

为什么自己不“鸡娃”？武汉大学国家文化发展研究院副教授韩晗表示：“教育是一个漫长的过程，从来不只是看一时的结果。”

韩晗，一位在同龄人中罕见的几乎没读过小学的“85后”。他小学曾因病休学，高考发挥失常仅考上专科院校，为此韩晗一度意志消沉。在父亲的鼓励下，他启动自己的“人生追梦之旅”，用自己的方式，一步步去接近心中的目标。

2003年，他出版第一部长篇小说；2005年，第一篇学术论文被《人大复印资料》转载并获得中国戏剧文学奖；2007年，他考入中国传媒大学攻读硕士研究生，并作为“80后”作家之一加入中国作家协会；2013年，已经出版10部专著的韩晗从武汉大学博士毕业……

如今，他不仅是一名文学博士、历史学博士后，还是中国作家协会会员和《中国大百科全书（第三版）》“工业遗产”分支的执行主编。至今，韩晗已出版20种不同语种的学术专著、摄影游记和长篇小说，累计发表文章超过1000万字。

【本期讲述人】

韩晗：文学博士、历史学博士后，武汉大学国家文化发展研究院副教授



韩晗在保定八大厂工业遗址调研。

『教育不是看一时的结果』
武大副教授韩晗：我不『鸡娃』

自学能力
是最高级的成长

小学一年级时，我患了病毒性心肌炎，死里逃生。小学基本未读，而是在家中“自学”。其间偶然结识了书法家张复卿先生、文物学者郑海波先生，在几位前辈的启蒙下，开始对文史哲感兴趣。

实际上，我的学习之旅始于个人兴趣。记得小时候在家里养病时，一部关于宰相刘罗锅的电视剧激发了我对清朝历史的全面自我探索之旅。这种学习方式非常好地提升了我的自学能力。如今，我也将这一方法应用于我女儿的教育实践。

她观看完《长安十二时辰》或《唐朝诡事录》后，我会引导她阅读与唐朝历史相关的书籍和诗歌。当她请求我帮助她修改第一篇英文作文时，我建议她利用人工智能技术来辅助。修改之后，我女儿发现其中存在一些错误，这正是培养她批判性思维和自我纠错能力的好机会。

现在，我女儿基本上把中国历史的主要脉络，从先秦到元明清所有的历史大事都能讲述出来。

在培养孩子的过程中，我放弃了“卷”的方法。为什么我不“鸡娃”呢？因为我看到了过度焦虑、内卷付出的巨大成本。很多孩子从小学就进入绩效优先的“生产线”，如果孩子不适应，他就会反抗。比起在应试体系里最优秀，我更希望我的孩子在人格方面是一个更好的人。

我认为，一个两三年能够奋斗达到的短期目标，绝对不是人生目标。

带孩子看世界
父母才是一流的老师

最近几年，我全身心投入文化产业与工业遗产的深入研究中（2021年，因为工作需要，韩晗被任命兼任武汉大学景园规划设计研究院副院长）。这项研究不仅为我带来快乐，工作之余，也让我有机会将学术探索与旅行、休闲结合起来。

在假期的家庭旅行规划中，我负责设计行程。我没有选择带女儿去迪士尼乐园或环球影城这样的娱乐场所，而是选择了博物馆、古建筑、著名公园等充满历史文化底蕴的地方。我希望女儿能够亲身体验和学习这些文化遗产，从而培养她对历史的尊重和兴趣。

周末，我们常常去探访周边甚至省外的工业遗产。这些地方中，有些是历史的遗迹，有些则是经过现代化改造、焕发出新的活力的场所。在咸宁羊楼洞被列为国家工业遗产之前，我们曾专门到这里进行了一次详尽的考察。女儿对这些工业遗产表现出浓厚的兴趣，她以孩童的好奇心，深入探索每一个角落。截至目前，包括武钢和黄石大冶铁矿在内，我们已经探访了数十个工业遗产地。

人文教育，从根本上来说，是人格教育的一种形式，这种教育不仅仅依赖于学校教育完成。一个人能够背诵大量文学知识，但如果仅仅停留在技术层面，这些知识也难以转化为深层次的人文素养。

如何培养孩子未来的竞争力？我认为，关键在于回归到个体成长过程中家庭所赋予的核心价值。家庭应培养孩子的自主学习能力、判断力、审美能力，以及追求幸福生活和辨别是非的能力，这些是为孩子未来提供保障的关键要素。

