

记者 刘通 实习生 时嘉

造谣、孤立、贴标签
警惕不同形式冷暴力

“班里同学都不和我说话，他们讨论问题时，只要我过去，他们就会什么都不说，感觉自己一个朋友都没有。”今年初，玲玲(化名)因父母工作调动，来到了一所新学校，尽管刚来时人生地不熟，但是和蔼的老师与热情的同学还是帮她很快融入了新集体。

可惜好景不长，一个多月前，玲玲与班里一位同学发生了摩擦，由于对方在班级人缘极佳，初来乍到的玲玲几乎站在全班同学的“对立面”。

“被孤立是校园冷暴力最常见的表现形式之一，一般是多个孩子扎堆，针对某一个孩子，不和他说话，不理他。”杨楠介绍，除此之外，校园冷暴力还有“贴标签”“造谣”等方式。

“孩子相处过程中，一个人给另一个人下定义、贴标签，背地里说另一个人的坏话，甚至编造谣言，要大家远离这个人，这些都是常见的冷暴力形式，需要家长与孩子提高警惕。”

忽视个性、片面追求成绩
或是校园冷暴力主因

在门诊中，大部分遭受校园冷暴力的儿童青少年，并不是传统观念中所谓的“差生”，而是成绩中游、没有明显个性的孩子。这群孩子尽管有着诸如画画、唱歌、拼乐高等特长，但学习成绩在班级排名中等，在老师与同学眼中几乎是“小透明”，不会太引起关注。

“在一些唯成绩论的学校中，成绩不好的学生天然地处在校园金字塔的下层。”杨楠介绍，这类同学不仅会遭到同学歧视，可能还会受到老师嘲讽。

另一方面，冷暴力相对比较隐匿，倘若被暴力伤害者不主动向老师或家长反映，学校很难察觉到学生的异常。“冷暴力的隐匿性，还会加剧施暴者的任性。”杨楠表示，由于冷暴力不会马上对被害人造成伤害

造谣、孤立、给同学贴标签……
校园冷暴力猛于虎



良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。文学作品中，“诸葛亮舌战群儒、骂死王朗”的情节，让读者见识到了语言的威力。现实生活中，人们也往往因朋友或上司的几句话而整天闷闷不乐。

心理学上，语言暴力虽不及身体惩罚对人的伤害来得直接，但往往影响更深、破坏力更强。

山东省精神卫生中心学生心理健康促进中心副主任杨楠表示，对于心智发育尚不成熟的儿童而言，语言暴力危害更甚，以其为代表的校园冷暴力，更容易导致孩子产生童年阴影，难以养成健全人格。



害，施暴人在施暴时，也很少产生心理负担，从而进一步加剧暴行。

被孤立的孩子越小
受到的创伤越大

“谁小时候没被孤立过”“小时候受点苦，接受点挫折教

育，长大了才能抗压”“为什么人家不孤立别人，就孤立你?还是得找找自己的原因”……在部分家长与老师心中，冷暴力是孩子成长过程中的必由之路，甚至会产生“被害者有罪论”，认为被孤立者，肯定是自己某些方面做得不到位。

对此，杨楠提醒，不能把冷

患上喉癌，如何重获新“声”
电子喉镜检查可进一步明确病因，以便对症治疗

“声音嘶哑是喉癌尤其是声带癌的典型表现，声门上癌及声门下癌向声带生长时，也可出现声音嘶哑。声带癌早期即可出现发音易倦及声音嘶哑，晚期患者仅可发出类似耳语的气流声，甚至失声。”雷大鹏表示，咳嗽、咽痛、异物感、痰中带血或咯血，是喉癌的非特异性症状，出现饮食饮水呛咳、呼吸吞咽困难、颈部包块等，也要警惕喉癌的可能。

早期诊断、及时治疗是提高喉癌生存率的关键。“超过40岁，有声嘶或其他喉部不适超过2周以上者，或伴有吸烟或饮酒史者，必须重视并仔细检查喉部，有时甚至需要做多次复查，以避免漏诊。”雷大鹏介绍，喉镜检查是喉癌诊断最简便的方法，特别是电子喉镜，可

清晰显示黏膜表面的微小病变，有利于早期喉癌的发现。对于临床上可疑的病变，可以将病变组织活检送病理检查，这是喉癌确诊的金标准。另外，强化CT、颈部超声、PET-CT，都是评估局部病变范围、颈部淋巴结转移及远处转移的有效检查手段。

据介绍，对于喉癌，推荐的还是以手术为主、放化疗为辅的综合治疗方案。对于有手术禁忌的患者，可以选择放疗。对于部分早期喉癌以及低分化、未分化癌，放疗也可作为首选的治疗措施。另外，对于手术切除不够安全、淋巴结转移等情况，可能需要术后4-6周进行放射治疗。

喉是人体发声器官，如果做了全喉切除，是不是就不能

暴力当成“挫折教育”，冷暴力会对孩子造成严重心理创伤，孩子越小，创伤越大。

“被团体孤立，会导致儿童产生一种被抛弃感，对集体失去归属感，情况严重的，还会出现孤独、恐惧不安等情绪。”杨楠说，“有时大家有类似感觉——与其被孤立，还不如和人大吵一架甚至发生肢体冲突来得痛快。因为冷暴力没办法让孩子宣泄自己的负面情绪，孩子只能默默忍受。长期心理压抑，对孩子成长十分不利，有的孩子即使过去很多年，仍会对曾被孤立的经历耿耿于怀。”

