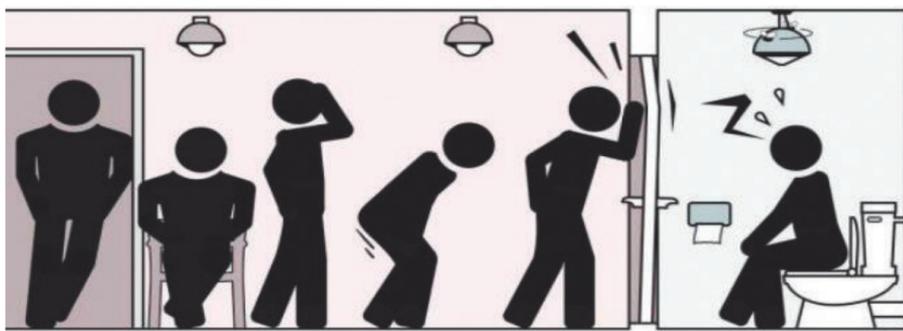


# 各國幫孩子化解如廁尷尬

**編者的話：**學校裏明明有廁所，但小到幼兒園的孩子，大到小學生，甚至初高中生寧可憋一天，也要等回家後再上。孩子們為何不願在學校上廁所？近日，“日本廁所研究所”找到了答案，自理能力差、廁所不衛生、沒有門被“圍觀”、害羞等都是阻礙孩子們在校上廁所的原因。為了解決這一問題，不少國家開動腦筋，幫孩子們解決如廁尷尬。



## 德國從小就上“廁所課”

德國民調機構調查顯示，目前德國有36%的孩子不願意在學校上廁所，原因是他們認為廁所衛生狀況差；約2/3的孩子表示，廁所保潔應該更加頻繁。對此，德國洪堡大學醫學院研究員迪特裏希告訴《生命時報》記者，現在的孩子對如廁要求越來越高，尤其是疫情期間，但忍着不便又容易憋壞身體。

實際上，自上世紀80年代起，德國政府就開始推動廁所教育，讓孩子們從小養成良好的如廁習慣。一兩歲左右，家長就讓孩子與可攜帶的“兒童廁所”親密接觸，這種廁所看起來像玩具，體積小，能讓孩子對廁所形成早期認識。稍大一些，家長會教孩子坐在成人馬桶上如廁。不過，這些馬桶都裝上了可調節的馬桶圈。孩子如廁時，祇要翻下兒童圈即可，還有一把小梯子，孩子可以爬上去如廁。3歲進入幼兒園，上廁所也是一件大事。第一天，老師會帶孩子們一起到廁所，學習如何上廁所。無論是幼兒園還是家裏，廁所都是不分男女的。而且，大人們會教育孩子不要站着尿尿，以免把馬桶圈弄臟。在德國人看來，這是尊重女性的表現，也是保持廁所潔淨的方式之一。

到了小學，孩子們則要開始深入學習廁所知識。比如廁所的歷史，城市怎麼處理糞便，如廁與健康等。許多學校還與廁所組織合作，邀請專家擔任輔導員，與孩子們討論廁所和排便問題。每個城市會組織孩子們參加“廁所游”，從小認識城市廁所文化。比如，柏林目前有300多個公廁，遊覽時，孩子們從柏林近衛軍團廣場一個建成於19世紀的古老廁所開始，然後參觀波茨坦廣場上的帝王廳廁所，最後一站是一家名為“廁所”的餐廳。

“廁所教育應從娃娃抓起。”迪特裏希認為，要讓孩子喜歡上廁所，除了“廁所課”外，學校和社會的廁所建設和廁所清潔也非常重要。比如，德國每個學校和公廁都設有無障礙設施，並定時定點清潔。此外，德國還規定，除了街頭公廁外，博物館、購物中心、餐館等公共場所的廁所也要向民眾開放。

## 日本將蹲便改為坐便

日本廁所研究所曾針對47個都道府縣共4833名小學生進行“排便與生活習慣”調查，結果發現，每5名學生中就有一人有便秘問題，每兩人中有一人“不在校內排便”或“強忍便意”。回答

“在校內很難排便”的小學生中，不少人給出的理由是“不想被朋友知道”“用不慣蹲坑”或“怕被嘲笑”。埼玉市立醫院兒童外科部長中野美和子表示：“孩子強忍便意，時間久了，不僅容易導致便秘，還會出現上課分心、注意力不集中、自卑等心理問題，所以必須引起重視。”

2018年以前，日本公共衛生間大多數是蹲便，但近兩年各地紛紛開始進行改造，將坐便改為坐便，尤其是學校改造速度最快。這主要有兩方面原因：一是受奧運會影響，日本為了適應不同國家人的需求，所以將廁所改成了更多人方便使用的坐便，而且有溫水洗淨功能，學校廁所也因此成為重點整改對象之一；二是因為不少家長反映，家裏普遍都是坐便，但學校是蹲便，孩子腿部力量較弱，蹲廁時間稍長就會小腿酸脹，所以孩子寧可憋着，也不願意在學校如廁。一些低年級學生有時因為強忍內急，還會尿褲子，遭到同學嘲笑，這讓孩子特別尷尬，今後更怕在學校上廁所。

