

更多接纳更好融合，让孤独症儿童不孤独

2023年4月2日，是第十六个世界提高孤独症意识日。我国今年的主题是“关爱孤独症儿童，关注与支持孤独症人士的照顾者和专业工作者”。

记者走访一些地方的学校和有关机构了解到，目前社会对孤独症群体的认知、接纳、包容在进步。通过各方努力，一些学校在对孤独症儿童的融合教育上有了令人欣喜的探索。这条融合之路虽然漫长，却也充满希望。

更多关爱：从“爱心小天使”到个性化教育计划

“他主动举手回答问题了，他很棒！”在广州市番禺区市桥沙墟二小学的课堂上，老师和同学们一起为孤独症儿童小军鼓掌，他的进步得到了全班同学的鼓励。

小军每天会得到学校“爱心小天使”的帮助：早上牵他的手去课堂，下课带他去上厕所、喝水，课间跟他一起玩游戏，拉着他参加校园活动。小军就这样一天天融入校园生活。

每学年初，经学生自荐和班主任推荐，广州市番禺区市桥沙墟二小学会遴选出20名普通生，由特教教师培训后，成立暖阳爱心小分队，协助孤独症儿童及其他障碍类型特需生尽快适应学校的学习生活，同时增强普通生的社会责任感。

广州市番禺区市桥沙墟二小学副校长李敏宁说，在孤独症儿童入学后，学校特教团队会对其进行教学评估，拟定个性化教育计划，设计针对性的文化课程、康复训练等。学校融合教育工作小组基于孤独症儿童评估结果，设计了多种融合教育模式，如“全天特教班”“普通班+部分特教班”“普通班+资源教室”“普通班+巡回指导服务”等，并坚持“术科融合为主、优势科目为辅”原则，引导学生随“科”就读。

位于海南的中国残疾人福利基金会孤独症儿童(南方)康复基地则在体能训练上尝试做融合。基地教学中心主任严静说，孤独症儿童在户外场地做足球训练时，让普通儿童加入进来，能带动孤独症儿童更快地进步。

在广州市黄埔区会元学校，每个有孤独症学生的班级都设立了关爱小组，发动同班同学给予其需要的帮助。除了资源教室提供个性化教育支持外，学校探索出科教卫体结合的融合教育思路。

“我们与广州市妇女儿童医疗中



心合作，帮助筛查评估孤独症儿童，制订个性化教育计划；与相关科技公司、运动机构等合作，为包括孤独症儿童在内的特殊儿童定制运动、科技和美育课程，多渠道帮助他们成长，更好地融入集体。”广州市黄埔区会元学校校长王健萍说。

更好融合：让更多孤独症儿童融入社会

孤独症是一种伴随终身的先天性大脑发育障碍性疾病。复旦大学附属儿科医院组织的针对中国6岁至12岁儿童孤独症及其共患病的患病率流行病学调查结论是0.7%。

《“十四五”特殊教育发展提升行动计划》提出，推进融合教育，全面提高特殊教育质量。

辽宁省本溪市平山区特殊教育学校校长李际新曾在普通学校探索开展了10多年融合教育。他说：“融合教育是比较广泛的概念，既要融合到学校的课堂中去，也要融合到不同学科、不同人群中，比如和各学科的教师、和普通同班同学都能融合在一起，最终目的是融入社会，使孤独症儿童真正成为社会的一分子。”

李际新表示，融合教育没有影响普通学生的学习，也让善意在校园中传递。

随着社会的接纳、包容和支持，越来越多的孤独症儿童从特殊班走向普通班，从特殊学校走向普通学校。“对于新进校能力较弱的学生，我们一般先安排其在特教资源班重点学习课堂常规及文明礼仪，待其情况好转后，再安排进入普通班融合学习音乐、体育、美术等课程；若学生在文化学科达到普通生的及格水平，则安排其进入普通班学习该课程。”李敏宁说。

更强支持：从学前、学龄到全生命周期

2018年国务院印发的《关于建立残疾儿童康复救助制度的意见》，将符合条件的0岁至6岁孤独症儿童纳入康复救助范围，为他们享有基本康复服务提供了制度化保障。对于教育者，2022年发布的《特殊教育办学质量评价指南》体现了对特殊教育教师的支持，主要包括助力教师专业发展和提高待遇保障等。

但同时，现有的政策扶持、补贴、资源配置还不足以覆盖孤独症人士全生命周期，长期且沉重的经济和精神负担让孤独症儿童家庭不堪重负。对一些特殊教育工作者支持仍不够。

岭南师范学院特殊教育系副教授石梦良2018年自发成立孤独症志愿服务团队，长期坚持“家长喘息计划”“以师之手，与子同行”“随班就读儿童影子老师计划”等形式的志愿帮教，为孤独症儿童家长提供喘息时间，为普通学校随班就读的孤独症儿童提供影子老师服务。

有效降低孤独症儿童家庭干预成本，促进行业科学发展势在必行。中国精神残疾人及亲友协会孤独症工作委员会副主任樊越波说，截至目前，孤独症治疗方法主要是国际认可的28种具有循证依据的非医学干预方法。她带领广东省孤独症康复教育协会的研究与教学示范基地——广州“星之光盐”团队，经国际权威部门授权，翻译了这28种孤独症循证干预方法指南资料，免费提供给相关专业人员及家长学习。

