

性教育影響人的一身

編者的話：在中國，“性”是很隱私的話題。事實上，性教育關乎人一生對生命的尊重、對性健康的科學認知以及對異性關係的正確選擇。隨著青少年性行為越來越提前，性侵害事件、性傳播疾病有增多趨勢，性教育被各國愈發重視。本報特約駐外記者將各國較為先進的性教育做法詳細介紹，以作他山之石。

美國：性安全是學習重點

美國疾病預防與控制中心曾發布聲明指出，缺乏有效性教育可能產生嚴重健康後果，包括：年輕人有更多個性伴；不使用安全套；在性交前使用毒品或酒精；感染艾滋病毒、HPV病毒及其他傳播性疾病的風險更高等。因此，提高保護自身健康所需技能和知識是美國性教育的重點。

2012年，美國衛生協會、美國學校衛生協會等聯合發布了《美國國家性教育標準》，適用於全國中小學，旨在提供科學、適齡、負責任的性教育。要求5~7歲孩子需要了解，所有人都有權拒絕別人的觸摸，如果被不喜歡的人觸摸，可以向信任的成年人報告；8~11歲孩子可能會遭遇校園霸凌、騷擾等事件，所以，這個階段教會孩子認識和應對性騷擾、性侵犯是關鍵；11~15歲孩子會進入青春期，課程中會針對性行為、懷孕、避孕、性病等進行完備的知識介紹。

記者旁聽過一節初中性教育課，老師說：“性是自然的，沒有罪惡、下流之說。但‘性’要以‘愛’為前提，像早孕、墮胎、性病等，往往是由不負責任的性行為導致的。”課堂上，老師播放了相關視頻資料，還毫不避諱地給學生發放避孕套，讓他們了解如何使用可以保障自身安全。據統計，美國94%的高中會教學生戒除性行為的好處；88%的高中會解釋為什麼性伴侶數量越少越好；95%的學校給11~15歲的學生解釋性傳播及感染導致的後果。

日本：孩子們會交流性困惑

日本是性產業大國，但日本性教育從小開始就進行了完善的體系規劃，全社會對此都持有嚴肅認真的態度。

小學階段，孩子對性的初感知最重要。為讓孩子們懂得男女身體構造的不同，老師會向學生提問：為什麼男女的衛生間不一樣？為什麼男孩游泳時可以光膀子？為什麼男女衣着、愛好和性格會不同……學校還會帶學生去參觀托兒所，與嬰兒一起玩耍，或讓學生抱着小嬰兒人偶，感受生命的不可思議，從而樹立對生命的敬畏感，更懂得自尊和尊重他人。小學四年級後，部分孩子身體開始發育，性意識更強烈，還

對異性產生一些特別情感。學校會聯合家長來應對，比如，讓孩子給母親寫信表達情緒，母親會用“充滿愛的語言”給孩子安慰和解釋；經家長同意後，女孩們可參加學校合宿活動，方便大家“互相學習”經期的知識和應對辦法。

初高中學校有專業的“協助者協會”，負責向學生提供各種性諮詢並編寫性教育指導手冊。在體育保健課和家庭生活課上，老師會講授避孕、性病、流產與倫理道德等方面的知識。學校還會開展相關文化活動，學生可按不同主題制作PPT演示並當面討論，主題包括“婚姻和家庭是什麼”“如何與異性相處”“如何對待性愛”“性與艾滋病的關係”等。

荷蘭：孩子參與性教材編寫

以兩性觀念開放而聞名的荷蘭，少女意外懷孕、性病與艾滋病感染等數據却是全世界最低，這源于荷蘭一直以來對性教育的尊重和開放態度。

荷蘭性教育的核心觀念為“孩子是性的主體”。性教育只是提供盡可能全面的信息供孩子了解參考，性行為的決定權完全在孩子手中，他們主動性地參與、提出意見，甚至是質疑，都會被家長、老師和社會盡可能地重視。教育部門要求學校在編寫性教育教材時，需邀請青少年參與以示尊重。例如，曾經的教材中沒有討論“口交”，但青少年認為這是他們關心的話題，所以，教材中後來就加入了相關內容；有些青少年表達出對LGBT（同性戀、雙性戀、跨性別者等）社群的好奇，繼而該群體人士也被邀請參與教材編寫。

此外，荷蘭有各種互動性高的性教育活動。對4~12歲的孩子，學校會經常組織他們前往科學博物館性教育展覽參觀學習。對於12~15歲的孩子，老師會指導大家利用茄子或香蕉練習如何正確使用避孕套；告訴大家長效避孕藥該如何獲得、服用；科普各類避孕產品的使用場合等。一些學校的學生還會自主編寫在校內發行的“兩性關係雜誌”。有研究表明，接受過性教育的荷蘭學生普遍更加自信，能夠實現更好的溝通；荷蘭青少年第一次性行為的體驗大多數是“渴望而愉悅”；90%的荷蘭青少年性行為中都使用了避孕措施。

