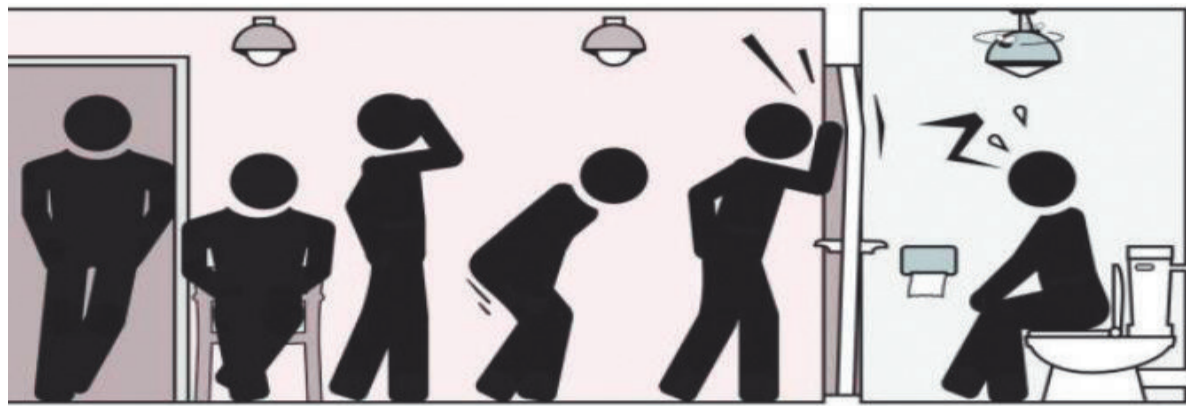




## 各國幫孩子化解如廁尷尬

**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。

### 日本將蹲便改爲坐便

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”。琦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, 將坐便改爲坐便, 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, 學校廁所也因此成爲重點整改對象之一; 二是因爲不少家長反映, 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爲強忍內急, 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”爲孩子們授課, 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主持下, 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, 公共廁所全部改爲坐便, 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; 二是因爲孩子有如廁需求時, 要當着全班同學的面向老師報告, 讓上廁所這件事變得衆所周知; 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。

爲了解決這些問題, 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。爲了解決肥胖問題、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。爲此, 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, 因爲不知道要幹什麼; 沒事就拿起手機刷微博、抖音, 盡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“存在感”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爲抑鬱。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、侵略的行爲增加。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爲他們渴望興奮, 也可能是一種發泄行爲。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、兒時朋友的聯繫, 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, 本身並無好壞之分, 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, 不必急於找樂子, 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, 因爲膳食纖維含量高達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(葡萄糖升糖指數爲100, 蔗糖、果糖分別爲65、23)爲主(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。