

常常听到家长抱怨现今的孩子们不经造,动不动就情绪失控、抑郁、选择性逃避,却很少听到家长们反省自己,是不是先给了孩子一个脆弱的人设,然后以爱的名义过度保护,成为孩子变弱的推手?

脆弱莫不是因为过度保护?

有着良好家庭条件和教育环境的孩子,念着书好好的就自动退学了。怎么回事?诸如此类的事儿,相信大家听过不少,聊开去,方知孩子们尽管遇事不同,但都指向了共通的一隅:不能面对,不能适应,不能忍受。于是,就选择了逃避。一言以蔽之:脆弱!

出现这类事情并不只是简单的“脆弱”问题。国外也有报道,青少年中的焦虑、抑郁比率以及自杀率呈现出急剧上升的趋势,已然成为严重的社会问题。

前时读到一本很有意思的书,美国学者格雷格·卢金诺夫和乔纳森·海特所著《娇惯的心灵:“钢铁”是怎么没有炼成的?》。它专门探讨了作为一种文化或信念系统的“安全主义”的弊端,以及脆弱人设的谬误:凡是伤害,只会让你更脆弱。其基本观点是:有些善意的保护可能会适得其反,过度保护和过度教育,反而会让我们的孩子成为“脆弱的一代”。

作者论证说:安全当然是好的,策动他人远离伤害也是美德。然而,过犹不及。设若“安全”压倒其他一切,无论潜在危险是多么不现实,多么微不足道,会怎样?孩子们在一种安全主义的文化中长大,一方面得到保护,远离各种可以想到的危险,另一方面也教会他们要保持“情绪的安全”,于是就可能造成一种循环论证:孩子们变得越来越脆弱,越来越



没有韧劲,成年人也就接收到某种信号,认定孩子们需要更多的保护,于是就导致孩子们更脆弱,一碰就碎。最后的最后就走向了所谓的“花生悖论”:“药方”反而成了病症的主要成因,好心却办了坏事。

这个“花生悖论”,背后有一个引人深思的科学事实:20世纪90年代中期,花生过敏在美国儿童身上很罕见。但到了2008年,新的调查显示,儿童对花生过敏的数据同比增加了近3倍之多。研究发现,花生过敏症之所以激增,原因在于,人们遵从一项常规的建议保护儿童,避免其与花生以及花生制品发生任何接触,这反倒加剧了花生过敏症的蔓延。2015年进行的一项专项研究又证实:那些“被保护起来”远离花生的孩子们,产生对花生过敏的比例竟高达17%,而反观另外一组有意安排接触花生食品的孩子,同比数据只有3%。这表明,后者的身体实际上形成了一种保护性的免疫反应。

这是合情合理的一个科学推论:作为一种动态的、复杂的调适系统,人体免疫组织是有能力随着环境的变化而进行自我调整并进化的。免疫系统之要求,恰恰是接触各种各样的食物、细菌,甚至是寄生虫。只有这样,我们的身体才能形成能力:一方面对付真正的威胁(如感染性咽喉炎的细菌),形成免

疫反应;另一方面则忽略虚假的威胁(如花生蛋白)。疫苗所用的就是相同的逻辑。幼年时接种疫苗让我们更健康,原因并不是减少现实世界的威胁,而是让孩子们接触到以小剂量形式存在的此类威胁,从而使他们的免疫系统有机会去学习,如何在未来防范诸如此类的威胁。

最后分享一则真实事例,以作启发——北京一所名牌大学附中的分校在建校之初,学校在门厅入口处仿制了一个牌楼,其中间门洞打算安装一面镜子,两侧的小门洞则安装哈哈镜。对于镜子采用什么材质大家讨论得很热闹。出于保障学生安全的考虑,有人提议用不锈钢镜子,这样不怕学生拍打,安全性没问题。校长开始没反对,但总觉得不太合适。

后来,经过反复讨论,大家达成了共识:学生在学校里,除了学习科学文化知识外,还应该养成良好的生活习惯、适应模拟却真实的社会生活,懂得遵守公序良俗。要让他们成为心灵自由、行为规范而全面发展的人。校长说:如果我们在学校里对学生过度保护,向他们展现不真实的情境,将来他们进入社会,遇到真正的更大的危险时,会怎么想?所以,我们最终决定采用正常的玻璃镜面。

与其为孩子铺好路,不如让孩子学会如何走好路。 据中国科普网

国产九价HPV疫苗要来了

近日,国家药监局药品审评中心官网显示,万泰生物九价HPV疫苗上市申请获得受理。

HPV即人乳头瘤病毒,部分可引起宫颈癌等疾病。全球范围内每年新发宫颈癌病例约60万例,造成约34万例死亡。“导致宫颈癌最主要的原因是高危型HPV持续性感染,接种疫苗是最有效的预防手段。”8月28日,徐州市肿瘤医院妇科主任、主任医师朱彦玲介绍说。

公众更关心的是,作为首款申报上市的国产九价HPV疫苗,能否缓解当前九价HPV疫苗一“苗”难求的困局呢?

