

亲子类节目别再拿孩子当卖点

闻 学

近日,国家广播电视总局发布《未成年人节目管理规定》,要求未成年人节目不得诱导未成年人谈论名利、情爱等话题,也不能宣扬童星效应或者包装、炒作明星子女等。《规定》一出,以未成年人为主要参演嘉宾的亲子类综艺节目成了主要整顿的对象。这类作品应该如何创作,才能在保护未成年人身心健康、保障未成年人合法权益、教育引导未成年人培育和践行社会主义核心价值观的基础上,获得良好的经济效益和社会影响,成为舆论讨论的热门话题。

亲子关系作为家人相处方式和家庭教育模式的缩影,是文艺作品的重要表现内容。一直以来,聚焦亲子关系的综艺节目屡见不鲜,表现形式有歌舞、竞技、访谈等,内容包括代际沟通、情感交流等,并且细分出科学养育、二胎育儿等泛亲子垂直类型,获得了观众的喜爱。尤其是近几年,《爸爸去哪儿》《爸爸回来了》《妈妈是超人》《闪亮的爸爸》等一系列热播的明星亲子类综艺节目,用寓教于乐、星素结合的表现方式,将娇生惯养“溺爱式”、平等沟通“友好式”等多元亲子关系呈现在人们面前,引发大众思考和讨论,在一定程度上发挥了积极的社会效应。然而,随着部分节目出现商业化、成人化和过度娱乐化倾向,炫富、炒作明星子女、包装“童星”、低俗调侃、侵犯隐私权及未成年人合法权益等问题愈加严重。观众对套路化、程式化的模式产生了审美疲劳,很多节目播出之后收视和口碑平平就是力证。

亲子类节目要想有所突破,就必须放下明星光环,将精力从商业化营销与话题式炒作转移到打磨内容、创新形式上来,将视野更多地放在关注当下社会热点和教育难点、聚焦普通家庭的亲子成长经历上,正向引导家庭成员间的互动交流,在普通人的故事中寻找温暖的力量。湖南卫视

卫视的家庭代际教育纪实类节目《放学后》记录具有代表性的家庭在放学后的生活状态,并邀请教育专家根据记录的片段评价总结,分享家庭教育经验,让观众从中获得心灵共鸣和思想启发。

从这个角度看,亲子类综艺节目或可向亲子类电视剧创作借鉴创新思路。近年来,《虎妈猫爸》《小别离》等家庭伦理剧将亲子教育故事搬上荧屏。这些作品一改过去教条说教的叙事方式,将家国同构的宏大主题以小切口、微叙事以及轻松活泼的讲述方式表现出来,展现“父母为了让孩子赢在‘起跑线’上所产生的焦虑”“中西文化碰撞下的小学生留学潮”“今天我们如何做合格父母”等社会热点话题。根据剧情发展 and 结局走向,观众发现过分期望和中国社会的激烈竞争,共同催生了教育资源的争夺;出国留学不一定适合每个孩子,家长过早撒手的缺位教育,往往“播下的是龙

种,收获的是跳蚤”;父母的无私付出和一味宠溺不是真爱,基于长幼之间的彼此尊重、平等沟通及相互理解才能教导子女实现从啃老巨婴到独立成人的蜕变。这种源于现实又高于现实的表现手法能够将家庭中典型的代际冲突、背后隐藏的时代变迁和当下的社会问题艺术化地呈现出来,也能够为现实家庭中的父母改善亲子关系提供参考。这类剧作的成功经验或可为亲子类综艺节目带来有益启示——共同成长是代际矛盾的润滑剂,父母言传身教的陪伴和耐心细致的教育才是关键。在努力加强言行隐私保护、尽力营造健康视听环境的基础上,亲子类综艺节目应坚持以“家”为场景的生活贴近性、平民化的叙事视角和对社会现实的密切观照,一方面帮助家长开展家庭教育、改善亲子关系,另一方面也让孩子体会父母的用心良苦和殷切关怀。