黄明 涂妙妙

在这里
共同成长

④ 家庭教育故事会

主办 武汉市教育局 长江日报社

线索征集：《家庭教育故事会》是由武汉市教育局、长江日报社共建的长江家校社共育青少年心理健康教育基地推出的访谈节目，如您有故事分享，欢迎发邮件至350931217@qq.com。

节目观看平台：聊愈 | 37度心理

做三伏灸后上火，专家提醒：

中医治疗前请先找医生把脉辨证

女子本想做三伏灸温阳祛湿，没想到刚灸了一天就上火了。正值冬病夏治好时节，不少市民采取各类中医方法养生，艾灸、晒背等讨论在网上大为流行。医生提醒开展中医治疗前，请先找医生把脉辨证。

阴虚体质做三伏灸
结果“大火煮水”

市民何女士有失眠的毛病。今年，她在网上看到不少人在三伏天做三伏灸治病，就自己买来艾灸条，在家里灸大椎穴。没想到刚灸了一天，就出现口鼻干燥、咽痛、口苦伴黄痰的症状。

近日，何女士到医院做体检，正好就此咨询医生。武汉市妇幼保健院中医妇科负责人周伶俐博士仔细把脉辨证后告诉何女士，她属于阴虚夹湿热体质，不适合做三伏灸。

“将人体气血想象成灶台，阴虚相

当于火力不足，人体气血运行的动能不够；阴虚相当于锅里水比较少，气血原料不足。”周伶俐用打比方来解释，三伏贴和三伏灸都属于冬病夏治常见方法，是借助自然节气中的高温时段用药，来加强温阳散寒祛湿的功效，为灶台“加火”。因此，三伏灸适合阳虚体质、寒湿较重的人群，比如有畏寒怕冷、手脚冰凉、关节冷痛、小腹冷痛腹泻等症状。

同时，成人多为复合型体质，三伏贴和三伏灸均属于单一治疗手段，单用并不适合复杂性体质人群。而何女士属于阴虚夹湿热体质，她用三伏灸加强火力后，锅里的水越烧越干，湿热邪气更旺，结果就导致上火，出现口干、怕热、易出汗等症状。周伶俐建议，何女士应用些滋阴、清热、利湿的汤药来调补，改善睡眠情况。

周伶俐介绍，中医讲究辨证施治，市民在使用中医适宜技术前，最好先请中医医生把脉辨证，判断自己的体质属

于什么类型，适合哪种治疗方法，操作涉及哪些穴位，再在医生指导下进行。

想晒背来做“天灸”
并非人人都适合

前不久，市民向女士到中部战区总医院中西医结合科咨询：听说晒背能减肥，但也有人晒背晒出毛病进了医院。“晒背真的靠谱吗？我的体质适合晒背吗？”她咨询该科副主任医师刘琳。

刘琳解释，三伏天的确是晒背的好时机，有一定养生作用。中医认为阳气不足则百病生，春夏养阳，正是扶持阳气生发的好时节。背部经络多为阳经，通过三伏天晒背可以激发经络阳气、增强免疫力，有祛湿除寒、疏通经络等养生保健作用。同时还能帮助补肾、促进钙质吸收、改善血液循环、改善睡眠质量

量等。

不过，三伏天晒背并不能直接减肥。晒背时体重出现减轻，可能与多种因素有关，包括水分流失、短暂的代谢变化或其他生活习惯的调整，并不意味着减少了脂肪。如果是因为水分流失而及时补水，体重很快就会反弹。

一般说来，平和体质人群适合夏季晒背。除了虚寒体质人群，湿气重、抵抗力较弱、长期待在空调房内、运动少、爱喝冷饮、代谢差的人群也适合晒背。像向女士平时总觉得手脚冰凉、怕冷畏寒，可以适当晒背。可以选择早上6时至9时、下午4时至6时这两个时间段晒背，初次晒背时间控制在10—15分钟，此后逐渐增至30分钟，晒到微微出汗即可。如果带孩子晒背，建议最长不超过10分钟。晒背如果出现头晕胸闷、四肢无力等不适症状，就要考虑中暑的可能，应及时就医。

“晒背虽好，但切莫盲目跟风，并非人人都适合。”刘琳提醒，这些人群不适合晒背：紫外线过敏者、高血压患者、高血脂患者、糖尿病患者、冠心病患者、孕妇等，以及经中医辨证体质属于阳气偏盛或阴虚阳亢（容易上火、咽喉肿痛、大便秘结等）的人群。

记者王春岚 通讯员高琛琛 覃丽萍 项婷

