

不离不弃照顾“星星的孩子”，家长需要“喘息的机会”——救自闭症孩子，也是救家长



33岁的佳佳是一位典型自闭症患者，他也是上海自闭症家长联谊会中，年龄最大的一个“孩子”。说是“孩子”，有点勉强，但是，对于绝大多数自闭症家长来说，他们就是需要终生关爱的“星星的孩子”。

家长多想能喘口气，让自己放松一下

33岁的佳佳，是成年自闭症患者的一个典型代表。佳佳的父亲已经70岁，一直以来都由他照料佳佳，30多年不离不弃，不禁感叹“世上也有爸爸好”。可是随着年龄增大，他越来越感到力不从心，为了改善成年自闭儿的境遇，多年来奔走呼告，已经让他有点精疲力竭。

现在的佳佳在家中无所事事，重复着喜欢坐公交的刻板行为，另外还有一个强迫症表现——喜欢捡垃圾，看到马路中间有垃圾，就算有车开过，他也会义无反顾地冲上前去，令人非常担忧。父亲的愿望，就是能有个地方专门收留成年自闭儿。

如果没有合适的去处，20多岁的男孩小舟和女孩双双，可能会重复着佳佳走过的道路——读完九年制义务教育，上过两年职校后，小舟就待在了家里，1米8的大个子身强体壮，发起倔脾气来，母亲只能躲得远远的哭泣。

作为典型自闭症患者，小舟和双双之前长期在学校接受康复和指导，社会功能有所恢复，情绪也控制

得比较好。可离开社会回归家庭后，艰难培养起来的社会沟通能力一点点退化，渐渐回到原来的水平。

小舟的妈妈身患癌症，带小舟去医院配药不太方便，只能将他锁在家里，有一次她回到家，发现家里被小舟砸得一塌糊涂，她欲哭无泪：多想能喘口气，让自己放松一点。而在美国、日本等地，社区里就有为残障人士提供相应的“喘息服务”。

盼给自闭症孩子提供“适应社会”的机会

自闭症患者家长最大的梦想，无疑是孩子能回归社会，自力更生，从事力所能及的工作，从而在他们百年以后，能靠自己生存下去。为

▶ 点亮“星星”

昨晚8时，200余名复旦学子来到点亮蓝色景观灯光的光华楼前，不约而同地亮起手电筒、手机，用事先准备好的蓝色塑料覆盖其上，用灯光勾勒出一个大大的“星”字，传递对自闭症儿童的关爱 本报记者 孙中钦 摄影报道

▼ 汽车观影

昨晚，由中智上海白领青年志愿者总队、上海交通广播FM 105.7、新民晚报等共同召集的众多关注公益的爱心青年，驾驶近500辆私家车共聚汽车影院观看自闭症主题电影《海洋天堂》 本报记者 叶薇 周馨 摄影报道



此，他们正在摸着石头过河。

去年，一家长期为自闭症患儿提供志愿者服务的体育用品公司，为自闭症孩子提供“适应社会”的机会。

对这家公司来说，这是一次带有风险的尝试，谁也不知道，让自闭症患者来“工作”会出现何种状况，他们又会承受怎样的舆论评价？

家长报名非常踊跃，从人身安全和正常运营等角度考虑，店方对30位报名的自闭儿安排了两场面试，还模拟了实际操作，要求家长在孩子完全适应工作环境前要全程陪同。最终，5位符合工作要求和特点的男孩留了下来，在后仓从事悬挂衣服的工作，每周不超过24小时，店里闲时不用上班。

这些选拔出来的孩子，情绪控

制比较好，行为比较机械，能够按部就班听指令，但人际交往、语言能力仍然比较差。对他们来说，只要能认识衣服的尺码“LMS”和款式即可。一段时间以来，他们已经脱离了父母的看管，基本能独立工作，还拿到了人生第一份工资。

这一切听起来很美，可只是尝试，店家和家长们心里都没底。谁来支持用人单位？谁来承担风险？那些更多的被“淘汰”下来自闭儿怎么办？毕竟，真正能走上社会的高功能自闭儿是极少数。

盼完善的社会支持系统，让自闭症患者老有所依

第六个世界自闭症日，上海的地标性建筑东方明珠再度亮起了蓝灯，由上海爱好儿童康复机构发起的蓝丝带行动也深入人心。6年来，上海这座海纳百川的城市，在自闭症关爱方面走在了全国前列。

从今年起，市残联给16岁以下自闭症患者的康复费用，从原来的每年3000元提高到了1.2万元。那些即将成年和已经成年的自闭症患儿，也没有被社会遗忘。政协委员姚俭建曾在两会上建言，应从制度层面建立初中毕业16岁以上直至老年的自闭症患者生存和养老终身服务体系。

“在我离开人世5分钟之前，让我的孩子先死去。”这是一位自闭症家长的心声，他们长期超负荷工作，背负着沉重的经济负担，身心压力巨大。救孩子，也是救家长。国际上走过的道路证明，提供完善全面的社会支持系统，才能让自闭症患者老有所依。

上海市孤独症工作委员会相关人士表示，可为其在街道、社区建立类似“阳光之家”的自闭症患者活动场所，让家长获得喘息的机会，有条件的可建立自闭症家庭住所、养护机构等，为他们提供不同于福利院的居所。对那些有一定能力的自闭症患儿，可为其设立专门的福利工厂、工作训练基地等，让他们自力更生，能够支付自己的生活费用，“由于自闭症无法根治，不论何种程度的自闭症患者，他们都需要社会的接纳，需要终身看护。 本报记者 金恒

