的作用；还要为“颜值经济”降温，清理规范医美、健身领域的广告宣传，禁止宣传“颜值即正义”之类话语；学校、妇联、共青团等要向未成年人厘清，如今上学、就业、升职、婚恋更看重人的思想品质、言行素养、性格特点、能力水平。没有人是完美的，接纳自己的不完美，提升自我内涵，才是最要紧的。

■ 何勇海

## 15岁少女减肥去世，健康观教育何在？

七日谈

5月24日，话题#15岁女孩减肥仅24.8kg去世#让网友唏嘘不已。女孩小玲(化名)从节食减肥发展成神经性厌食症，因为重度营养不良、呼吸衰竭、深度昏迷，最终失去了生命。(5月25日《北京晚报》)

据报道，小玲上初中后暗恋一个男孩，但那个男孩喜欢一个比她瘦的女孩。一次，小玲看到班上另一女孩光吃青菜，认定人家在减肥。小玲无法接受一个事实：我比那个同学漂亮，成绩比她好，但她比我瘦！慢慢地，小玲不吃米饭、主食，最后完全不进食只喝水，节食变成绝食。在接下来的一年半时间