关注青少年性与生殖健康教育系列报道

吸引更多年轻人在体验中学习科学的青春期心理、生理保健知识，培养更积极的日常情绪和人生态度——

做自己青春之舞的导演

中青报·中青网见习记者 李怡蒙
记者 齐 征

2月中下旬，河北省的中小学陆续开学。邢台三中教育集团负责心理健康教育的副校长李永红，组织学校的心理教师、班主任，开展新学期关于学生青春期心理和生殖健康教育工作的规划研讨。

与一般心理生理课稍显不同，这项即将开展的工作叫“青春健康·生命之舞”，是李永红和两位老师去年年底参加中国计划生育协会组织的“青春健康·生命之舞”项目在济南的培训后，再传授给分别从小学、初中、高中精选出的教师。培训的形式也不是老师在台上讲，学生在下面听，而是大家一起唱歌跳舞，开展游戏，围坐讨论。老师们一再被告知：要从班主任和任课教师身份切换到“青春先锋”的角色，不做价值评判者，而做协助者和引导者。

近年来，意外怀孕、人工流产、艾滋病感染等性与生殖健康问题成为青少年健康成长面临的一个亟待解决的课题。青少年对婚前性行为持开放和接纳的态度，同时他们却缺乏科学的性与生殖健康知识和自我保护的技能。

2019年11月至2020年2月期间，中国计划生育协会、清华大学公共健康研究中心等共同发起并实施了“全国大学生性与生殖健康调查”，调查发现，发生初次性行为的被调查者中，只有53.2%采取了避孕措施。2019年发表在《中国公共卫生》杂志上的中国11省市青少年性与生殖健康知识、态度及行为调查显示，约60%的被调查未婚青少年对婚前性行为持宽容态度，但对避孕知识的了解不足，约3/5的被调查者表示不了解避孕相关知识；被调查者的性与生殖健康知识及格率仅为53.28%，在校期间没有学习过关于艾滋病、孕产与性传播疾病和生理健康知识的被调查青少年分别占36.16%、70.26%和39.78%。

2024年10月，国务院办公厅印发了《关于加快完善生育支持政策体系推动建设生育友好型社会的若干措施》的通知，其中第二条“强化生育服务支持”中指出：强化青少年性与生殖健康教育，预防非意愿妊娠，深入开展早孕和流产关爱服务。

中国计划生育协会推动的青春健康工作系列教育活动，致力于发动大中小学教师、社区卫生服务中心工作人员、各地妇幼保健院医护工作者、基层党群工作者、社会工作者及家长，掌握活泼的、高互动性的参与式教学方法，吸引更多年轻人在体验中增加科学的青春期的心理、生理保健和生殖健康知识，培养更积极的日常情绪和人生态度。“青春健康·生命之舞”项目就是其中具有代表性的一项。

① 2024年12月2日，山东省济南市，参加“青春健康·生命之舞”培训的学员们围坐在一起。
② 参与培训的学员来到济南市舜文中学实战演练，在同学们抵达之前制作道具、布置活动现场。
③ 舜文中学的学生们为完成团队合作任务，一个学生躺在白纸上，另外几个学生帮忙描画出人体轮廓，以备后续标注青春期生理和心理变化时使用。
④ 2024年12月26日，济南市工业学校，参与过济南“青春健康·生命之舞”培训的赵广霞老师带领学校2024级托幼一班、机电一班的学生们展开“青春健康·生命之舞”活动。

本文图片均由中青报·中青网见习记者 李怡蒙/摄

探寻青春百态的旅程

“青春健康·生命之舞”活动方案课程叫“生命之旅”，主持引导参与者开展课程活动的培训师被称为“青春先锋”。在心理与理念方面，“生命之舞”目的在于增强青少年的自尊、自信、自爱，提升自我效能，使他们能够明确生活的目标，感受生命的意义，树立安全、健康、负责的生活态度。