氣候變化大 蚊蟲也瘋狂

近日，美國佛羅里達大學的科學家發表一項《被忽視的熱帶疾病》的研究稱，氣候變化為攜帶疾病的蚊子打開了擴大傳播範圍的大門，在下個世紀內，可能會有達10億人感染被蚊子傳播的疾病，氣候變化或將“中止和扭轉”人類在健康領域所取得的進步。

據世界衛生組織統計，全球約1/6的疾病由蚊蟲造成，每年有數10億人受感染，超100萬人因此喪命。研究人員創建一個模型，可預測溫度變化、日間

叮咬發生範圍、亞洲虎蚊和埃及伊蚊等攜帶病毒的蚊子的數量等。分析顯示，隨著全球變暖，原本在熱帶傳播的疾病（寨卡、基孔肯雅熱、登革熱等）將向高緯度地帶傳播。歐洲是傳播疾病增幅最明顯地區；美國、東亞、東非等地區的增幅也較明顯；東南亞、西非則由于天氣過熱，不適宜蚊蟲存活，增幅不明顯。

研究者表示，預測數據可幫助各國政府和衛生組織制訂計劃來抑制蚊蟲傳播類疾病的蔓延。

英國：中學列入必修課

近日，英國下議院公布了教育部“性教育”改革的提案，要求從2020年9月開始，在小學階段開設關係教育必修課，在中學階段開設關係和性教育必修課。

為讓提案順利落地，教育部解釋道，此次措施很重要的一點是所有課程要適合年齡，不會在小學課程中強制引入性教育。此外，父母保有為孩子選擇是否接受性教育的權利；接近16歲的學生有權“選擇加入”；學校在教授方法上有靈活性。唯一例外是，所有學生必須學習國家科學課程中生物學有關人類生長和繁殖的基本內容。

實際上，在此之前，英國絕大多數的學校都開設了性教育課程，政府也很早就有採取了相關強制性措施。1988年的《教育改革法》中就涉及性教育問題，但由于沒有嚴格細緻的規定，很多學校敷衍了事；2003年，教育部制定了《性和兩性關係教育框架》；2017年，《兒童和社會工作法》第34條規定，英格蘭地區所有4歲以上學生必須接受性教育。“對多數孩子來說，由于性教育非強制性，他們沒有真正武裝自己去應對現實世界，保護自身免受網絡欺凌和色情的現實挑戰。教育部希望通過強制約束來幫孩子學會愛與性的關係，讓所有年輕人快樂、健康和安全。”教育部長格瑞寧說。

新加坡：五大主題貫穿中小學

新加坡政府十分注重青少年道德教育，對性犯罪量刑非常嚴格。目前，新加坡已經有一套系統較為完整的性教育課程體系，全國五年級以上的學生必須接受性教育。課程體系具體分五大主題：青春期的成長、人際交往、性健康、性行為及文化社會和法律。這些內容以不同形式在不同課程中展開。

1.成長歲月系列項目。這一課程從小學五年級開展到高中二年級。每一學年進行多次累計3~5小時的課程，內容包括性行為對身體、情感、社會、倫理道德的影響。這是新加坡最為系統和正規的性教育體系，也是所有公立學校的必修科目。

2.被監護的青少年系列。引導學生如何在實際生活中做出正確選擇。由于會介紹大量艾滋病、避孕知識，該課程被設計在初中三年級和高中一年級，主要形式為座談會和課堂討論。

3.科學知識。遺傳和繁衍方面的知識會被納入生物學課程中。

4.性格與公民教育。這其中探討的尊重、責任感和同理心，也是良好的性教育基礎。

5.教師指導活動。所有小學都會要求與學生進行互動式學習，讓學生了解如何在受到騷擾時保護好自己，在處於危險時懂得尋求幫助。



吃點蒲公英，預防熱性病

不少人兒時都有蒲公英情結：見到蒲公英開花，總忍不住把花摘下輕輕一吹，任其花絮漫天飛舞。蒲公英不但花兒美，還是藥食兩用的野菜，夏秋兩季是蒲公英的采收季節，如作食用則夏季為佳。

蒲公英是菊科多年生草本植物，別名黃花地丁，其味甘苦、性寒，有清熱解毒、消腫散結、利尿通淋的功效，中醫臨床常用於治療熱毒瘡腫、目赤腫痛、濕熱黃疸、口苦咽痛、尿路感染、膽囊炎、急性扁桃體炎、急性乳腺炎等，內服外用均可。現代研究表明，蒲公英還有很好的抗菌消炎作用，被譽為“天然抗生素”。蒲公英日常可泡茶、涼拌、燻炒、入湯羹、做餡料、煮粥食用。

