

# “我没挂错号,有些问题困扰我二十几年了……” 30岁的他为啥到“儿少门诊” 寻找“人生使用说明书”?

近日,宁波大学附属康宁医院儿童青少年心理门诊来了位特殊的来访者——年近30岁的沈先生(化姓)主动走进了这个为青少年设立的诊室。他穿着整洁,背包黑亮,头发梳得一丝不苟,浑身透着“严谨”,一进门就直奔主题:“医生,我没挂错号,看了你们关于阿斯伯格综合征的科普,我也想来这里找找答案,有些问题已经困扰我二十几年了……”

## ● 被误解的“冰冷机器” AS患者的隐形困境

沈先生在徐佩茹医生的门诊回忆:他的人生,一直被“格格不入”笼罩。自小孤僻的他没什么亲近的朋友,恋爱也屡屡碰壁,前女友曾吐槽他“不够体贴,像台按部就班的冰冷机器”。不会察言观色,缺乏共情能力、不懂社会性情绪表达,这些让他在人际关系中屡屡受挫。而另一面的他,痴

迷计算机程序,毕业后深耕相关领域,完全胜任自己的工作。不过,一旦事情超出预期框架,他就会显得非常固执,不知变通,甚至情绪失控。

接诊的徐佩茹医生对沈先生进行了一系列评估,确诊其为阿斯伯格综合征(AS)。徐佩茹介绍:AS属于孤独症谱系

障碍的亚型,核心特征是社交沟通障碍、兴趣范围狭窄(比如沈先生只痴迷某类机械、程序)、重复刻板行为,还可能伴随情绪管理困难等问题。和大家印象里的自闭症不同,AS患者通常拥有正常的智力和语言能力,这也是AS临床诊断滞后的原因之一。

## ● 为了“合群” AS患者会悄悄“装正常”

徐佩茹医生介绍,随着年纪增长、经历变多,AS患者可能会“代谢”掉一部分症状,社会交往水平会有一定程度的提高,也能获得一些社交技巧,他们会在社会化中学会“掩饰”自己,有意识或无意识的学习和模仿他人的社交方式和行为

举止,试图让自己更能“融入”群体,比如看别人聊天时点头微笑,自己也跟着学;知道什么场合该说什么话,就记下来照着做。

但是,这种模式的社交背后带来的是巨大的内耗和疲倦。这种“模仿来的社

交”特别累人——就像让一个习惯用左手的人,硬要天天用右手吃饭。他们还总被贴“低情商”“倔脾气”“不合群”的标签,心里委屈却不知道该怎么解释。其实他们不是故意“奇怪”,只是天生用自己的方式感知世界。

## ● 抑郁、焦虑、注意力不集中 这些“并发症”一定要重视

事实上,沈先生并不是唯一前来就诊的成人AS患者。这些成人AS患者不只是社交有困扰,还通常伴随其他问题,比如抑郁状态(开心不起来,兴趣减退,总觉得提不起劲儿,感到挫败感,自卑感等)、焦虑状态(总有很多莫名的担心,心烦明显,甚至有坐立不安,心慌等躯体反应),还有一部分人伴有注意力不集中(工作生活中做事容易走

神,脑袋放空,没有耐心等)。另外,有研究表明,AS患者比普通人更容易沉迷网络。

徐佩茹特别提醒,如果有市民朋友长期、持续受到上述问题困扰,且有显著的社会功能影响,例如影响学习、生活、工作、社交及情绪,建议寻求专业的评估及临床援助。虽然目前还没有针对AS的特异性药物,但是早发现、早干预仍然重要。一旦确

诊,尽早接受针对性的干预,如社交技能训练、情绪管理训练等,同时接受认知结构的调整,可以帮助患者认识、接纳自己的“与众不同”,不用执着于“和大家一样”。“诊断书并不是‘判决书’,反而可能是AS人群的一份‘人生使用说明书’,能让他们重新认识自己,规划更舒适的人生。”徐佩茹说。