孩子遭遇校园冷暴力
家长老师别袖手旁观

“遭受校园冷暴力不能单靠孩子自己解决，作为孩子的支撑，家长一定要积极介入。”杨楠表示，儿童心理生理都处于成长阶段，遭遇校园冷暴力时肯定会不知所措，家长切不可把校园冷暴力，当成孩子成长的试金石，让他依靠自己的能力去解决，“家长、老师要及时关注，不要让孩子长期处在冷暴力或压抑的气氛中，要尽早帮他摆脱烦恼。”

校园冷暴力的最大特点在于“冷”，即缺乏交往。杨楠建议，冷暴力的源头一般只是一两个人，“我们可以邀请对方和自己的孩子坐下来谈一谈，如果我们的孩子也有不对的地方，可以让双方互相道歉，解开心结。”杨楠说。

此外，家长还可以主动倾听孩子对于冷暴力的愤怒和不安，并给予心理上的支持。

师者，传道授业解惑。在预防校园冷暴力方面，老师的作用也至关重要。

首先，老师应为学生树立榜样，不唯成绩论，对成绩靠后的同学，也给予足够的关注。

其次，老师切勿对学生使用语言暴力，谨防学生“有样学样”，课后复制老师的话，对被批评的同学进行二次伤害。

最后，老师可多观察不同学生的特点，发现其特长与优点，因材施教，激发其自信。

生活课堂

“生酮饮食”减肥靠谱吗

生酮饮食是一种高脂肪、低碳水、适量蛋白摄入的饮食方法，需要在医生和专业营养师的指导下进行。

短期内生酮饮食，可让减肥初期体重有所降低，但长期盲目维持低碳水摄入，可能会造成低血糖、便秘，也可能由于不当的高脂肪高蛋白摄入，导致肝肾疾病。建议科学减肥，平衡膳食，进行适量的体力活动，切忌盲目断食碳水化合物。

保护肝脏做到四点

- 1.酒不是个好东西，能少喝就少喝，能不喝就不喝。
- 2.远离高油高脂的食物，均衡膳食，控制好体重。
- 3.放弃那些吃点什么养肝的想法，不要给肝脏增加额外负担了。
- 4.用药小心点。谨遵医嘱，不要自己瞎吃药。

夏季适合吃鸭肉

北京中医药大学东直门医院治未病中心主任医师刘涓介绍，鸭肉味甘、性寒，入肺胃肾经，具有滋补、养胃、除烦热、消水肿的功效，适合炎热的夏季食用。并且鸭肉蛋白质含量高、脂肪含量低，富含维生素E及微量元素，也是不错的肉类选择。

煮鸭肉粥、清炖鸭肉等，都能起到滋补效果，但平时脾胃虚寒、易腹泻的人群不适合食用鸭肉。

山楂荷叶茶消脂降糖

荷叶具有清火作用，既可清心火，也可平肝火，还能泻脾火、降肺火，有清热安神、降压、利尿等作用。夏季喝点荷叶茶，既可清肝热，又可利头目。荷叶茶的主要成分有生物碱、黄酮、有机酸等，通过体内脂肪的代谢，可以起到化脂作用。

荷叶茶中午喝，降火功效更好；早上喝，降压、降脂功效更好。

夏季养生推荐山楂荷叶茶，取山楂10克～15克，荷叶10克放在养生壶中，加水煮开后，闷5分钟即可饮用。

注意：1、脾胃虚寒人群不宜长期服用；2、孕产妇不适合服用；3、经期女性不适合服用。

久坐，正毁掉你的膝盖

一项针对22948位受试者的研究发现，久坐行为与慢性膝关节疼痛相关。为啥呢？因为久坐相当于把关节的营养给掐断了。

关节滑液为关节软骨提供营养，但要通过挤压作用才能进入软骨细胞。假如一直坐着不动，关节软骨就没有海绵吸水般的挤压、松弛过程，自然吸收不到营养(关节滑液)。日积月累，持续营养不良，关节软骨会变得疏松脆弱。

久坐还会让腿部肌肉萎缩，导致膝关节稳定性变差，进而更容易磨损。可能稍微多走点路、跑个步，膝盖就会疼给你看。

很多人认为跑步很伤膝，其实跟久坐相比，没事跑跑步的人群，膝盖关节炎的发生率要低得多。

乱调输液速度可能会要命

输液速度是由药物性质、患者病情等决定的。护士调好了输液速度，患者就不可以随便调节了，再赶时间也不要。

小健



记者 王小蒙

日前，山东大学齐鲁医院耳鼻咽喉科主任雷大鹏走进《壹问医答》直播间，带来关于喉癌诊疗和预防的全面解答，他提到，当出现声音嘶哑一直不见好、咽痛等可疑症状时，可以通过电子喉镜进一步明确病因，以便进行对症治疗。

喉癌是一类发生在喉部的恶性肿瘤，在呼吸系统肿瘤发病率中位列第二，仅次于肺癌。其中，男性较女性多见，多发生于50-70岁男性。在我国，东北和华北地区发病率较高。吸烟是导致喉癌的高危因素，烟草可显著增加声门区癌发生的相对危险性，饮酒则可明显增加声门上区癌的发生率，当吸烟同饮酒联合存在时，可产生倍增效应。