少吃多走 减肥不如防肥

专家教授白领自我保健“五法”

本报讯（首席记者 施捷）在昨天下午由市卫生局、市健康教育所等主办的“关注白领健康”主题讲座上，瑞金医院高血压科主任医师、中国健康促进与教育协会高血压健康教育（上海）中心主任郭冀珍教授提出了自己的看法。

郭教授指出，现代人中国人高血压过早发病的原因主要有五大方面：心理压力过大，肥胖，久坐不动，作息不正常，吸烟、饮酒成瘾。

中青年人群喜欢减肥，郭教授认为，减肥不如防肥——

■ **防肥的第一步，是限油** 限油包括总量控制（减主食到3两/天左右）、少量多餐（5顿/日）和禁夜宵。

■ **第二步，不要不吃早餐** 更不要一日只吃一餐或熬夜，会使体重更加增加。

■ **第三步，携带一个计步器**，“日行一万步”上下班可改坐车为快步走，能走楼梯尽量不乘电梯，节假日多活动，游泳锻炼会使腹部明显减小，尽量做到“能走不站，能站不坐”。

■ **第四步，不吃减肥药** 郭教授说，过去常用的曲美（曲布西明）及赛尼克均因不良反应而退出国内外

市场，而国产的各种减肥保健药，所含成份不清，鱼龙混杂，千万小心！

郭教授在现场还介绍了五大自我保健方法——

■ **睡好是最好的养生** 中青年人群切忌不能自以为身强体壮就忽视睡眠，一定要保证睡7-8小时；上床后30分钟内入睡，保证子时（晚11时到次日凌晨2时）深睡眠；睡前2-3小时不吃零食；下午不饮茶和咖啡；睡前喝一杯热牛奶助眠；临睡前用热水泡脚血液循环；卧室温度在18-22℃。郭教授特别提醒：再忙也要泡脚按摩，看电视、看书、聊天的同时可以用足浴泡脚，半小时后用用手不停地对足按摩脚底穴位，一举两得。

■ **喝水抗衰老** 等口渴了再去喝水是个坏习惯，因为这时候人体已失水，会导致皮肤变干、皱纹变多、不再保湿美容。女性不宜喝太多属凉性的绿茶；身体脾胃较弱的人，可喝点不浓的红茶；希望减肥的人可以喝乌龙茶、普洱茶等；脑力劳动者，电脑操作者多喝绿茶。便秘者少喝茶，因为茶叶中的鞣酸能与蛋白质结合具有吸敛性的物质，使肠道

蠕动减慢，造成便秘；骨质疏松者忌喝浓茶，浓茶中的咖啡因可明显抑制钙的吸收，导致骨钙流失。

■ **平衡钾钠钙镁摄入** 盐已被公认为“秘密杀手”，盐除了使血压升高，还可破坏血管内壁。因此，郭教授建议：要少或不喝汤，菜和汤里少放盐、味精和酱油；建议早饭尽量不要吃泡饭加咸菜，或汤面；养成蔬菜生吃或水煮蔬菜撒少许盐和麻油的饮食习惯。此外，还可以通过饮食补钙。食物中钙的最好来源是牛奶，同时豆类、绿色蔬菜、各种坚果也是钙的较好来源。

■ **多做自我保健按摩**

■ **运动起来，延年益寿** 郭教授建议：下班不乘车，快步走半小时到1小时交替慢跑或慢跑回家（走5000~10000步约3~6公里），直到出汗、有疲劳感为止。

新民晚报校园通讯站

新民晚报中高考办公室

详见本报今日B15版
《教育周刊·升学指导》

本市高校毕业生“三支一扶”报名

本报讯（记者 鲁哲）记者昨天从市人力资源和社会保障局网站获悉，2013年本市计划招募一批应届高校毕业生到农村基层从事支教、支农、支医和扶贫工作。4月2日-10日接受报名。

此次“三支一扶”计划招募对象为：2013年上海市全日制普通高等院校毕业生；2013年外省市全日制

普通高等院校上海生源毕业生。

即日起可通过“21世纪人才网”（www.21cnhr.gov.cn）、“上海市职业能力考试院网”（www.spta.gov.cn）和“上海市人力资源和社会保障网”（www.12333sh.gov.cn）查询。

考务咨询电话：61969089；政策咨询电话：12333；网上报名技术咨询电话：24022726。

上海教博会带你预览未来课堂

本报讯（记者 陆梓华）体育课，用“云手表”记录学生运动量；在“云课堂”，电脑会根据每个学生掌握情况不同，生成不同的练习题，并将全班作业结果反馈老师；“电子书包”内，学生可以放入自己制作的电子书，尽情发挥创意……2013第十届上海教育博览会上海教育信息化展将以“信息化助推教育转型”为主题，于4月12日至14日在上海展览中心举行。

据悉，目前，本市已经有80%的中小学铺设了光纤，为教育信息

化提速。各级各类学校和教育机构累积了大量教育信息化应用的成功案例和经验，本届教博会为这些经验成果搭建展示和交流的平台。市教委基教处处长倪闽景透露，本市将继续探索如何运用信息化手段为学生减负，并将推出一批基础教育领域“电子教材”，让学生有机会获取更多优质教育资源。

据悉，本次教博会也将动态二维码植入门票，让观展者现场投票推选出“十佳”教育信息化展示案例和“十佳”教育信息化产品。

开会度假的好地方

绍兴鉴湖大酒店（园林式五星）
柯岩·鲁镇·鉴湖景区（组合式4A）
电话：0575-85568888（酒店） 84361555（景区）

上海市经济管理学校

治校严谨 管理规范

www.sems.cn