

# 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，很多人都会有心理敏感时刻。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》



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的事故，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副主任医师陈赫表示，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、心率飙升，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，若进一步发展为颌面部间隙感染，严重时会引发败血症或颅内感染，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，务必让血压、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，拔牙有可能会导致出血不止，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》