摘自《光明日报》

养生汇

警惕下肢动脉硬化闭塞症

88岁的吴大爷琴棋书画样样精通,可体型富态的他唯独不爱运动,喜欢久坐。近3年来,吴大爷感觉右脚在不断长大,原本穿41码的鞋,现在要穿43码了。近日,吴大爷来到长沙市第三医院老年医学科就诊,该科主任李顺东询问病史发现吴大爷血压达到170/90毫米汞柱,体重指数达到29(亚洲标准正常为18.5~22.9),诊断吴大爷患上了“下肢动脉硬化闭塞症”。

李顺东介绍,下肢动脉硬化闭塞症是全身动脉硬化疾病在下肢的表现,血管内膜增厚、钙化、继发形成血栓等,造成管腔狭窄甚至闭塞,没有足够的血液供应下肢,导致慢性缺血。下肢动脉硬化闭塞症是老年常见病,如果患有糖尿病、高血压、高血脂症,或者长期吸烟,发病率会更高。

该病最大的危害就是引起肢体的坏疽,最终导致截肢,严重影响患者的生活质量。但现实生活中很多人对这种疾病却知之甚少,一般中老年人认为下肢浮肿、乏力是年龄增大肾脏功能减退的表现,不够重视,等到出现下肢剧烈疼痛,甚至足部皮肤发黑溃烂才去就医,往往耽误了病情,延误了最佳的治疗时机。

李顺东提醒,下肢动脉硬化闭塞症早期仅表现为患肢的乏力,比如上楼、上坡或上下公交车吃力,可因供血不足导致下肢发凉、麻木、腿部肌肉疼痛,运动后甚至休息时下肢酸痛等症状。随着下肢动脉狭窄阻塞程度的增加,行走一段距离后觉得小腿疼痛乏力,有紧绷和束缚感,甚至有剧烈疼痛,不得不停止行走,休息一会儿之后又能继续行走,如此循环。随着病变进展,休息时可能也会感到疼痛,这标志着患者出现了严重的肢体缺血。更严重者可发生皮肤破溃渗液,甚至出现难以愈合的溃疡或大面积坏死伴有剧痛,相当一部分患者最终面临截肢致残,甚至危及生命。

李顺东强调,下肢动脉硬化闭塞症的预防主要在于严格控制动脉粥样硬化的危险因素,如严格控制血压、血糖、血脂,戒烟,可延缓动脉粥样硬化的进程,降低下肢动脉硬化闭塞症的发生率。同时要改变不良生活习惯,健康饮食,肥胖患者应减轻体重。

摘自《大众卫生报》

血压比正常值高怎么办

有些朋友的血压比正常血压的高限120/80mmHg要高,但比高血压病的诊断标准140/90mmHg要低。这个血压水平正不正常呢?医学上把这样的血压称为“高血压前期”,我国有着庞大的高血压前期人群。高血压前期就是即将发展为高血压的过渡期,是有危害的。处于高血压前期的人群发生心血管疾病、脑卒中、心肌梗死的风险均成倍增加。

目前认为,处于高血压前期的人群应采取积极的防控措施,这样可以显著降低发生高血压的风险,主要以控制饮食、加强运动和降压治疗为手段。

饮食方面首先是限盐,每日食盐摄入量不宜超过6克;其次要限制总热量,包括减少烹调油用量、胆固醇及反式脂肪酸的摄入。还要注意营养均衡,应适量补充蛋白质,增加新鲜水果和蔬菜的摄入。

运动方面,高血压前期人群若每周运动少于5次,发生冠心病的风险更高;如果每周进行5次运动,每次30至60分钟中等或以上强度的有氧运动,如快走、慢跑、骑自行车等,可以降低远期心血管疾病发生的风险。

药物干预方面,如果高血压前期人群伴有高血脂、肥胖或高血糖等一个或多个高危因素时,或者在调整饮食和加强锻炼后血压仍处于高限,建议使用适量的降压药物干预。用药种类和剂量,需要医生根据患者的具体情况合理建议。摘自《北京晚报》

儿童使用鼻喷激素安全吗

患有过敏性鼻炎、慢性鼻窦炎的儿童,往往需要在鼻腔局部喷糖皮质激素,以抗炎、减轻水肿,并促进鼻黏膜恢复正常。但是,许多家长担心使用鼻喷激素会影响孩子生长发育,认为其副作用大而不愿使用,或症状一旦好转就自行停药。

