一项持续10年的性教育实验

刘文利：让孩子勇敢谈“性”

本报记者 **刘　嶢**

我是从哪儿来的？

垃圾桶里捡来的、石头缝里蹦出来的、河水冲来的、泥巴塑的……面对这则“难题”，人们得到或给出过形形色色的答案。

“中国父母的经典答案特别多，特别有创造性。”刘文利笑着说，“可唯独不说真话。”

作为北京师范大学儿童性教育课题组的负责人，刘文利一直在思考和探索“如何与孩子谈性”。此前，由她主编的性教育读本在网络上引发争议，一度将她和团队推到了舆论的风口浪尖。在此之后，刘文利从幕后走向台前，向人们讲述性教育给孩子带来的改变。

“性是非常美好、积极的东西，不是丑陋、下流、肮脏的，这个观念一定要从孩子很小的时候构建。”刘文利说。

小学里的性教育课

刘文利的底气，源自于一项持续了10年的性教育研究和实践。

2007年，从美国留学归来的刘文利开始在北京市大兴区行知学校做性教育课程实验。

“我就是为了做儿童性教育回来的。”上世纪80年代末，还在读硕士研究生的刘文利便对性教育产生了研究兴趣。留美10年，她一直在关注中国性教育的进展和报道。为了帮助当地华人了解性健康知识，刘文利还在社区电台开设了专门栏目，并定期举办讲座活动。

“参加活动时，一些父母把孩子带过来，想让我跟孩子讲讲‘我是从哪儿来的’这些性教育话题。”刘文利说，“我发现其实家长愿意让孩子了解生命的真相，但苦于没有这方面的能力，不好意思谈、怕谈不好。”

这些经历，让刘文利坚定了从学校入手，推广和普及性教育的决心。

在小学里上性教育课，老师从哪儿来？行知学校是一所打工子弟学校，并没有专职的健康教育或心理健康教师，甚至连兼职的也没有。性教育课的开展，得先从教师培训开始。学校里的语文、数学、英语、美术老师都成了授课对象。

困难可想而知。“很多老师觉得，我跟自己的孩子从来都没讲过‘性’，怎么可能在课堂上跟学生讲呢？”刘文利说，还有的老师担心，性教育课堂会不会变得“不可控制”。

开口向学生介绍生殖器官，也是一道难跨越的坎儿。“在教师培训中，我们设计了一些脱敏训练。”刘文利说，“从小声默念到指着图片大声说，老师慢慢觉得，可以到课堂上对孩子说了。”

在培训中，很多老师发现，原来所谓的性教育不只是“性行为那点儿事”。刘文利团队设计的教材中，涵盖了认识身体、保护隐私部位、青春期、消除歧视、预防性侵等各方面内容，每个年级都有针对性的主题。

学生在课堂上的表现，让刘文利和老师们感到惊喜。

性教育课采用了参与式的教学方式，孩子们积极参与各项教学活动，如角色扮演、讲故事、小辩论等，孩子们特别投入。“看到孩子们自信的表达，对性知识的渴望，感受到他们对性教育课的挚爱，我流泪了。”刘文利说。

“在学习性知识时，孩子们特别真诚、自然、坦荡，他们的脑子里没有大人想象中那种色情的东西。”刘文利说，“有的老师告诉我们，一些学生在英语、数学课上蔫头耷脑，一到了性教育课就特别活跃，他们真喜欢这个课。”

消除家长的顾虑，同样是性教育课顺利推行的关键。刘文利曾在研究中发现，有85%的父母从来没跟孩子谈过性话题。为此，她和团队安排了大量的家长培训。经过培训，没有一个家长反对孩子在学校接受性教育。

“关键问题在于，你觉得性可不可以跟孩子谈？”刘文利说，“这是一个观念转变的问题。”

如今，很多学生已经完成了6年的性教育课程学习，无论是老师、家长还是学生，都有了积极的变化。

“孩子愿意主动跟老师交流沟通，甚至说一些比较私密的话题，比如爸爸妈妈离婚了、自己喜欢上谁了。老师也开始俯下身子，理解孩子、尊重孩子。”

“有的孩子学习了新生命诞生的知识，回家抱着父母说我爱你们，主动倒水、拿拖鞋，家长和孩子的心贴得更近了。”

经过性教育效果监测调查，刘文利发现，接受了六年小学性教育课的学生，能够在社会决策中更加公平地对待和自己亲疏关系不同的个体，与未接受性教育的孩子有显著差异。

“性教育的确会在很多方面帮助孩子成长，这其中也有很多是德育想要达到的效果。”刘文利说。

“李阿姨”引发的讨论

去年3月，一场互联网上的舆论风波让刘文利感受到了压力。

事情的起因，是杭州萧山一所小学二年级学生的妈妈，“控诉”孩子的性教育读本尺度过大，把读本中的两幅插图和她的意见发到个人微博上，经过一些营销号炒作，引发网友热议。在二年级下册的一幅插图中，“李阿姨”说：“小军，你又长高了。你脱下裤子让李阿姨看一下，你的阴茎是不是也长大了。”此外，读本中还图文并茂地描述了生命诞生的过程，如爸爸的阴茎放入妈妈的阴道、爸爸的精子进入妈妈的子宫等。