“上市申请获得受理,并不意味着该款疫苗即将上市。”浙江大学医学院附属第二医院妇科副主任医师王小韵说,但这一进展将为国产九价HPV疫苗上市铺平道路。

根据《药品注册管理办法》,疫苗上市许可申请获得受理后,国家药监局将对已受理药品进行技术审评,并同步开展生产现场核查,以及上市前药品生产质量管理规范符合性检查。“这些环节需要一定的时间,以确保疫苗的安全性、有效性和质量可控性。”王小韵强调。

目前,市场上HPV疫苗主要分为二价、四价和九价等几种类型,但九价HPV疫苗最受追捧。

北京协和医院妇科肿瘤中心主任医师谭先杰介绍,HPV拥有多种亚型,不同的HPV疫苗可以预防不同亚型的HPV感染。二价HPV疫苗主要针对HPV16和HPV18两种高危亚型,这两

种亚型导致了约70%的宫颈癌;四价HPV疫苗在二价的基础上增加了对HPV6和HPV11两种低危亚型的预防;九价HPV疫苗则覆盖了更多的高危亚型,包括HPV16、18、31、33、45、52、58,以及低危亚型HPV6和HPV11,能提供更广泛的保护。“公众也不必过多纠结HPV疫苗的‘价’数,应做到尽早接种,尽早受益。”谭先杰说。

当然,公众更青睐九价HPV疫苗也并非盲目追求“价”数。朱彦玲介绍,九价HPV疫苗就像一面“超级盾牌”,能够预防约90%的宫颈癌、90%的肛门癌、85%的阴道癌、80%的高级别宫颈病变等,对于尖锐湿疣也有一定的预防作用。“但九价HPV疫苗并非适用于所有人群,对于孕妇、哺乳期妇女等人群的研究数据还相对有限。”朱彦玲提醒,打了疫苗之后是否能产生有效的保护性抗体,也跟机体的免疫状态等因素相关。

长期以来,进口九价HPV疫苗在国内市场占据主导地位。供应紧张、预约困难等问题则一直困扰着公众。目前,除了万泰生物的九价HPV疫苗进入上市申请阶段外,还有多款国产九价HPV疫苗进入临床试验阶段。

王小韵认为,国产九价HPV疫苗的加入,有望增加市场供应量,提高疫苗的可及性。“更为重要的是,相较于进口九价HPV疫苗1300—2000元一支的价格,国产九价HPV疫苗在价格上可能更具优势,有助于降低接种成本,让更多人受益。” 据《科普时报》

出伏后润燥当先

今年的超长“三伏”已经过去,天气逐渐转凉,在这个交替时期,如何做好养生防护呢?

出伏后,夏季开始向秋季过渡,气候逐渐干燥,昼夜温差加大,一冷一热,血管收缩紧张,血压波动大,首都医科大学附属北京中医医院主任医师李焕芹表示,此时是心脑血管疾病发作的危险期。同时,外邪容易从口鼻入侵肺脏,引发感冒、鼻炎、肺炎、支气管炎、哮喘等呼吸道疾病,其中鼻炎、哮喘等还与季节性过敏有关。此外,秋季易发生胃肠疾病,如秋季腹泻、腹胀、大便干燥秘结、消化不良等。

李焕芹提醒,秋季“燥”字当先,应注意早睡早起,安神定志。出伏后首先要注重养阴防燥,可多吃一些清心润燥的食物,如银耳、百合、莲子、梨、萝卜、冬瓜等,也可以适当摄入一些酸性食物,比如山楂、乌梅、石榴、葡萄、猕猴桃等。

李焕芹建议,最好少吃韭菜、葱、姜、蒜、辣椒等辛辣食物及羊肉等性热之物。西瓜、冰激凌等寒凉食物也要减少,以免损伤脾胃。

预防秋燥最好的办法就是适量多喝水,越口渴,喝水越要慢,应匀速少量间断补水。

“总之,秋季进补要以滋阴润燥、益胃健脾的食物为主,注意荤素搭配,切忌暴饮暴食。不能凡补必肉,也不能以药代食。”李焕芹说。

据中国科普网

《黑神话:悟空》为何如此逼真

最近,广泛使用了空间计算的国产3A游戏大作《黑神话:悟空》火出圈,其精美绝伦的视觉效果令玩家折服。空间计算为何能让游戏如此逼真?

实现虚拟与现实的交互

空间计算是指在一定空间场地条件下,基于所有人、物位置关系的整体计算过程。工信部空间计算产才协同创新中心专家、北京邮电大学计算机学院教授乔秀全表示,空间计算技术的核心价值在于整合虚拟现实(VR)、增强现实(AR)、混合现实(MR)等技术,旨在解决数字信息与真实世界的3D数据关系,实现虚拟世界与实体世界在数字层面的交互。

《黑神话:悟空》游戏制作团队利用空间计算技术,通过扫描真实寺庙、佛像、森林、岩石等,制作逼真的物体、建筑和景观图形,创造出真人级别的图形和画面,带来了沉浸式的游戏体验。结合精准动作捕捉技术,游戏角色动作更加流畅自然,神态更加生动,极大地增强了玩家的代入感。

应用前景十分广阔

乔秀全介绍,除了在游戏中,空间计算还可以在多领域应用。比如,在文旅领域,空间计算技术能让文物“活”起来、“动”起来,实现虚实互动;在教育领域,该技术则可以让师生与一些教学素材,实现三维立体交互。

在地理信息系统(GIS)中,空间计算被用于分析地理数据,如地形、土地利用、交通网络等,为城市规划提供决策支持。另外,在智能交通领域,空间计算也展现出巨大潜力。如自动驾驶汽车通过空间计算识别道路、交通信号和其他车辆的位置,实现自主导航。在AR/VR/MR应用领域,空间计算可实时感知用户位置和动作,将虚拟对象准确叠加到现实世界中,提供沉浸式体验。

乔秀全表示,空间计算打通线上线下,实现物理世界和虚拟世界无缝融合。通过精准扫描复刻物理世界,该技术可以在数字空间打造数字孪生体,实现对物理世界实时感知和反馈控制,并能推演预测事物变化趋势。 据《科普时报》