这些家长对激素副作用大的认识,多来自全身使用的经静脉、肌肉注射或口服给药的糖皮质激素,其长期或大量使用对儿童生长发育的负面影响确实不可低估。不过,鼻喷激素仅是局部用药,直接作用于鼻腔黏膜,不通过血液循环。鼻喷激素常规剂量一般相当于口服或注射用药量的1%,真正能进入全身血液循环而被利用的药量就更低了。目前研究显示,使用推荐剂量的鼻喷激素(连续应用2年)对儿童生长发育没有影响,不仅如此,因为鼻塞症状的改善,睡眠质量的提高,对孩子的生长反而有正面作用。

鼻喷激素的副作用主要表现为鼻腔干燥、刺激感、鼻出血等,症状多为轻度,停药后基本都可以缓解,极个别使用不当的病例会出现鼻中隔穿孔。掌握正确的喷鼻方法可以减少鼻黏膜糜烂、出血、溃疡甚至鼻中隔穿孔的可能。

因此,只要儿童长期用药时注意药品说明书的年龄限制和推荐剂量,鼻喷激素剂治疗儿童过敏性鼻炎总体来说是安全的。摘自《大众卫生报》

滴水藏海

不要错过最重要的事情

尹玉生

弗兰克·劳埃德·赖特是20世纪最伟大的建筑大师之一,在美国《时代》杂志评出的“20世纪最具影响的100位人物”中,他是唯一上榜的建筑师。他穷尽一生精力,孜孜不倦地为世界造就了无数令人惊叹的建筑佳作,他所设计的宾州落水山庄,被称为世界上最美的建筑。时至今日,他的诸多作品依然是现代建筑师们争相模仿的对象,如今,遍布在世界各地的许多建筑精品,也都明显地留下了深深的赖特烙印。

谈及自己的成功,赖特坦言,那是他九岁时获得的一次教训,从而帮助他树立了自己的人生哲学,并最终导致了他的成功。他的叔父是一位冷漠而严肃的人,九岁那年,他的叔父带着他在被大雪覆盖的地面上走了很远的路程。在行走过程中,他的叔父让他回头看他们留下的两串足迹。“看到了吗,我的孩子”,叔父说道,“你的脚印太没有目的了,来来回回,折来折去,一会儿偏向那些树木,一会儿又偏向牲口,一会儿又折到了栅栏旁,你还在栅栏旁玩了半天掷木

棍,你似乎完全忘记了我们还要赶路。你再看看我的脚印,多么笔直,知道这是为什么吗?因为我清楚地知道,尽可能快地到达我们的目的地,才是我们此行最重要的事情。时刻不要忘记最重要的事情。你就不会为那些琐碎的事情分神、分心了,而且它会极大地帮助你实现你的目标。我的孩子,我希望你一辈子也别忘了我这段话!”

“的确,我从未敢忘记,”赖特说,“就在那里,我就下定决心,绝不错过生活中最重要的事情,如同我的叔父那样。而建筑设计,早就被我定为我今生中最重要的事情。”

尽管赖特在建筑设计上,具有卓越的天赋和创造力,并且勤奋好学,然而在其漫长的职业生涯中,他并不顺利,经历了许多重大的坎坷和挫折。他年轻时候设计创作的作品,并不为美国人所接受。最早认识到他设计价值的一位极具影响力的德国建筑师断言:你的美国同胞在50年内不会做好接受你作品的准备。这个断言,几乎浇灭了他成为设计师的梦想。1914年,当赖特在芝加哥忙于设计时,一个神经病人放火烧了他

在威斯康星州精心设计的家园,他的一位重要客户以及客户的两个孩子和其他四个人都被烧死。1925年,不幸又一次降临在赖特家中,他在威斯康星州重新设计建造的家园因为漏电再次被全部烧毁。

面对接二连三的挫折和打击,赖特每一次都很快挺了过去,他知道,他还有最重要的事情要做。在赖特长达91岁的生命里,有70多年的时间他都在做他认定的最重要的事情。他一生中共做了1100个设计,范围涵盖别墅、办公楼、教堂、学校、图书馆、桥、博物馆等。同时他还设计了众多的家具、织品、玻璃艺术品、灯具、餐具、银器以及绘画。他还出版了数部有广泛影响的建筑著作。即使是在他去世的前一年(1958年),已经年逾90的赖特,其设计桌上的项目总量竟还达到令人惊讶的166个。在这一年,他还写了《活生生的城市》一书。