记者 曹歆 通讯员 张瀛



图片由AI生成

## 伤病可以“练”好,“主动”才能健康! 这个康复课堂颠覆你的认知

“不开刀、不用药,跟着专家学几个动作,腰腿痛就缓解了,这样的运动康复项目该多推广!”近日,由宁波市科学技术协会资助、宁波市康复医学会具体实施的公益行动“惠民科普进社区——家门口的运动康复课堂”圆满落幕。海曙区章水镇王阿姨的这句感慨,道出了众多受益市民的共同心声。

这场公益科普行动历时半年,足迹遍布宁波10个区(县、市),累计开展50余场特色活动,服务超5000人次。它不仅破解了群众“康复难、缺指导”的现实痛点,更让“运动即康复”的科学理念深入人心。

### 1 出动多领域专家团队,精准对接民生需求

项目的专业底气,源自强大的医疗资源与专家阵容。

行动由宁波市康复医学会秘书长、宁波市第二医院中医康复科副主任方玉飞牵头,这位为杭州亚运会、CBA、CUBAL等大型赛事提供运动康复保障的“赛场健康守护者”,将丰富的实战经验融入社区服务。依托宁波市第二医院优质医疗资源,以及该院与宁波大学体育学院联合成立的“宁波体医融合研究院”,联动宁波市康复医学会覆盖全市10个区(县、市)的会员网络,项目组建了涵盖康复医学、运动医学、内科、中医、营养、心理等多领域的专家团队,针对性推出“健康生活方式与养生”“慢性病预防与管理”“主动健康”“运动损伤康复”“颈肩腰腿痛居家康复”等系列科普与义诊活动,形成“科普宣教—筛查评估—个体化指导—随访转介”一站式服务闭环,更好满足不同群体、多层次的健康需求。

深入社区的过程中,专家团队精准捕

捉到市民的核心健康痛点:颈肩腰腿痛咨询量占比超七成,成为最受关注的常见病,不少人依赖伤膏和止痛药被动应对;而中老年女性盆底健康问题则常被忽视,宁波市中西医结合医院康复医学科忻立萍主任团队统计显示,50岁以上中老年女性中90%存在盆底肌功能下降问题,部分人将子宫脱垂误当作“年纪大的正常现象”,因羞于启齿耽误了治疗。

“很多人觉得运动康复是运动员的‘专属福利’,其实普通人日常也用得上!”方玉飞在活动现场常常用“大白话”科普,“内科医生靠开药,外科医生靠开刀,我们运动康复师的‘药’是科学训练,‘刀’是专业手法,很多伤病是‘练好的’不是‘治好的’。”他进一步解释,运动康复作为运动与医疗的深度融合,整合近10门学科知识,核心是“因人而异、精准施策”,既能帮助骨骼肌肉损伤、骨科术后患者重返运动,也能为慢性病患者、亚健康人群改善功能,更能助力运动员提升竞技表现。



惠民科普进社区活动合影。

### 2 手把手教学,让康复技能“落地生根”

针对市民多样化需求,项目以“听得懂、学得会、做得到”的服务模式,让专业康复指导真正走进日常生活。

义诊现场,专家携带便携式理疗仪器随时“开工”,针灸、推拿等便民服务随到随做;通过细致筛查,为市民量身定制“个性化运动处方”。专题讲座上,专家拆解专业原理、纠正错误发力模式,互动体验环节让市民在实践中巩固技能,确保“回家也能练”。“腰腿痛了十几年,几乎每次都服用止痛药或伤膏扛,这次专家为我评估后,教了

3个简单的拉伸动作,一下子松快了!”67岁的李大爷亲身感受到运动康复的魅力,连连赞叹“神奇”。

“运动康复进社区,不只是送一次服务,更是种下‘主动健康’的种子。”方玉飞表示,这场公益行动推动市民从“被动忍受疼痛”向“主动管理健康”转变。随着“科学运动=主动康复”理念的持续普及,将有更多宁波市民在家门口解锁健康密码,让运动康复成为全民健康的“日常标配”,为健康宁波建设注入持久动力。

记者 庞锦燕