

让韧性来保护敏感

“同学爱开玩笑,我觉得受到冒犯,是我太敏感了吗?”“在地铁上,有人用手机拍照,虽然不是专门拍我,但我觉得非常不舒服。”“如何教育孩子在校园里保护自己的身体和隐私不受侵扰?”我们的一生,需要不断地与他人产生交集,很多人都会心理敏感时刻。那么,青少年该怎样看待人的敏感性?听深圳市龙岗区龙城高级中学教师罗明军分析:

心理学认为,敏感是自我的重要构成,是一种复杂的情感机制。敏感提醒人与人之间存在着某种边界,过度的敏感又拉开了人与人之间的距离。认识敏感,完善自我,是成长路上的必修课。

敏感是生命体的日常处境

进化生物学已经证明,在上百种非人类物种中,个体之间对环境刺激的反应性、灵活性或敏感性存在差异。文化人类学则认为,个体从原有状态脱离出去,到进入新的稳定状态,存在一个阈限阶段。每个生命体就像一个小囊泡(心理学家常用囊泡比喻来描述心理边界),为了能够对外有所感知,必须向外敞开。然而,如果敞开超过了合理的限度,就会变得过分敏感,甚至受到不可逆转的伤害。

德国哲学家斯文娅·弗拉斯珀勒认为,敏感性是一切生命体都会有的处境。面对敏感性,个体可能退回到原来的熟悉环境,或者在尝试重新理解自我

与环境。

在斯文娅·弗拉斯珀勒看来,韧性是敏感性的姐妹,两者相互牵制才能避免敏感性走向极端。所谓韧性,是指生命体受到外部干扰变形后恢复到原来状态的特性。如同小囊泡的保护“外皮”,可以抑制和过滤外部刺激,使其内部保持安全。韧性就是“外皮”在外部不断刺激小囊泡表面的作用下形成的。因此人在本质上是脆弱的,敏感性使我们成为人。

保持清醒是成长的必修课

斯文娅·弗拉斯珀勒表示,敏感性是由身体敏感性、心理敏感性、道德敏感性和审美敏感性这4个相互联系又有区别的维度构成。审美的敏感性是当代青少年最突出的一种敏感性表现。

例如,在学校体育艺术节,常见一些孩子不喜欢排练那种整齐划一的活动,而是偏好三两好友富有创意的活动设计,崇尚个性化的展现方式。在家庭生活中,不满意父母的房间布置方式,而是倾向于自己设计卧室空间。

美国网红“甲亢哥”中国行期间,听到歌曲《阳光彩虹小白马》中的歌词:“你是内个内个、内内……阳光彩虹小白马”。“内个”是“negro(黑人)”的谐音,“甲亢哥”作为非裔人士,并没有敏感、生气,反而与粉丝一起唱起来。

青少年身体的敏感性也越来越凸

显,应坚决捍卫个人身体与隐私不受外界侵扰。

在敏感中保持清醒非常重要。在餐桌礼仪、卫生习惯等与人相处的实践活动中,每个人都应学会控制自身情绪、内在冲动,尊重与体贴他人。如果认识到某些话是不礼貌的,甚至冒犯他人的,就要避免使用这些话语。敏锐地感受自身和他人的需求,了解人际交往的边界,学会把合理的和不合理的诉求分开。在共情的同时,学会做个“明智的观察者”。

从敏感中汲取力量

家长和老师应教育青少年,“你希望别人如何对待你,你就学会怎样对待别人”。在尽可能不伤害他人的情况下,学会照顾自身利益。

社会不是慈母,不会一直娇惯具有过度敏感倾向的“敏感小宝宝”。青少年应学会从一次次“敏感危机”当中成长起来,知道如何武装自己,学会抵御外部变化,成长为更有韧性的自我。在生活中锻炼韧性,从中汲取成长的力量。面对人际交往的不适应时,不要为此伤感,而是要想解决办法。

青少年还应学会对他人的命运产生共鸣,学会结交志同道合的朋友,在良朋益友的影响中助力自身的成长。同时,也别忘了保持人与人之间的适当距离。用理解代替隔阂,用温暖带来安全。

据《科普时报》



“养生汤”小心喝!

图文无关

近日,“全家喝五指毛桃煲鸡汤中毒,2人进ICU”话题登上热搜。检测显示,所谓的五指毛桃实际上是断肠草,二者极易混淆。但断肠草全株含剧毒生物碱“钩吻素”,极少量即可致命。

陕西省植物研究所研究员祁云枝介绍,辨别断肠草和五指毛桃可“三看”。

一看根。断肠草的根皮为灰褐色,断面颜色呈褐色或黄褐色,味苦且无椰奶香味。五指毛桃的根皮为红褐色,断面呈黄白色,有独特的椰奶香味。

二看茎叶。断肠草的叶片光滑,呈卵形或披针形,全缘无锯齿,茎干中空,常带紫色。五指毛桃则叶片粗糙,边缘有锯齿,茎干实心,表面有绒毛。

三看花和果。断肠草是黄色小花,呈漏斗状,密集排列,果实为椭圆形的蒴果。五指毛桃的花朵不明显,果实为聚合果,表面有毛刺。

误食断肠草后,中毒潜伏期很短,要立即采取措施。祁云枝说,首先要马上催吐。若中毒者清醒且未呕吐,可饮用大量温水后按压舌根催吐,减少毒素吸收。禁用可能加速毒素吸收的牛奶等油脂类液体。同时紧急送医,并保留剩余食物或植物样本供供医生鉴定,以便为后续治疗提供依据。