生理与实践方面，“生命之舞”致力于提高青少年性别平等意识和性与生殖健康知识，包括如何预防艾滋病和其他性病感染，预防非意愿妊娠和性暴力，学会处理性骚扰性暴力，促进青少年更有效地保护、关爱自己及互相帮助、支持；懂得什么是安全、负责任的性行为；避免自暴自弃，摆脱绝望无助的境地；指导如何向外界如学校、家长、社区街道、医院等机构求助。

2024年年底，中国计生协2024年青春健康生命之舞项目管理暨青春先锋培训班在山东省济南市举办。来自16个省（区、市）的项目负责人及“青春先锋”代表130余人参加了培训，其中70余名“青春先锋”年龄从17岁到47岁，大多数是基层计生协和街道办卫健科的工作人员、大中小学教师、妇女儿童健康领域的医护人员以及心理咨询师。

记者抵达培训现场时，培训教师和受训学员正在体验一场名为“权利行走”的活动。

“如果你无法进行STI（性传播感染）筛查以及/或是HIV检测，或是买不起避孕药，请退后一步。”“如果你将要或是能够完成大学学业请向前一步，否则后退一步。”……

学员们扮演10个身份特征不同、人生路径不同的角色，被安排从同一起点——教室的中间出发，听主持人念的不同陈述，判断符合自己角色的情况，选择向前或向后移动。

10个年轻人在主持人叙述的情境中看着手中的纸条紧张地分析着。拿到“成功商人”身份的男生和“大学教授”身份的女生，不断向前，而拿到“发现女友意外怀孕的18岁辍学打工男孩”和“父母早亡且出生即感染HIV病毒的正在找工作的女生”一步步退后，10个年轻人逐渐拉开距离。

十几条情境陈述念完后，有人已经走到了教室最前端，有人已经无路可退，被迫坐在了教室最后端的椅子上。这时，主持人开始请学员们发表自己的感想。学员们从中理解了不同的客观处境下应当怎样认识自己的人生、采取什么态度，以及如何正确负责地对待性别与性行为。

培训的其他活动也各具启发意义，如帮助参与者体会何谓自身边界，何谓性骚扰和性同意，如何珍爱自己、如何创建充满信任和鼓励的同伴关系，如何正确认识性别及反对性别歧视等。

李永红今年45岁，原本参加的是此次培训的项目管理班，但她申请了“旁听”由学校年轻教师参加的“青春先锋”培训班。因为有些年轻教师不是相关专业的，她有些放心不下，“我的想法是一定要把这个项目很好地推进下去，而不是走个过场”。

培训给李永红带来了很大的惊喜：“这种参与式、体验式而不是说教灌输的形式特别好，同时又加上了歌舞和音乐，能够很好地调动孩子的积极性。”

李永红认为，“青春健康·生命之舞”的形式和“生命之旅”的课程很特别。“包含了培养孩子在人际交往、认识自我、个性人格、未来发展、目标梦想等方面的知识，以及性与生殖健康教育。这样结合起来，把性教育融合在孩子整个生命成长的过程中，一方面能够软性地化解一些学校领导老师谨慎规避的敏感点；另一方面，对孩子们来说，这种紧密结合也能使性与生殖健康的知识，融合在他们对未来这种积极的态度里，更好地发挥作用。”

湖北省孝感市孝南区妇幼保健院护士刘林此前参加的类似培训大多数是坐在下面听，而这次培训则是通过游戏、实践和自我思考来让学员学习。加之参加此次培训的人年龄、职业涵盖跨度大，她表示：“这次培训我接收到了各种思想的碰撞，让我更多地了解到了现在青少年的想法。”

助燃生活勇气的舞蹈

培训手册上写道：“赋权的本质是想象我们的梦想并朝着它前进，是认可和建立我们的优势和天赋，生活的目的和意义是支持正义和公平。表达自己的想法和感受有助于创造生命的意义，而向世界发出声音可以增强自主性和个人能力。”

把学员培养成合格的“青春先锋”是此次培训的目的。学员们在培训结束后回到各自岗位，开展“生命之舞”活动、“生命之旅”课程。青春先锋不是教育者而是协助转型者，帮助他人“赋权”。