这套名为《珍爱生命——小学生性健康教育读本》的图书，正是由刘文利团队编写出版，并在多所学校使用或漂流阅读的。这是全世界范围内，第一个依据联合国教科文组织《国际性教育技术指导纲要》研发的基于学校课程的、包含72课时内容的性教育材料。

“我早就预想到这套读本会引起全民讨论，但是原本希望这样的讨论晚点来。”刘文利说，“性教育这项工作，本身就有敏感性和争议性，安全、安静的环境是非常重要的。”

刘文利认为，如果能够在大范围内引起讨论、澄清事实，让人们了解什么是性教育、对孩子有什么好处，这样的讨论甚至争议其实是件好事。

面对质疑，团队迅速做出了回应——“当一个身体器官的科学名称都不能从大家嘴里说出来，这个器官的结构和功能能得到正确的描述吗？当一个孩子遭受性侵害，他连什么地方被触摸都描述不清楚，如何得到有效保护？”

舆论的风向迅速扭转。得知前因后果的网友，几乎一边倒地力挺性教育课题组。刘文利分析了微博评论发现，有92%的网友支持儿童性教育，还有不少人询问从哪里能买到这套读本。

其实，就在舆论发酵之时，这套读本的最后一册正在出版之中。当第12册读本终于“呱呱坠地”时，刘文利大哭了一场。“我想，我终于完成了一项艰难的历史任务。”

经历争议的刘文利，对于性教育的意义也有了更深刻的理解。“有人觉得性教育尺度过大，是觉得它超过了大多数人现在的接纳程度。但我认为，教育应该有更前瞻的想法，培养孩子面对更加多元的世界。”

让孩子了解生命真相

在行知学校性教育课程毕业生纪念册上，有个男孩写下了这样的话：“以前听妈妈说，我是从石头里蹦出来的。在西游记里，孙悟空就是石头里出来的，所以我就信了。要是没有这门课，我还可能蒙在鼓里。”

为什么要进行性教育？“人对性的兴趣和探究是与生俱来的。”刘文利说，“为什么我们不告诉孩子真相呢？对孩子说‘你是妈妈怀孕10个月生下来的’与‘你是从垃圾堆里捡回来的’，孩子对生命的认知是不一样的，跟父母的情感连接也是不一样的。”

在刘文利看来，在孩子能够理解的情况下，性教育的开展越早越好。

“为什么有的女孩子意外怀孕七八个月，自己还不知道？发生这些伤害孩子的事情，责任不在孩子，而在于我们没有及时告诉他们这些知识。不能等到孩子们付出了生命的代价之后，我们才来重视性教育。”

刘文利说，在儿童发展早期，孩子还没有进入性发育和产生性反应，因此性教育就是客观的知识学习，能够帮助孩子了解生命的真相，建构对性的完整认知，而这恰恰是开展儿童性教育的重要而不能错过的时期。研究发现，提早接受性教育，反而会延迟首次性行为的年龄。

自1988年国家教委发布《关于在中学开展青春期教育的通知》以来，中国在未成年人保护法、人口与计划生育法以及“健康中国2030”规划纲要等法律、规划中均提出性健康教育的重要性。

在推动儿童性教育的同时，多年来，刘文利也在参与联合国教科文组织等国际机构国际性教育纲要的技术咨询工作。在此过程中，她也在传播性教育普及的中国经验。

“每次在国际交流时，我都会说，中国有相关的法律规定，支持在学校里开展性教育。这是一件特别值得骄傲的事，让我们做性教育的人有了‘靠山’。”

刘文利说，随着中国经济和社会的快速发展，如今提到“性教育”，已经没有人觉得这是个奇怪的词了。但是性教育的推动依然面临着不少问题。比如师资力量仍然匮乏、专业人员队伍水平参差不齐，性教育课程纳入义务教育课程体系还有很大挑战。她希望，未来性教育能够纳入从幼儿园到高中的基础教育课程体系。

“性教育对于国家和民族的文明进程有推动作用，需要有一批人去做这件事，形成合力，推动中国文明向前发展，让我们的人性变得更美。”刘文利说，“这也是我的历史责任吧。”

