

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,背后说另一个人的坏话,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

## 壹问医答

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。

# 校园冷暴力猛于虎

造谣、孤立、给同学贴标签……



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

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,还不如和大人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,膝骨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

# 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直接简便的方法,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

再说话了?雷大鹏表示,有些替代方法,比如气管食管发音钮、电子喉或食管发音等,可提高患者生存质量,目前应用较多的是食管发音。

“食管发音,即咽下一定量的空气进入食管,然后利用胸腹收缩,将空气快速排出,引起食管入口处黏膜的振动形成声音,加之构音器官的动作配合即可形成语音。”雷大鹏说,食管发音是最方便、最自然、最符合生理语音要求的全喉术后言语康复方法,无需外置设备,成本最低,效果最好,不过,需要经过一段时间训练才能掌握。

齐鲁医院率先在国内定期开办全喉术后食管发音学习班,免费向患者提供学习资源,帮助无喉者重获新“声”,尽快回归社会。