學校對於家長的意見非常重視，紛紛加以改造，以減少學生的如廁問題。不少學校設置了“大便教室”，老師扮成“大便先生”為孩子們授課，告訴他們大便與人體健康的關係，還帶着孩子們用黏土做各種形狀的“大便”，告訴他們：哪種大便健康，哪種不太健康，應該在飲食上注意什麼，長期憋着不排便會對身體造成哪些影響。

而且，越來越多學校加入廁所蹲便改坐便的活動中。東京和周邊幾個城市在政府支持下，進行了廁所改造，其他城市也在陸續改造中。除了醫院等特殊需要蹲便的地方外，公共廁所全部改為坐便，同時盡量配備先進的智能馬桶，以方便大家如廁。

## 美國幼兒園配備如廁訓練椅

美國孩子也存在不願在學校上廁所的問題。很多家長發現，孩子回家第一件事就是衝向廁所，或問到關於如廁問題時遮遮掩掩。據調查，每12個美國5~12歲兒童中，就有一人存在尿床、漏尿和便秘問題。

美國兒科醫生珍妮絲·希德表示，孩子們之所以會出現這些問題，主要有5點原因：一是由於大多數孩子已經習慣了家裏的馬桶，在學校如廁後過大的衝水聲會嚇到他們；二是因為孩子有如廁需求時，要當着全班同學的面向老師報告，讓上廁所這件事變得眾所周知；三是很多孩子羞於向老師要衛生紙；四是年齡稍小的孩子可能會擔心

上廁所時沒有將排泄物排到馬桶裏而被老師批評；最後，大多數孩子更願意花時間在玩耍上，所以會憋着。

為了解決這些問題，美國大多數幼兒園都會配備如廁訓練椅，但要說服幼兒坐在便盆上絕非易事。有些小朋友害怕，另一些則不感興趣。幼兒園老師巴克說：“遇到這種情況，我會帶一個已經接受過如廁訓練的孩子做示範，然後再讓其他孩子嘗試。”如果孩子拒絕，老師會在幾個小時後再次詢問孩子是否願意如廁。另外，許多日托所會在廁所裏“藏”一些漫畫如廁書，幫助孩子們養成有便意馬上上廁所的習慣。還有一些幼兒園在廁所裏粘貼了畫報，當孩子成功完成一次如廁，就可以在自己的名字下面貼一張貼紙，這個方法能有效激勵孩子如廁。

對於已經開始有性別意識的小朋友，很多幼兒園會將每個廁所或便盆獨立出來。當小朋友有如廁需求時，必須關門，以保護隱私，還能避免尷尬。大一點的孩子，學校會安排老師每過一段時間詢問孩子是否有如廁需求，有的小學還提供意見收集表，讓孩子們自由提出對學校如廁設備的建議。同時，規定老師不得拒絕孩子的如廁請求。

## 英國將禁止不健康食品促銷

隨着生活水平的提高、外賣軟件的興起，現代生活帶來便捷的同時，肥胖問題也悄悄影響着每個人的生活。為了解決肥胖問題、改善公眾健康，英國政府宣布，從2022年4月起，禁止餐廳和超市對高脂肪、高糖、高鹽食品進行“買一送一”的促銷活動。

英國政府表示，肥胖是英國最大的長期公共健康問題之一，近2/3的成年人體重超標，1/3的小學生肥胖。英國首相鮑里斯·約翰遜在感染新冠肺炎住院後公開表示，肥胖、超重已經被證實會增加患上嚴重疾病或死于新冠肺炎的風險。因此，減肥十分必要。為此，英國政府在2020年7月就首次提出限制垃圾食品“買一送一”的促銷方式，還宣布禁止在晚上9點前在電視和網絡上播放垃圾食品廣告的措施。而政府近日發布的最新公告寫到，將全面禁止不健康食品廣告在網絡上播放。

英國公共衛生部部長喬·丘吉爾說：“營造一個更健康的飲食環境，對提高國民健康水平至關重要。所以，我們正在限制垃圾食品的促銷活動，並推出一系列措施，以確保把健康食品放在首位。”英國糖尿病部門負責人海倫·基蘭表示，這項禁令是“幫助英國人向健康食品邁出積極的一步”。

外出走走見個朋友 定下目標認真執行

## 無聊時逼着自己動起來



一覺醒來不想起床，因為不知道要幹什麼；沒事就拿起手機刷微博、抖音，儘管已經沒有更新的内容；想着要去健身、聚會、打掃房間、做一頓飯等，但覺得“沒意思”就放棄了……類似的這種“閒着沒事做，但又無法開心愉悅”的狀態，就是無聊。每個人都有無聊的時候，但如果長時間地體驗到無聊，會對生活、工作、交際產生諸多影響，通常會引發五種後果，有消極的也有積極的。

