

聚青春思辨之火 倡新型婚育文化 2024年福州市青春健康项目高校大学生辩论赛决赛举行

□本报记者 陈坤

穷养孩子好,还是富养孩子好?

5月22日下午,2024年福州市青春健康项目高校大学生辩论赛决赛在福州市海峡妇女儿童活动中心举行,来自福州四所高校的辩论队就上述论题展开了激烈辩论。

16位大学生在思想交锋中,呈现了新时代年轻人对婚姻、家庭、生育观念的深入思考。这也是福州市首次举办青春健康项目高校大学生辩论赛。

记者了解到,5月11日,福州市青春健康项目高校大学生辩论赛开赛。来自福州市辖区15所国家级和省级青春健康项目高校的参赛队伍展开激烈角逐,经过前期初赛、复赛,4支高校代表队脱颖而出,进阶决赛环节。最终,福建江夏学院代表队拔得头筹,成为本次辩论赛冠军团队。

阳光学院辩论队的李清华同学荣获比赛的最佳辩手称号。他坦言,这一系列比赛和他之前参加过



的比赛有很大不同。“在备赛的过程中,通过同伴教育和相互交流,我学习了很多青春健康知识,也对性价值观、婚育观、家庭观有了一定思考,希望自己和更多同伴成为‘新型婚育文化’的倡导者和实践者。”

福州市计生协党组成员、副会长鲁大治说,今年恰逢福州市计生协成立四十周年,此次多部门联合举办以“聚青春思辨之火 倡新型婚育文化”为主题的辩论赛,不仅呼应了市计生协开展“宣传倡导”和“生殖健康咨询服务”两项重点任务,更

是对新时代青年的呼唤和期望,希望这场活动能引起社会各界对于“新时代婚育文化”的广泛关注,让更多的人理解和倡导“适龄婚育”“夫妻共担养育责任”等婚育新理念,构建生育友好的社会氛围。

辩论赛由福建省计生协、福建省教育厅指导,福州市计生协、卫健委、教育局、团委、妇联五部门主办,福州市一心社会工作服务中心、福州市青春健康教育指导中心承办。

近年来,福州市贯彻落实《中国计划生育协会青春健康工作第三个

五年规划》及省、市《关于实施青春健康工作五年行动的意见》有关要求,切实扛起青春健康工作责任。

一是扎实推进青春健康示范教育基地建设。全市累计建成23个青春健康俱乐部和示范基地,持续为青春健康工作的可持续发展创造条件。

二是着力强化青春健康师资队伍队伍建设,分批培训了中小学青春健康师资和高校同伴教育主持人380多名,逐步实现了青春健康教育工作专业化、常态化。

三是精心策划主题宣传服务活动。市五部门共同策划举办了福州市首届青春健康主持人大赛、首届青春健康教学设计大赛等活动,进一步丰富青春健康教育的形式和载体。

四是持续开展“青春健康进校园”品牌活动,截至2023年末,全市开展线上线下各类青春健康宣传教育活动1400多场,服务目标人群近65万人次。



家有考生 家长如何成为最佳后盾团

□本报记者 陈坤

距离2024年中、高考的时间越来越近了,家有考生,家长如何成为最佳后盾团?5月28日晚,福州市计划生育协会联合《福建卫生报》社在“榕城健康直播间”开展中高考考前心理健康直播活动,邀请福州市计划生育协会家庭健康促进专家库专家——福建省福州第八中学学生发展中心副主任、专职心理学教师、福州市学科带头人谢维兴,福建医科大学附属协和医院、福建省心脏医学中心、重症监护室注册营养师、《福建卫生报》健康大使朱岫山,分享如何缓解考前者中焦虑情绪,了解考生需要的营养支持,以更积极、健康的身心,最佳的状态迎战中、高考。

本次直播由福州市计划生育协会主办,《福建卫生报》社承办,福建医科大学附属协和医院、福建省福州第八中学学生发展中心协办。

当晚的直播还邀请到一位初三考生家长,从家长的角度在节目中与专家面对面互动。

本次活动通过《福建卫生报》直播间、视频号、抖音号、微博以及新福建“健康频道”五大平台同步直播,累计点击量40万人次。

01 少说多听,不做就是做 引导孩子设置合理目标

有的考生可能会产生心理焦虑吃不下饭,有的考生可能会出现失眠、暴躁或抑郁等生理或情绪问



题。家长如何引导孩子倾诉对中高考的紧张与焦虑,和孩子如何共同寻找缓解方法?

谢维兴说,家长不用太刻意问孩子在焦虑什么,可在轻松的氛围里,与孩子聊一聊最近的状态。孩子提出自己的困惑后,家长切记不要太急着给建议,多听少说,先让孩子把情绪宣泄出来。

家长代表陈亚珍笑着说自己是带着“一箩筐”问题来的,“有什么办法能缓解这种紧张的家庭气氛吗?”

谢维兴说,家庭氛围不是一天就形成的,自然也不是一天就能转变的。建议家长不要每天都问孩子“今天考试怎么样,结果如何”“排名怎么样”,可以找一些日常轻松的话题,分享近期遇到的有意思的事,让孩子跟家长交流时始终是愉悦的。即使孩子不打开内心,家长也可以主动说:如果生活上遇到什么困难,也可以跟爸爸妈妈说,虽然可能帮不上忙,但爸爸妈妈永

远是你的后盾。

建议家长带着孩子放松,比如一起散步、锻炼,劳逸结合。

02 不刻意改变孩子的饮食 用眼疲劳,提高注意力可吃这些

要想保持最佳应考状态,营养全面不可少。这也是对“后勤部长”——家长们的一次大考。备考期间要准备什么食物?考前需要额外吃保健品吗?吃什么能让孩子思维更敏捷?

朱岫山说,首先,家长不用刻意改变孩子的饮食习惯,可在原有的饮食基础上,选择富含Omega-3脂肪酸、DHA、EPA的食物,如三文鱼、金枪鱼等深海鱼,一周两次,一次100~150克,增加坚果类食物,每天保证两杯牛奶、一个鸡蛋。这些食物也有助于增强记忆力和集中注意力。

陈亚珍与很多考生家长聊天时也了解到,孩子在学校坐着学了一整天,回家后常常要在卫生间里

待上很久。她提出疑问,是不是因为有的孩子长期久坐,导致胃肠动力不足,排便困难,该如何缓解?

朱岫山说,家长可以多观察孩子,如果孩子经常打嗝,一般是胃动力不足的表现,可以在医生的指导下服用一些补充胃动力的药物,少吃产气类的食物,如薯类、豆制品等。

针对孩子用眼疲劳的问题,饮食中可以适当摄入富含维生素A、β-胡萝卜素的食物,如动物内脏、红肉、蛋黄,还有蔬菜中的西红柿、南瓜、胡萝卜、西蓝花,还可以通过叶黄素补剂等,在一定程度上缓解视疲劳。

青少年身心健康是健康家庭的重要指标之一,也是幸福家庭的重要组成部分。今年是福州市计划生育协会成立40周年,近年来,随着人口形势发展变化,福州市计划生育协会积极推动家庭健康、幸福家庭建设,注重发挥家庭健康促进专家库专业力量科普宣教的作用,长期致力于关注关爱青少年心理健康成长,持续开展“青春健康进校园”品牌活动。2023年,全市各级中小学开展线上线下各类青春健康宣传教育活动677场,服务青少年及家长24.2万人次,为构建生育友好型社会,助力人口高质量发展打下坚实基础。