對於熱性體質平時容易陰虛火旺的人，在立夏前適當食用蒲公英，可解鬱、清熱、降火，到了夏天則不容易出現咽喉腫痛、瘡毒等熱性疾病。這裏給大家推薦幾款代茶飲和食療方，不妨在入夏前用蒲公英養生健體。

1.菊蒲茶。蒲公英30克(鮮品100克)、菊花15克，煎水代茶。此方可治療目赤腫痛、口乾咽痛、風熱感冒等。

2.甘絲雙丁茶。蒲公英30克、紫花地丁30克、甘草5克、絲瓜絡30克，煎水代茶。此方可治療急性乳腺炎、急性扁桃體炎、口苦咽乾、瘡癤腫毒等。

3.公英茅根汁。鮮蒲公英100克、鮮茅根100克、蜂蜜適量，先將鮮蒲公英和鮮茅根榨汁煮沸，然後加入蜂蜜攪勻，溫服即可。此方可治療濕熱黃疸、小便黃赤、水腫、慢性便秘等。

4.公英綠豆老鷄湯。鮮蒲公英150克、綠豆50克、白鷄1只、生薑3片。此方可治療瘡癤、尿道炎等。

5.公英魚腥草龍骨湯。鮮蒲公英100克、鮮魚腥草100克、龍骨500克。此方可治療急性慢性咽喉炎、痰熱咳嗽、腸癰腹痛、尿道炎、乳腺炎等。

需要提醒的是，以上5個小方適合多數人群，但由于蒲公英性偏寒，因此建議寒性體質及慢性腹瀉等人群慎用；孕婦、有過敏體質的人群也應慎用；老年體弱及有慢性病的人群可在諮詢醫生後食用。同時，食用蒲公英不可用量過大，否則可致輕度腹瀉，以上提供的小方每周服用一次即可。

情侶間，相愛不是依賴



相愛不意味着依賴。兩個人在物質和精神層面都有獨立性，才會讓關係更平等、美滿、幸福。依賴並不一定表現為黏人，以下一些行為也要警惕。

1.事無巨細樣樣包辦。生活中關心幫助伴侶是應該的，但這不意味着事事包辦。為伴侶做一切，看起來是對方依賴你，其實是你想通過“控制”來綁住對方，長此以往會讓人受不了。

2.妥協的總是你。感情中總有需要妥協的時候，但如果做出讓步的總是你，就需要重新審視彼此的關係了。美好的感情需要兩個人彼此包容、互相理解，一味退讓會使對方得寸進尺，甚至看不起你。

3.不夠自信。覺得自己不夠好，配不上對方，覺得對方身邊的所有異性都可能成為假想敵，但又沒有勇氣開誠布公，害怕萬一是真的，就會永遠失去對方。如果總是患得患失，也許你目前最該做的事是提升自信。

4.把對方當成爸媽。有些人，雖然生理上已成年，心理上却仍沒斷奶。他們在戀愛中會將對方當成監護人一般依賴，事無大小都要徵求對方的意見，甚至連買衣服都要以對方喜好為準。

5.總是焦慮緊張。戀愛初期，因為了解不深入，無法預料感情的走向，有一點焦慮和緊張是正常的。但如果在一起一段時間了，還常常感到焦慮，擔心失去，就要反思自己是否過度在意、依賴這份感情而患得患失。讓人提心吊膽的感情不健康，我們應該和能讓自己幸福愉快的人在一起。

6.被對方的情緒支配。在健康的關係中，即使因為對方心情不好而情緒低落，也應在正常的工作生活中保持理性態度。如果因為對方一個眼神、一句無心的話，你就整日心神不寧，無法正常工作和學習，就說明你已經被對方的情緒所支配了。

7.總想知道對方在做什麼、想什麼。在依賴型感情中，一方可能無時無刻都想知道對方在想什麼、做什麼。這類人一是可能缺乏安全感，疑心太重，想通過這種方式尋求安慰；二是因為控制欲太強，想時時刻刻將對方置于自己的控制中。

8.將對方的需求放在第一位。在關係中討好的人，活在對方的期待中，對方一句無意的話，都能成為他們努力改變的動力。而對方有一點不滿意，他們都會覺得是自己不好，加倍地小心翼翼。有時過于在乎對方，會忽略自己的感受。

9.對對方有求必應。哪怕是對方提出的要求有些過分，你都會一口答應，甚至做出原則上的犧牲。如果做不到，你反而會覺得是自己有錯在先，讓對方失望了。

10.爭吵時常常沉默。有時，爭吵是一種有效的溝通渠道。但依賴型強的人往往會懼怕爭吵，害怕對方離自己而去。因此，他們往往在對方的怒火中忍受委屈保持沉默，即使被誤解都一言不發。

11.總是一副開心的樣子。依賴型的人最常見的表情就是微笑，好像脾氣超級好。無論什麼時候，他們都是一副開心輕鬆的樣子，即使不開心，臉上也要和顏悅色。