1. 尋求刺激。長期或強烈的無聊如果累積到一個程度，人會突然厭倦無所事事，可能會盲目地去尋找新刺激。西南大學心理學部應用心理系主任湯永隆告訴《生命時報》記者，這時候的人想要打破無聊，但又沒有目的、沒有計劃，祇是想體驗新鮮感，可能會病急亂投醫，做出格的事，如賭博、吸毒和危險駕駛等。

2. 心理障礙。無聊在某種意義上是人缺乏“存在價值”的體現。湯永隆表示，找不到價值感的人往往不自信，也容易對未來產生擔憂，繼而引發焦慮。長期的無聊、低自尊還會導致無力感，一直不解決的話可發展為抑鬱。有研究表明，容易感到無聊是精神健康不佳的預兆，長期感到無聊的人更容易放棄一切，如輟學、辭職等。

3. 攻擊他人。無聊不僅對自己有害，還可能波及他人。2020年一項研究發現，觀看了20分鐘

無聊視頻的參與者，攻擊、侵略的行為增加。網絡暴力的參與者常常也是現實生活中無聊、無事可做的人。湯永隆表示，無聊的人向外攻擊可能是因為他們渴望興奮，也可能是一種發泄行為。渴望打破無聊感的人，可能已經蓄積了很多能量，但又無處發泄，在還沒有找到目標之前，就可能無差別地攻擊他人。

4. 增加好奇。無聊也有積極的一面，它會促使人們發現更多的新鮮事物或尋找新挑戰來對抗無聊，因此這些人會表現出更大的好奇心。在2019年的一項實驗中發現，無聊的人對陌生的照片表現出了更強烈的偏愛，覺得一切都很有意思，即使照片中的物品很奇怪。因此，無聊感也能在一定程度上提升人們的包容度、接納能力、發現新奇的敏感性。

5. 尋找意義。心態樂觀一些的人，無聊會激發他們“動起來”的願望，去積極尋求使生活再次有意義的方法。例如開始懷舊，加強與父母、兄弟姐妹、兒時朋友的聯系，打造有意義的社交系統，也可能開始創作，有的人則會開始投身慈善。可見，無聊和許多其他情緒一樣，是人的本能，本身并無好壞之分，關鍵看你怎麼利用。湯永隆說，如果以積極的態度去應對無聊，它能起到鞭策的作用，讓你有“向上”的追求，而更努力去學習、奮鬥、做出改變，而不是忍受日復一日。

因此，無聊時建議做幾件事來激發其正向作用：1. 先獨處思考一陣，不必急于找樂子，給自己一段沉靜下來、探索內心、規劃未來的思考時間；2. 動起來，很多人一無聊就啥也不做，這會讓人更枯燥，建議到外面走走、做做家務、約朋友見個面等，不要把自己困在家；3. 學習，學習新知識、新技術是積極應對無聊最快速有效的方法；4. 定目標，反思過後，大概確定未來的發展方向，定好明確的短期目標，新目標會帶來新的動力，認真執行、堅持，無聊感自然就消失了。



## 腸胃不好，少吃火龍果

火龍果又名青龍果、紅龍果、長壽果，原產自中美洲的熱帶，是典型的熱帶植物。目前世界上大多數的栽培品種，可能起源于墨西哥或者哥倫比亞，1860年被引種到菲律賓，如今在我國被廣泛栽培種植。

市面上常見的火龍果有紅心、白心兩種：口感上，紅心的比白心的更甜一些；營養上，紅心火龍果的膳食纖維含量略高于白心的，但總體來說，兩者差別不大。紅心火龍果的顏色主要來自甜菜紅素，可溶于水但穩定性很強。如果一次性吃太多紅心火龍果，甜菜紅素還沒來得及被完全吸收和分解，可能會將尿液、糞便染成紅色。

火龍果尤其適合便秘人群，因為膳食纖維含量高達2%~2.8%。此外，它還含有豐富的籽，這些籽基本不被胃腸道消化，能夠促進腸道蠕動，緩解便秘。不過，也有些人要少吃或不吃火龍果，例如，血糖高的人。火龍果含糖量在15%左右，是西瓜、草莓、木瓜等低糖水果的2倍，其中以對血糖影響比較大的葡萄糖（葡萄糖升糖指數為100，蔗糖、果糖分別為65、23）為主（占到總糖的65%~70%），如果一次性吃太多，可能會引起血糖較大波動。因此，血糖高的人每次吃火龍果要控制在半個以內。此外，胃腸比較敏感、容易腹瀉或正在腹瀉的人，也不要吃火龍果，以免加重不適。