性教育课堂上的孩子

刘文利对学生家长进行培训（**照片由受访者提供**）

扫描二维码 观看本期视频

市民在天津武清区梅厂镇大集上选购年货。　新华社记者 董　鑫摄

还有一个多星期就到春节了。阖家团圆的日子少不了欢声笑语，但过年期间，很多人的饮食习惯、生活方式也会被打乱，“每逢佳节胖三斤”成了假期生活的如实写照。

欢聚的快乐不能以损害健康为代价。春节期间，更需注意饮食、有所节制，选择合适的活动，过一个健康的新年。

迎新春，这样更健康

顾长娟

吃喝节制　平衡饮食

春节期间，各地的习俗有所不同，但“吃”是绕不开的话题。爸妈做的饭菜、家乡的味道，都是难得的享受。不过，在各色美食面前，总有人控制不住、吃得过量。

首先是家家户户必备的糖果、巧克力、蛋糕一类的甜品。这类食物不仅含糖量高，本身热量也高，是导致很多人发胖的“元凶”之一。过量食用此类食物，会导致人体对糖的新陈代谢异常、能量过剩。因此一定要有所节制，不可过量。

春节餐桌上的菜品一般以荤菜为主。荤菜富含蛋白质和脂肪，过多摄入会增加消化系统和肾脏的负担，甚至增加血脂水平，不利于人体健康。因此，从膳食平衡的角度看，春节期间的蔬菜和水果不仅必不可少，而且应该多吃。

萝卜、菠菜、生菜、西红柿、南瓜等蔬菜富含维生素、矿物质，其中的纤维素还可解油腻，维持胃肠正常蠕动。而春节饮食杂乱，容易产生消化不良、上火等问题，苹果、香蕉等水果可以达到清热、解毒、润肠等功效。

饮食卫生也是春节期间要注意的。疾病防控专家提醒，尽量食用熟食，少吃生冷食物，尤其不要食用生的或半生的海产品，以免发生食物中毒。

团聚之余　勿“休”运动

春节期间饮食过量、不规律等问题，需要运动来促进消化、调节身体平衡。

走亲访友、朋友聚会结束后，可以进行一些室内锻炼。瑜伽、跳绳都是不错的选择，尤其跳绳简单方便，与家人一起跳绳更是乐趣无穷。此外，爬楼梯、走路，都可以使关节得到适当活动。

与家人朋友团聚时，选择一些户外活动，可以锻炼身体、放松心情。但专家提醒，春节期间适宜进行轻松平缓、活动量不大的活动。例如登山、球类、滑冰、骑自行车等。登山能够促进新陈代谢、加速血液循环、增强心肺功能；篮球、羽毛球等球类活动利于放松身心；滑冰、骑自行车也可消耗热量，燃烧堆积的脂肪。

需要注意的是，在进行体育活动前，要做好热身和保暖工作。春节期间天气寒冷，肌肉和血管收缩严重。为避免运动损伤，运动开始前应活动关节，进行热身；运动结束后，也不要忘记拉伸。

同时，运动时要注意保暖，运动后要及时穿衣，避免被冷风吹拂，诱发感冒及各种呼吸道疾病。

生活规律　劳逸结合

春节期间，不规律的生活方式是健康的“敌人”。与家人和朋友团聚，有的人通宵达旦地打牌、聊天，导致生物钟被打破，对身体健康不利。

还有一些上班族，因为平时工作忙碌，没时间睡懒觉，便趁着放假“补觉”，错过早饭，有时甚至错过午饭时间。专家指出，这种方式不仅不能帮助恢复体能，日后可能还会加重睡眠障碍。

为保证愉快的心情、健康地度过春节，保持规律的生活方式是至关重要的。

此外，专家建议，尽量减少在人群密集、空气流通不畅的场所逗留；且要勤洗手，避免用手触摸眼鼻口，防范冬春季呼吸道传染病。一旦出现身体不适，要及时就医。

健康险多了新『玩法』

据新华社电（记者**潘清**）下班后，28岁的张小姐选择用步行方式回到5公里以外的家。到家后她发现，手机软件中的“平安i动保”重疾险保额又增加了不少。

眼下，健康险事后保障的传统模式正随着健康管理概念的“嵌入”而发生改变。据了解，“平安i动保”这款免费保险产品不设基础保额，保户每天步行超过5000步就可以开始计算保额，每天完成封顶的2万步最高可换取286元保额，一年最高保额可达10万元。

近年来，各大保险公司开始积极布局健康管理服务，或提供体检、健康咨询等服务，或帮助客户记录运动、睡眠、饮食等生活习惯，通过奖励机制促使其追求更健康的生活方式。

国际保险市场上，成功的健康管理项目具备3大特点：细分客户群，提供有针对性的服务；打造闭环健康管理系统，广泛植入医疗设备、移动医疗、大数据分析、云计算等技术创新；多方合作，建立健康管理生态圈。

反观本土市场，目前健康管理服务同质化特征明显，数据分析、管理干预、评估反馈等关键环节也处于起步阶段，完善的健康管理流程尚未真正建立。

业界认为，在政策引导和市场需求驱动下，健康管理理念将持续深度融入健康险市场，并催生出更多着眼于管理和干预的创新产品。