祁云枝提醒,断肠草中毒无特效解毒药,一旦有人发生中毒,共同进食者也应立即前往医院检查。据中国科普网



智驾或许该适当降个温了

前些时安徽高速上发生一起智驾导致事故,算是给“狂热”的智能驾驶当头浇了一盆冷水。

冷静下来的人们发现,原来智能驾驶并不等于自动驾驶,而“高性能芯片”“先进感知技术”等被车企广泛用于营销的话术,再听上去也变得那么地刺耳。

根据我国的《汽车驾驶自动化分级》国标,自动驾驶技术根据自动化程度的不同,被分为L0到L5六个级别。其中,L0级、L1级、L2级都只能称为辅助驾驶系统,也就是我们如今听得最多的智能驾驶。目前,市售车辆所提供的辅助驾驶功能,最多也只属于L2级。

L2级自动驾驶系统的真实能力,形象点也就堪比刚从驾校毕业没多久的司机。它确实能轻松完成车道保持、自动

跟车这些基础科目,遇到清晰标线、匀速车流时甚至比人类更稳定,但面对突然窜出的电动车,也会“手忙脚乱”。某新势力车企展示的测试数据显示,面对横卧路面的白色货车,智驾系统识别成功率不足60%;遇到雪糕筒围成的临时路障,超过三成的测试车会“蒙眼”撞上去。

只不过,这些数据根本不会出现在各品牌新车发布会的PPT上。他们更擅长使用营销话术,以一种“温水煮青蛙”的方式培养用户对智能驾驶的信赖。有老司机坦言:“开有智驾系统的车就像教孩子骑自行车,开始还死死扶着后座,等孩子骑顺了,家长就偷偷松手了。”

也难怪,社交媒体上“全程脱手智驾挑战”的视频屡获高赞,而评论区则充斥着“人类司机即将失业”等言论。这种狂

热的背后,正是公众对技术原理的懵懂无知:有人甚至将“车道保持”与“自动驾驶”混为一谈,误以为车辆能自动变道就意味着能处理所有突发情况,放心地将方向盘的控制权拱手让出。

不可否认,智能驾驶甚至是自动驾驶,是技术发展的必然趋势。对于当前的智能驾驶系统而言,再多的传感器堆料也拼不出真正的上帝视角。雨雾天气会让激光雷达“致盲”,强光下摄像头会“雪盲”,这些物理定律基本框定了当前智驾的能力边界。

我们必须明白,智驾从来就不是科幻电影里的魔法,而是随时需要人类来校准的工具。用好玩的心态体验智驾,用敬畏的态度使用智驾,或许才是当下最理性的选择。据《科普时报》

拔牙量“体”而行

日前,一女子在网络平台发布视频,称其31岁的丈夫拔牙后离世。拔牙,这个看似平常的口腔科外科操作,为何会夺走人的生命?

河北医科大学第四医院口腔科主任医师陈赫表示,一般情况下,拔牙的风险和创伤相对较低,但确实有可能出现危及生命的情况。

首先是麻醉相关风险。拔牙手术通常会使用局部麻醉或全身麻醉,部分患者可能对某些麻醉药物过敏,严重时可能导致过敏性休克,引发心律失常、呼吸抑制,甚至出现心跳骤停等严重并发症。

术中及术后出血问题也不容小觑。陈赫介绍,术中可能因血管损伤、凝血功能障碍或患者服用抗凝药物(如阿司匹林)导致出血过多,术后过度漱口或剧烈活动可能导致持续性渗血,严重的甚至会引发失血性休克。

在拔牙治疗过程中,疼痛和紧张会刺激患者血压、心率骤升,高血压、心脏病患者术中可能因应激反应诱发心绞痛、心律失常或脑卒中。

另外,拔牙后创口感染也是一大隐患。“若出现持续性剧烈疼痛,很可能是干槽症,需及时处理。”陈赫说,若进一步发展成颌面部间隙感染,严重时会引起败血症或颅内感染,危及生命。

哪些人群拔牙风险更高

陈赫提醒,以下8类人群在拔牙时,需格外重视术前准备。

高血压、冠心病患者需要提前稳定血压,并全面评估心脏功能。在拔牙前,务必将血压、心脏功能控制在相对稳定的范围内。

凝血功能障碍者,如白血病、再生障碍性贫血等患者,拔牙有可能会出血不止,需调整药物并监测凝血指标。

糖尿病患者拔牙也需谨慎,建议将空腹血糖控制在8.88mmol/L以下再进行拔牙。因为高血糖环境不利于创口愈合,还可能增加感染风险。

肝肾功能不全者同样要注意。肝功能异常会影响凝血功能,而肾功能差的患者代谢麻醉药速度慢,所以都应当先调整并稳定肝肾功能后再拔牙。

孕妇及经期女性在拔牙问题上也需小心。怀孕前3个月和后3个月拔牙风险高,可能引发流产或早产。经期女性凝血功能下降,拔牙可能诱发代偿性出血。

处于急性炎症期的患者,例如口腔内局部处于急性智齿冠周炎等炎症状态时,拔牙可能导致炎症扩散,引发颌面部间隙感染等严重并发症。应当通过药物控制炎症消退后再拔牙。

甲状腺功能亢进患者,在患病期间拔牙容易导致体内激素水平异常,可能会引起甲状腺危象。

恶性肿瘤患者,如果患牙位于恶性肿瘤区域内,拔牙容易刺激肿瘤细胞,所以拔牙需谨慎。据科普中国