(记者郑天虹、王莹、王军锋)
新华社北京4月1日电

“付出不求回报”

3月31日，兰州欣雨星儿童心理发展中心的特教老师们为孤独症儿童进行康复训练(拼版照片)。

在位于甘肃省兰州市的兰州欣雨星儿童心理发展中心，有一群专门为孤独症儿童服务的特教老师，陈进便是其中之一，她从事孤独症儿童康复工作近十年，每年要为30多个孩子进行康复训练。

由于每个孩子的情况不同，陈进所在的机构以“亲子同训”模式为儿童开展个性化康复指导。在特教老师耐心细致的帮助下，孩子们在这里进行个别训课、集体课、学前融合课等，有的孩子对数字、绘画产生兴趣，有的孩子变得喜欢与人交往，家长也学到了专业知识以更好地帮助孩子成长。

为孤独症儿童进行康复训练十分不易。“老师和家长的努力是一件不求回报的事。只要孩子每天都在坚持，社会的包容更多一点，孤独症儿童融入社会就越来越有希望。”陈进说。

除了日常康复训练，陈进与同事还一起走进社区、广场进行科普宣传，呼吁更多人走进孤独症儿童的内心世界，为孤独症儿童提供关爱和帮助。

新华社记者马希平摄

新华社天津4月1日电

(记者白佳丽、尹思源)专家提示，孤独症多出现于儿童早期，3岁之前就可能明显表现出异常。如早发现、早干预，大多数轻度患儿可通过融合教育回归社会正常生活。

天津市儿童医院心理科主任医师石萍介绍，孤独症是一种以社交沟通障碍、兴趣或活动范围狭窄，以及重复刻板行为为主要特征的神经发育性障碍，主要表现为不同程度的社交技能、言语沟通技能受损，同时伴有一定的行为障碍和智能障碍。

“社会上一些人认为孤独症就是心理疾病，实际上并不能简单地画上等号，但的确有一些孤独症儿童也有心理疾病的症状。”石萍说，孤独症发病还存在性别差异，从临床来看，男孩发病率要高于女孩。

石萍提示，孤独症越早确诊，并正确地进行引导训练，能够极大地提高患儿的社交和认知能力，可以取得更好的康复效果。目前，大多数孤独症患儿会在2岁到3岁之间因语言发育迟缓而就医，但也有部分患儿就诊时已错过最佳干预年龄。

针对如何早期识别孤独症，石萍

表示，一些人认为孤独症儿童通常就是“不太爱讲话”，实际上这是对孤独症认识的一个误区。要做到“早发现”，家长应注意儿童成长中的多种“信号”，通常可以通过观察儿童是否存在“五不”行为，即不看或少看，不应或少语，不指或少语，不恰当的使用物品和不恰当的言语表达。同时观察儿童是否存在社会交往障碍，兴趣爱好单一，重复做同一件事情，说话少、不说话或赘述等情况。一旦发现儿童有此行为或类似表现，应引起家长的重视，并及时就医，寻求医生的专业判断。

石萍表示，如家长发现儿童有相关早期症状，应尽早到正规医疗机构就诊。“临床上，我们看到一些家长在潜意识中逃避已发现的相关症状，导致患儿就诊时间一拖再拖，后期康复过程将变得更加困难。”

专家也呼吁，希望社会能给于孤独症儿童，以及他们的照顾者和专业工作者更多的理解、包容和支持，消除部分患者及家属的“病耻感”，帮助孤独症患者更好地融入社会。

这些「信号」家长需注意

食物富含镁 预防痴呆症

新华社堪培拉电(记者岳东兴)澳大利亚国立大学近日发布公报说，该校研究发现，随着年龄增长，人们在日常饮食中增加菠菜和坚果等富含镁的食物，会促进大脑健康，有助降低痴呆症风险。研究已发表在《欧洲营养学杂志》上。

这项研究采用的数据来自6000多名40岁至73岁的英国人，他们在16个月里参与了5次问卷调查。在200种不同分量的不同食物中，澳大利亚国立大学的研究人员专注于其中富含镁的食物，如绿叶蔬菜、豆类、坚果和全麦等，以获得饮食中镁摄入量的平均估计值。

