

“星”希望 “星”科普

——走近孤独症群体

世界上有这样一群孩子，他们不盲，却视而不见；他们不聋，却听而不闻。

第一次见到丁丁时，他已经三岁了，刚进入诊室便开始漫无目的地走来走去，躲避我的眼神，拒绝我的触碰，我发出很大的声响也不能吸引他的注意，丁丁妈妈说：“丁丁在9个月的时候就发现跟别的小朋友不太一样，他可以独自一人看电视几个小时，会经常发脾气不听话，我甚至怀疑丁丁的听力有问题，他总是喜欢拿着钥匙扣，喜欢把小汽车排成一排，不跟小朋友玩耍，他至今不会说话，只会发出一些奇怪的声音，有时候还会尖叫，甚至打我，作为妈妈我真的很崩溃，不明白为什么我的孩子跟别人不一样。”

这样一群“来自星星的孩子”，我们称作孤独症谱系障碍，也就是我们俗称的自闭症，这是一种神经发育性疾病，以社会交往障碍、狭窄兴趣、重复刻板行为为核心症状。表现为不看、不应、不指、不语、不当行为。目前病因尚不清楚，还没有针对性药物。

目前我国12岁以下的自闭症患者约200万人，总患病人数约400万人，每年还在快速递增，男性明显多于女性。可想而知，如果一个家庭出现一例自闭症患者，无疑会成为压在家人身上的重担，这不仅



仅是一个家庭的“家事”，而是困扰千千万万个家庭的“公共问题”。

作为社会边缘群体，自闭症患儿往往容易被主流社会忽视，要解决这一问题，最重要的是让这些“来自星星的孩子”回归社会，而在现实生活中，他们的“回归之路”却障碍重重。一方面，社会对自闭症儿童的接纳程度比较低，社会性歧视还普遍存在；另一方面，自闭症诊断、教育保障的公共资源往往面临供需不平衡和分布不均衡的问题，在广大农村地区，医疗与教育资源短板问题更加严重，一些自闭症儿童甚至无法融入社会。

1981年陶国泰教授首次报道了我国第一例儿童自闭症，随后各大医院相继开展了儿童自闭症的诊治工作，我国已正式将自闭症列入残疾范畴，若能早发现、早康复，可大大改善预后、提高生活能力。

如果您在商场或公园遇到了自闭症小朋友，请不要用异样的眼光看待他们，如果他们需要帮助，请您毫不犹豫地伸出援助之手。我们呼吁社会各界共同行动，尊重并接纳他们的存在方式，摒弃偏见和歧视，以平等和尊重的态度对待每一个“星星”的孩子。

盐城市第一人民医院 孙一方



专家撷英

急救小贴士

名医馆

医生手记



敬告读者

寻医问药

健康论坛

心灵健康驿站

医患连线

健康是幸福生活最重要的指标。为更好地服务大众健康、提高公众健康素养，用心、用情、用力让群众更有“医”靠，盐阜大众报报业集团倾力打造全新改版的《盐城晚报》“健康周刊”，切实提高可读性，增强服务性，加大地域贴近性、参与性和互动性。

本刊围绕社会公众关注的健康热点话题，联合市卫健委、市疾病预防控制中心、市医学会等权威部门和健康机构，以及全市各大医院和各级医疗卫生机构，定期开设“健康有约”：征集

热点话题，特邀名医解答，刊登“家门口”看名医、市外专家来盐坐诊医讯以及“寻医问药”等信息；“四季养生”：传播养生资讯，分享保健知识，刊发具有科普价值的养生体验和长寿探秘，以及介绍“家庭用药”科普知识；“营养学堂”：关注食疗食俗，倡导营养膳食，介绍科学膳食和营养学等“食疗指南”；“杏林导航”：引领中医养生，弘扬中药文化，传递科学养生理念。

“名医馆”：开辟“名院名医健康科普”专栏特邀名院名科名医专家答疑解惑，通过“专家

撷英”专栏为读者推介在各领域有突出专长的盐阜名医；适时推出“健康论坛”（涉及健康话题的随笔、杂谈），“杏林馨香”（构建良好医患关系的个案报道），“医生手记”（约请一线医生撰写救死扶伤案例心得和医院纪事），“医患连线”（刊登读者来电咨询和患者感谢信），“心灵健康驿站”（刊登医学睡眠、精神卫生和心理健康科普知识问答），“急救小贴士”（邀请急救专家答疑解惑，宣传推广医疗急救科普知识，提高公众自救互救能力）等品牌专栏。

本刊定期邀请健康专家解读市民关心的健康热点问题，同时启动全媒体宣传机制，《盐城晚报》每周8版，《盐阜大众报》“健康”版、“我言新闻”客户端、盐城新闻网、“众说健康科普”微信公众平台等同步宣传推广。

说健康



特约刊登:盐城市中医院

寻医问药

做好五件事
舒舒服服过秋冬

市民陆女士来电咨询:寒露节气到了，天气明显冷了，这个时候有什么好的保养方法？

省名中医、市中医院主任中医师徐兆山答:根据寒露节气特点，此后的日子，气温下降加快，寒气渐重。此时，做好饮食调养，可以帮助身体更好地适应作息与气候的双重变化。

早睡早起:秋三月宜“早卧早起，与鸡俱兴”，寒露后更要注意调整睡眠时间，早卧以顺应阴精的收藏，早起以顺应阳气的舒达。

适当运动:秋季是运动锻炼的大好时机，可以根据个人情况选择不同的运动项目。开始时强度不宜太大，根据身体情况逐渐增加运动量。

适时添衣:寒露之后气温骤降，尤其要注意头颈、腰背、脚部保暖。

听听音乐:五行音乐疗法中的“商调乐多高亢悲壮、铿锵有力、起伏委婉、震荡心肺，具有金之特性，可以抵御悲秋之情绪低落。

经络保健:1.弹中指 用双手拇指扣住中指用力弹出去，反复操作，也可用拇指指尖反复压按中指指尖(中冲穴)。2.摩腹 早晨醒来后平躺在床上，双手用力搓热后交叉放于腹部，用力顺时针揉摩腹部9次，然后逆时针揉摩9次；再次搓热掌心后重叠捂住神阙穴(肚脐眼)3分钟，期间配合深呼吸。3.摩鼻 将两手拇指外侧相互摩擦至有热感后，沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩30次，然后按摩鼻翼外缘的中点迎香穴20次。