经过4天半的培训后，实战环节，学员们来到临近的济南舜文中学，开展了两场活动。初一年级的学生最初拘谨地跟着领舞的“青春先锋”学习着舞蹈动作，有的甚至不愿放下手中书本。渐渐地，他们在充满惊喜和期待的“描述自己”“轮流夸奖他人”的互动环节中被调动起了情绪。在描画人体轮廓、填写青春期变化的活动中，一些学生开始自告奋勇担任重要角色。一名男生说：“青春期我们的生殖器会发育长大！”另一名气质较为严肃成熟的男生立刻回应：“哎！你注意好好说话！”这时，带领活动的“青春先锋”对男生们说：“我们在与他人日常交流时确实需要注意语言的尺度，避免造成性骚扰，但现在我们是在进行这方面的科学讨论，这样说是可以的！欢迎大家尝试思考和表达。”

活动的最后，学生们纷纷在便利贴上写下了参与活动的感受。“我明白了每个人都是独一无二的，要爱自己，做更好的自己。”“活动告诉我们青春期心理和身体的变化是正常的，要坦然、大方面对，而不是认为月经羞耻。”

谈到结束培训以后回到工作岗位的规划，深圳市罗湖区妇幼保健院护士田琪琦表示有意外的惊喜和收获。工作时，她曾面对过16岁来做药物流产的女孩，“通过这次活动，我想把这些知识去学校教给这些青少年，减少一些女孩子由于意外怀孕伤害自己的事情发生。我是党员，我们医院的党建活动会和街道的学校联动，通过这次培训，我们会加大力度和学校方面一起送课进校园”。

培训结束后第五天，李永红就展开了自己的工作：“我和我们当地的大学——邢台学院的相关人员碰了个面，介绍了这次培训和这个项目，几位心理老师挺激动，说太需要了。”2024年12月底，邢台学院就开展了第一次“生命之舞”的活动。

“其实在学校里，我所知道的许多中学生对这方面认识还是不太够，尤其在学校管理中，重要的工作是禁止早恋，男生女生不能过于亲密。

李永红认为相关的教育越早开展越好。“在小学阶段就可以去做。到了初中孩子们就有羞涩感了，不好意思。比如说上心理课，要求大家围成圈手拉手，他们立刻就形成男生半边女生半边的场面，有男生和女生挨着的地方，他们都不拉手，离得很远。我说那拉袖子吧，女生就把手缩进袖子，男生拉着袖头。”李永红举例说，“他们其实愿意相互交流，但又怕别人起哄。小学生在这方面就放得开，我看过一场优质课大赛，有一名二年级的老师讲《我从哪里来》，那堂课设计得特别好，二年级小孩看绘本，把书包挂在身前模仿怀孕，也讲精子、卵子是如何结合的，小孩很顺利就接受了。”

开拓通往舞台的道路

洪苹曾长期在中国计生协任党组成员，国际合作部部长、副秘书长，她一直在推动“生命之舞”项目。

“青春健康”是中国计生协的一项主要工作，针对青少年的性与生殖健康开展教育培训和服务，经过10多年的发展，已经成为全国开展青少年性教育最重要也是持续时间最长的项目，随着时间的变化需要不断创新发展。“‘生命之舞’正好是‘青春健康’的有益补充和创新。通过青少年喜闻乐见的歌舞形式，将艾滋病预防、性与生殖健康知识相结合，‘青春健康’将会更加丰富活泼，更受青年人欢迎。”洪苹说。

曾碧是较早一批“青春先锋”之一。她是陇南师范学院教授、国家二级心理咨询师，从2021年至今，参加过5次“青春健康”和“生命之舞”培训。

曾碧说：“没参加培训时，可以说是摸着石头过河。经过培训后，才掌握了参与式活动的精髓。”