作为一名建筑设计师,弗兰克·劳埃德·赖特无疑获得了巨大的成功,而他成功的秘诀就是:绝不错过自己生活中最为重要的事情。

摘自《环球人物》

家长“八宗错”

做事别拖拉、要整洁、要诚实等等。

3.家长从来不会真正去倾听孩子所说的话,他们在回答之前就已经做好了决定。

4.家长也犯错,但他们常常不会承认,要么极力掩饰,要么推给别人。

5.家长总是打断孩子的话,并认为这再正常不过。如果孩子打断了家长的话,他必定会遭到家长的呵斥甚至更严厉的惩罚。

6.孩子想要某一个确定的东西,家长从来都没有弄准确过,他们

常常忽略孩子对颜色、形状、大小的具体要求,只求个“大概齐”就行了。

7.家长惩罚孩子的标准变化无常。家长心情不好的时候,孩子犯了个小错他们也会暴跳如雷,而当家长心情愉快的时候,即使孩子犯了个大错,他们也常常一笑置之。

8.家长最喜欢告诉孩子他们在10岁的时候,都做了些什么,知道些什么,渴望些什么,却不知道,现在的孩子都做了些什么,知道些什么,渴望些什么。摘自《讽刺与幽默》

虽然茶叶中含有咖啡碱、茶碱和可可碱等复杂成分,能刺激胃酸分泌,促进胃动力进而促进消化,但跟降脂脂肪还是两码事。喝茶改变的只是消化的过程和感受,而不是消化的结果。所谓刮油指的是清理肠道,降解体内多余的油脂将其排出体外。因此,喝茶是不能起到降解脂肪的作用的,没有任何食物能够燃烧脂肪。

摘自《健康报》

“喝茶能刮油减肥”是谣言

随着喝茶的好处不断被宣扬,茶成了一种保健品。有些人把喝茶当作饭后刮油的一种方式。但喝茶真的能刮油吗?

经过现代科学的分离和鉴定,茶叶中含有有机化学成分达450多种,无机矿物元素达40多种。其中茶多酚、生物碱、氨基酸是茶的三个特征性成分。

茶多酚是茶叶中酚类物质及其衍生物的总称,主要为黄烷醇(儿茶

素)类,具有抗氧化性,能消除有害自由基,还具有抑菌作用。

茶叶中的生物碱包括咖啡碱、可可碱和茶碱。其中以咖啡碱的含量最多,具有兴奋大脑神经和促进心脏机能亢进的作用,同时还可促进胃液分泌和食物消化。

茶叶中至少含有25种氨基酸,氨基酸是构建生物体的众多生物活性大分子之一,是构建细胞、修复组织的基础材料。

为何要打造月球基地

最近,美国航空航天局宣布将在10年内建立一座有人月球基地;俄罗斯也宣布计划于2031年首次载人登月,然后着手打造月球基地。我国已在今年透露,将发射嫦娥8号进行科学探测和试验,以验证建立月球科研基地的可行性。

如果在月球上建立科研基地,就可以大规模、长时间进行月球自身科学研究、月球观测平台研究和月球科学平台研究。例如,月球没有大气层,重力只有地球的1/6,月震强度只有地震的亿分之一,月背没有人类活动造成的纷杂的干扰,所以很适合

建造理想的天文台。另外,与建造空间望远镜相比,月基望远镜在安装、维修和跟踪等方面更容易。

如果在月球上建立资源基地,则能很好地开发那里的氦3和其他丰富矿藏。利用月球基地,可开采月球土壤中丰富的铝、铁、硅,并直接生产成建材来建造房屋;也能采用3D打印技术就地取材建造月球村,欧洲就准备采用这种方案。

勘测表明,月球两极有大量水冰,开发它既能满足人在月球上的需要,还可把它分解成氧和氢,成为载人登月飞船或在月球中转的火星飞

船的燃料。

为了解决运输问题,降低成本,可直接在月球上建造核电站。它发出的巨大电力除能供月球基地使用外,还可通过中继卫星传送给地球人使用。另外,在月球上建核电站不用担心核泄漏等问题。

也可以在月球上建太阳能基地,因为月球表面几乎没有大气,太阳辐射可以长驱直入进行高效率发电,而且很容易满足目前的光电技术进行太阳能发电所需大片光照充足土地的要求,因为月球上有的是土地。摘自《北京日报》

名流故事

颜真卿和《祭侄文稿》

《祭侄文稿》是唐代大书法家颜真卿的一个草稿,上面有大量涂抹之处,却历来被誉为“天下行书第二”,与王羲之的《兰亭集序》媲美。它究竟好在什么地方?