但也不是某一场培训就可以解决一切困难。曾碧承认，最初组建青春健康同伴社，包括寻找团队成员和成立社团组织系统并不是一帆风顺，但她一直没有放弃。

“宣传我们所做的事情的内容、意义及价值，去跟社区、中小学沟通，让他们不视性为洪水猛兽，转而欢迎我们带科普进社区、进学校，这就是我们不断在做的。”曾碧说。2022年至今，她已经组织开展了100多场生命之舞活动，团队受邀去过甘肃省陇南市成县的店村学区、抛沙学区和宕昌县的旧城中学。曾碧记得一名中学时遭受过性侵害的女生，她一度对自己十分厌恶，对他人、对亲密关系都十分恐惧，但参加过“生命之舞”的活动后，她认识到了不应当继续惩罚自己，也逐渐相信，拥有同辈友情、接受善意的支持和帮助对于幸福生活有着重要的意义。

“自从接触了‘生命之舞’后，我对自己的人生使命有了认知，也在这个项目里发现自己原来有这么多的可能性。”“生命之舞”培训师胡岚说。

胡岚不仅是给“青春先锋”作培训，8年来她一直在一线坚持给青少年及其家长群体授课。这让她更真切地了解到青少年及其家长群体的需求和挑战。“许多家长对青少年心理健康的重要性认识不足，对如何进行关怀也不够了解，认为分数比孩子的健康更重要。”

这些实践锻炼着胡岚的能力，她多次参与了深圳市人大代表议案的督办会议，完成了深圳市龙岗区卫健局、计生协健康促进行动的“一起聊聊心里话”青春期性教育科普绘本的编写。深圳市教育局和深圳市计划生育协会联合编写了深圳市青少年性与生殖健康教育读本，她也参与其中。

“我希望有更多的精力去钻研、开展‘青春健康·生命之舞’的项目，把它组织和统筹得更加系统化、体系化。”另一位“生命之舞”培训师莫淳淇说，”最美好的愿景，就是有更多人参与，有更多青少年受益，让他们了解、坚信，他们拥有对自己的生活作出独立、负责任、健康、安全的选择的能力。”

主要从事儿童青少年健康与发展和学校卫生政策研究的北京大学公共卫生学院博士生导师、北京大学儿童青少年卫生研究所所长宋逸表示，过去10年，我国政府不断出台相关政策，引导教育、卫健、传媒等领域，在提升性与生殖健康教育的质量方面投入了更多的关注和努力。

这些努力取得了一定的成效，我国青少年的性与生殖健康知识水平有了整体提升。尽管如此，青少年性与生殖健康知识依然存在一些亟须解决的问题：如许多青少年对性器官结构和功能依然不够了解，对避孕方法和性传播疾病的预防知识掌握不足；部分青少年对性别平等的认知有限，对涉及性同意、性侵害等概念的法律知识、法律后果理解浅薄，性别歧视和性骚扰问题依然存在。在这些问题之下，性与生殖健康问题常伴随心理健康问题，青少年需要更多的心理支持和疏导。

中医专家解锁春季健康密码

中青报·中青网记者 夏 瑾

随着春季的到来，如何顺应时节科学养生成为人们关注的焦点。2月14日，在国家中医药管理局举办的“基层中医药服务惠及百姓健康”主题发布会上，与会专家就春季养生要点和方法进行了深入讲解，同时针对流感高发期儿童呼吸道疾病感染防治以及老年人春季保健，提供了切实可行的健康建议，全面解锁春季健康密码。

春季阳气生发，需养肝、健脾、润燥

中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋介绍，“春季与肝相应。肝藏血，主疏泄。如果肝血不足，人就会疲乏困倦；如果疏泄失调，肝气就会郁结，也有可能肝火上炎，肝气影响到脾胃。”因此在饮食方面要“省酸增甘以养脾”，也就是要健护肝脾，同时润燥，防止风燥伤身。

张晋说，春季是阳气生发的季节，中医认为“辛甘发散为阳”，辛味和甘味的食物在一起有助于春季阳气的生发，因此可选择食用辛味和甘味的食物，如香椿芽、萝卜、芥菜、荠菜等。同时要避免过度食用酸涩类的食物，以免影响肝气的升发。

针对今年冬春雨水较少，风大，容易生燥的特点，张晋推荐食用藕和马蹄。“马蹄可以清热、滋阴润燥，消食消积，也有止渴的作用。藕有生津止渴的效果，做熟后能够养血润燥，同时可以开胃解郁。藕节还有止血凉血的作用。”她同时提醒，这两种食物都偏凉，脾胃阳虚的人群要注意用量，避免过度生食。对于脾胃弱的人群，推荐吃小米粥、南瓜粥，有一定的养脾功效。

此外，还可用萝卜皮、橘皮和梨皮，加在一起制成“三皮饮”，既可以润燥消食，也有一定的行气作用和止咳效果，适合春季口干咽燥时饮用。

张晋说，春天还需要注意情志调理。如果平常容易着急生气，在春三月就更容易出现肝火上炎、肝气郁结等问题。她推荐“三花代茶饮”，用玳玳花、玫瑰花和白梅花一起泡饮，既可以疏肝解郁，还可以行气，有助于春季情绪的调整。

如果在春季体力弱，同时情绪不好，会出现肝气郁结、食欲不振的问题，这时可以选择食用玫瑰花、枸杞和蜂蜜，既可以疏肝清热明目，又可以养肝养血润燥。

除饮食外，张晋建议调整作息时间，“夜卧早起”。“晚上尽量在11点以前入睡，早晨7点以前起床，借助阳光生发阳气。”

张晋介绍，可以通过循经梳头，帮助阳气生发。“春月晨起梳头百二十下，以导郁滞。”从前发际线正中开始沿着督脉向后梳；接下来沿膀胱经两侧轮流梳，一直梳到后发际线；然后梳耳上部的足少阳胆经，这样头部的三阳经都可以梳到。梳头过程中可以着重按摩百会穴，以及百会穴前、后、左、右各一寸处的四神聪穴。百会穴有宁心安神、镇静息风、醒脑开窍、改善睡眠和健忘的作用，同时可以改善焦虑不安、头晕、头疼等。

此外，在头前方正中线和左右额肌的交叉点处，有一个小小的凹陷处，是神庭穴。按揉这个穴位有助于改善春季易出现的头晕、目眩、鼻塞，还可以改善失眠问题，按揉2分钟左右即可。

当开学季遇上流感季，中医建议家长这样做

“春天天气转暖，万物复苏，病毒和细菌也开始活跃，所以春季也是流感和传染病的流行季节。在这个季节尤其要做好个人防护，预防流感。”首都医科大学附属北京中医医院儿科主任李敏说。

全国中小学已经开学，当开学季遇上流感高发的春季，家长应该注意什么？中医对此又有何建议？

李敏说，春天乍暖还寒，昼夜温差较大，所以老话说“春捂秋冻”，春天脱棉衣要脱得晚一点，要稍微“捂一捂”，以防出现受风感冒的情况。同时，“捂”也要适度，家长要注意根据气温的变化给孩子加减衣服。

春天户外活动增多，李敏建议，外出活动要选择相对开阔的地方，比如去爬山、游园都是不错的选择。如果去博物馆等人多又相对封闭的场所，需戴上口罩。

此外，北方春天风干物燥，很多人会出现口唇干裂、咽干口渴的现象，李敏建议家长要保证孩子足够量饮水，同时要注意多吃水果和蔬菜，少吃辛辣食物和油炸食物。

李敏说，春天出现的流感和传染病都属于中医温病的范畴，常常会有发热、咽痛等风热症候，建议用一些药食同源的草药，煮水代茶饮。比如用菊花、苏叶、陈皮这三味草药煮水代茶饮，既可以疏风清热，也可以散寒，同时有和胃的作用。如果食欲不太好，还可以加炒山楂、炒麦芽；如果有明显的口干，还可以加点百合和麦冬。

李敏建议，当孩子感染呼吸道疾病时，家长要适时带孩子去医院，请医生诊断和治疗。

在保障安全的基础上，家长在家里也可以做很多工作。李敏介绍，中医治疗儿童呼吸道感染的措施有很多，既有口服中医药汤剂、中成药等内治法，也有小儿推拿、穴位贴敷、灌肠等外治法。