罕见的唐代书法真迹

在中国书法发展史上,颜真卿可以说是王羲之后声望最大的书法家。苏轼曾说,“诗至于杜子美,书至于颜鲁公”,千年来,他的书法影响了书坛无数人。

《祭侄文稿》现存于台北故宫博物院,横59.6厘米,纵29.2厘米,大概相当于两张A4纸横着拼起来的大小。它与苏轼《寒食帖》、赵干《江行初雪图》一起被奉为“镇馆之宝”。

《祭侄文稿》写于公元758年,距今已有1200多年历史。在中国,宋元以前保留的书画真迹不多,历经战乱还能流传至今的书画基本上都是稀世之珍。

由于书画都是在纸或者绢上绘制的,所谓“纸寿千年,绢寿八百”,相比玉器等耐储存的文物,书画的生命极脆弱,光线、空气潮湿度、微生物等都可能带来一定的损坏。也正是这种珍贵性,收藏在北京故宫博物院的现存最早西晋书法作品《平复帖》,以及黄庭坚《诸上座》卷和米芾《苕溪诗》等,都被列入禁止出国(境)展览文物目录。

1984年起,台北故宫博物院陆续精选出70件名作列为限展品,规定每次最多仅能展出42天,展后须休息三年以上,《祭侄文稿》也在其中。它上一次展出还是在2008年的“晋唐书法展”。

很多人说,这种文物是“展出一次,伤害一次”。

字字泣血:书法与情感合二为一

许多学写毛笔字的人,都是从颜真卿工整的楷书字帖开始练习,但这部闻名天下的《祭侄文稿》,却是一篇饱含悲痛一气而成的文章。

唐玄宗天宝十四年(公元755年),安史之乱爆发,河北多郡在短短时间内纷纷瓦解,无数人流离失所。颜真卿和堂兄颜杲卿一门忠烈,奋起反抗叛军。那时,颜杲卿驻守常山郡,颜真卿守着平原郡,兄弟二人遥相呼应,牵制住一部分敌军力量。为了助父平叛,颜杲卿的儿子颜季明常常往来两郡之间联络。

天宝十五年(公元756年),叛军史思明攻陷常山,颜季明被叛军斩首,颜杲卿也遭安禄山残忍杀害,“令缚于中桥南头从西第二柱,解解之,比至气绝,大骂不息”。安史之乱中,颜氏一门有30余口被害。

两年后,颜真卿有机会派人到河北找兄弟和侄子的遗骸,最后只寻得颜季明的头骨和颜杲卿的部分尸骨。怀着无比悲痛的心情,他写下这篇迟来的祭文。一开始,他叙述个人的身份和侄子生前状况,文字节奏平

缓,笔墨也比较清淡,转入祭文正题之后,他的字形变大、笔画变粗,用墨也开始浓了起来。

他写道,侄子从小就很小出众,正期望着做个好官。可谁想安禄山起兵造反,他们兄弟极力抗敌夺回土门,急拯叛贼的威风,可是却因为贼臣拥兵不救,让常山成为孤城。“贼臣不救,孤城围逼,父陷子死,巢倾卵覆。”通篇作品,颜真卿在“父陷子死”四个字笔墨最重。他质问苍天:“是谁制造了这场灾难让你遭遇如此残害,再多的躯体哪能赎回你的真身!”“携尔首椁,及兹归还。抚念摧切,震悼心颜。”他写到亡侄的“首椁”(故头骨的棺)在三年后才被收得归葬,短短几行里改了又改,“呜呼哀哉”,都是用草书连写。最后,他告慰亡侄“再等一个好的日子,再选择一块好的墓地埋葬你,你的灵魂如果还能知道这一切,请不要埋怨在这里长久做客。”文字如江河一般倾泻而下。