常用的小儿推拿手法——“头面四大法”，即开天门（从眉心推揉至前发际）、推坎宫（自眉心向眉梢方向推揉）、揉耳后高骨穴和揉太阳穴各1分钟。再按揉一窝风穴1分钟，“平肝清肺”1分钟，然后“推六腑”“清天河水”两分钟。

如果孩子大便干，可以加“推七节骨”（位于腰骶正中，命门穴至尾骨端一线）1分钟，顺时针摩腹两分钟。如果孩子咳嗽，可以“清肺经”，揉膻中穴，也可以“擦肺俞”。

此外，还可以给孩子挤痧：在孩子后背脊柱两旁的足太阳膀胱经上的肺俞、心俞、膈俞、肝俞四个穴位，用两手的食指和拇指，把孩子皮肤和肉稍微用力一挤，就会出现一个痧点，看着像一个小星星一样。挤痧能起到退热作用，而且安全，不会让皮肤受损。

如果孩子发烧、感冒、咳嗽，除采取上面这些治疗措施外，还要注意孩子的大便。中医说，“肺和大肠相表里”，就是肺热可以从大肠而出，通过排便的方式把肺热泄下来。

如果胃肠积热，也会加重肺热，因此家长一定要注意给孩子喝足量水，多给孩子吃酸甜味的水果和叶类蔬菜，也可以用青萝卜、白萝卜煮水喝，或者直接吃萝卜。

这些中医春季保健方式适合老年人

为什么有的老年人严格执行“春捂”的建议，反而容易受风寒？老年人在春季保健方面需要注意什么？

张晋解释说，很多老人因为穿衣过度而出汗，然而春季如果出汗过多，容易出现腠理疏松，反而更容易感受风寒之邪。

因此，张晋建议老年人采用“三层洋葱穿衣法”。在内层穿速干、易排汗的衣物，第二层穿保暖类的衣物，在最外层穿防风的衣物。外出时要戴帽子围巾，保护肩颈部、关节和头部。“老年人既要避免过早减少衣物，也要避免过度‘春捂’。”张晋说。

其次，张晋建议老年人适度运动并进行自我按摩。老年人通常会觉得腰疼、腿疼、肌肉不足、没有力量，可以在家里窗户旁边阳光充足的地方，练习坐式八段锦和坐式易筋经等中医传统功法，每天大约20分钟。此外也可以配合呼吸，做简单的毛巾操，既能够放松肩颈，也有利于改善呼吸功能。

针对老年人早醒早起的特点，张晋建议老年人在家里活动关节、筋骨、脚腕，拍大腿两侧外侧的胆经，有助于疏肝利胆。

老人还可以拍八虚——拍肘窝、腋窝、腹股沟和腘窝，来帮助改善体质。“经络是全身分布的，在这8个位置，腠理比较薄弱，通过拍打这些位置，可以促进经络循行，改善身体循环。”张晋解释说。

张晋同时建议老年人上午9-10点和下午2-4点，在阳光充足的时候去户外晒太阳，“这就是中医说的‘天灸’，用自然界的阳气来补充老年人的阳气不足”。

很多老年人白天睡得比较多，晚上又容易睡不着。对此，张晋建议，在睡前两个小时不要吃太多东西、喝太多水。“老年人的脾胃相对较弱，晚餐尽量吃容易消化的食物，避免加重脾胃负担而出现‘胃不和卧不安’，影响睡眠；老人容易尿频，如果睡前两小时喝水太多，也会影响睡眠。”

此外，中医认为“心主神明，心藏神”，晚上睡不好通常是因为心事太多。张晋建议老年人“睡眼先睡心”，可以选择听一些音乐，配合呼吸训练，来改善睡眠；还可以在睡前泡脚，阳虚的人可以选择艾叶、红花、伸筋草、透骨草，既温阳通络，还有改善循环的作用；经络不通、关节痛、体内有湿的人群，可以选择花椒、艾叶、桂枝，既可以祛湿通络，还可以帮助改善晚上脚冰凉、关节疼痛的问题。