《祭侄文稿》一共23行,234字。由于情感激越,这些文字有时疏时密,墨色有重有轻,甚至有“枯笔”的痕迹。颜真卿长期积累的书法功力在悲壮的情绪下挥洒而出,有极强的艺术感染力。元代书法家鲜于枢说,唐大师鲁公颜真卿书《祭侄季明文稿》,天下行书第二。

人品与字品的高度合一

颜真卿的书法风格强劲雄浑,而他本人的个性也刚直耿介。在《祭侄文稿》写就的26年后,他被派去劝和叛将李希烈,因屡次宁死不屈而被勒死,享年76岁。德宗诏曰,“器质天资,公忠杰出,出入四朝,坚贞一志”。

人们常说“字如其人”,北宋中期之后,颜真卿的书法得到了文人的极高赞誉,甚至推崇为神品。欧阳修就极力推崇颜真卿:“斯人忠义出于天性,故其字画刚劲独立,不袭前迹挺然奇伟,有似其为人。”

这一时期,人们倾慕于颜真卿的书法技艺,更是把他当成了道德楷模,赞扬他个性的坚贞不屈,还兴起了对他的修庙祭祀活动。在皇室,颜真卿的名篇《祭侄文稿》《争坐位稿》等被收藏于宋宣和内府;在民间,还有很多颜真卿的作品被整理出来,颜书真迹成为收藏家们追逐的目标。书法家米芾的《书史》记载“鲁公《寒食帖》,绫纸书,在钱颉处,世多石刻”。到南宋,甚至还出现了伪造颜书的现象。

高超的书法技艺与深厚的情感,加上颜真卿本人的刚烈气节,都赋予《祭侄文稿》无上的魅力,成为家喻户晓的“天下行书第二”。在王羲之的《兰亭集序》真迹早已不在人间的情况下,保存尚好的《祭侄文稿》就更显珍贵。

千年过去,这幅充满历史价值和艺术价值的书法作品仍然有机会被观赏,实在是整个人类的幸福之事。

摘自中国新闻网

陶行知的“不好商量”

陶行知是民国时代名满天下的平民教育家,创办了晓庄师范、燕子矶雅园、自然学园、山海工学团、育才学校、社会大学等一系列教育机构。陶行知的口号是“社会即学校”“生活即教育”,主张教学做统一。

熟悉陶行知的人都知道,他特别平易近人,与师生工友都是兄弟相称,同吃同住同学同劳动,没有什么隔阂。不过,在涉及基本规则这样的事上,陶行知对别人显得“不好商量”,他对自己的要求更为严格。

1927年,晓庄师范初立,时任河南省督军的冯玉祥非常敬重陶行知,先是致电请其出任河南省教育厅长,陶行知谢绝了。到了年底,冯玉祥又打来电话,再三请求陶行知去一趟河南,帮他规划一下河南省的教育以及怎样推动部队的识字运动。为了请动陶行知,冯玉祥还送了一个“大礼包”:只要陶去河南,哪怕只有一天,他也一定为晓庄师范盖栋房子。晓庄师范开学在即,事情堆积如山,陶行知本来

不想去,但一则冯玉祥是谈得来的朋友,在许多场合曾帮他说话,二则晓庄极缺经费,冯玉祥能给学校盖栋房子,也是件美事。于是他向全校请假,由全体师生表决。表决结果是:同意校长赴豫,但返校期限为12月21日,否则要受罚。

民国时代交通不便,社会又很混乱,陶行知12月初登程,花了八九天时间才到郑州,11日晚7时才坐上去开封的车,12日方进开封城。陶行知当日便开始替冯玉祥做了一番规划,第二天便托冯玉祥办理回晓庄的交通手续。12月21日黄昏,经历路上数日的辗转跋涉,陶行知如期回到了晓庄学校。见校长如此守信,师生们欢呼着跑去迎接他。

陶行知深知:一个团体、单位往往是事业愿景的,大家都遵守规则,心往一处想,劲朝一方使,这愿景就容易变成现实;如果哨子吹响,你朝东我往西朝南,愿景再好也是一张废纸。

摘自《深圳特区报》