研究人员发现，与镁摄入量普通水平，即每天约350毫克的人相比，每天摄入超过550毫克的人到

了55岁时，他们的大脑年龄要年轻大约一岁。

领导研究的蒙拉·阿拉蒂克在公报中说，这项研究表明，镁摄入量增加41%，可能会减少与年龄相关的脑萎缩，从而降低痴呆症患病风险或延迟发病。

研究人员表示，人们从年轻时开始在饮食中适当摄入更多的镁，有助于日后预防神经退行性疾病和认知能力下降。这意味着各年龄段的人都应该注意适当增加镁摄入量。

公报称，据统计，全球痴呆症人数预计将从2019年的5740万增加到2050年的1.5亿，这会给人们健康、社会服务以及全球经济带来更大的压力。

骨密度低老人患痴呆症风险高

新华社北京电荷兰进行的一项长期调查显示，老年人骨密度越低，患上痴呆症的风险越高，股骨颈的骨密度与痴呆症风险的相关性尤其明显。

研究人员说，相关性不代表两者有因果关系，但检查骨密度有可能帮助尽早发现痴呆症，更好地进行护理。相关论文日前发表在美国《神经学》周刊网络版上。

该研究由荷兰鹿特丹伊拉斯谟大学的团队开展，历时约18年，涉及3651名老年人，在研究开始时平均年龄72岁。参与者在研究开始时都没有痴呆症，并都接受了骨密度检查，包括全身、腰椎和股骨颈的骨密度。截至2020年年初，共有688人患上各种痴呆症，其中大多

数是阿尔茨海默病。

统计表明，全身和股骨颈的骨密度较低者，痴呆症发病率明显较高。股骨颈的骨密度最低的一组，10年内患上痴呆症的比例约为最高组的两倍。股骨颈是大腿骨头下方的弯曲部分，该部位骨折在老年人中较为多发，该部位骨折在老年人中较为多发，或许是由于两者有一些共同的风险因素，例如营养不良和缺乏锻炼等。研究人员说，可能在痴呆症的最初阶段，离出现症状还有几年的时候，骨质流失就已经发生了。

这项调查没有发现腰椎的骨密度与痴呆症发病率存在明显关联。研究人员认为，这可能与样本数量、统计方法等有关，需要更大规模的研究来确认。

头发DNA揭示贝多芬可能死因

据新华社柏林电德国著名作曲家贝多芬生前饱受疾病困扰，死因也众说纷纭。一个国际研究团队从他留下的头发中提取的脱氧核糖核酸(DNA)信息显示，他可能死于肝病，且曾感染过乙型肝炎病毒。

贝多芬1770年生于波恩，1827年死于维也纳。为探究他生前的健康状况，德国马克斯·普朗克进化人类学研究所等机构的研究人员收集了8个据称属于贝多芬的头发样本，这些样本来自欧美各地的公共和私人收藏。

研究发现其中5缕头发来自同一名欧洲男性。研究人员认为这5缕头发“几乎肯定为真”。还有一缕头发比较出名，过去认为它属于贝多芬，并曾凭它推断贝多芬可能铅中毒，不过本次研究认为这缕头发并非来自贝多芬，而是属于一名女性。

研究团队用他们认可的贝多芬头发进行了基因组测序，发现了一些导致肝病的遗传风险因素，以及至少在他去世前几个月内曾感染乙型肝炎病毒的证据。研究人员说，从贝多芬生命最后10年中使用的“谈话笔记本”中可以推测出他经常饮酒，长期大量饮酒、遗传因素、乙型肝炎病毒感染为贝多芬罹患严重肝病提供了合理解释，这可能最终导致了死亡。

本次研究未能从基因层面找到贝多芬耳聋和肠胃问题的确切原因。研究人员表示，虽然这次并未找到导致贝多芬听力丧失的遗传因素，但随着技术的发展，未来基因检测或许能够揭示他失聪的原因。

4月20日起

北京植牙将大幅降价

用负担。

除降低项目价格外，同步对“单颗常规种植牙”医疗服务总费用进行调控，区分不同等级、不同属地医疗机构，设立4档调控目标，具体为：北京全市二级及以下公立医疗机构4300元，非城六区三级公立医疗机构4500元，城六区三级公立医疗机构5000元，国家口腔医学中心(北京大学口腔医院)5450元。

据介绍，北京全市医保定点医疗机构，无论公立还是民营机构，均按照上述政策执行。非医保定点的民营医疗机构可参照上述政策确定本机构具体调控目标，并对社会公开。

研究显示

睡眠不足易长“啤酒肚”

数、身体总脂肪量、每日摄入的能量和酒精量、睡眠质量和睡眠障碍等因素后，研究人员发现，睡眠持续时间和内脏脂肪量之间存在明显负相关：睡眠时间越少，内脏脂肪越多。两者关系在每天睡眠时间不小于8小时时趋于平稳。这一规律在男性身上表现得更为明显。

内脏脂肪是人体内最危险的脂肪之一。与会让人看起来肥胖的皮下脂肪不同，内脏脂肪从外观看起来并不明显，但会提升患高血压、肥胖、高胆固醇和胰岛素抵抗等代谢疾病的风险。

研究人员猜测，睡眠太少会导致

大脑多个部分的活动调节异常，影响大脑产生奖励或愉悦的感觉。它还会导致降低食欲的激素减少，向大脑发出进食信号的激素增加，使人摄入更多热量。另外，它还可能通过导致胰岛素抵抗，这些都与内脏脂肪增加有关。

参与研究的帕纳约蒂斯·詹诺斯博士说，这项研究为睡眠不足和体重增加之间存在明显联系的观点提供了新证据，可能具有临床意义。但研究人员同时指出，还需要进一步研究，以确认睡眠时间对内脏脂肪的影响机制及原因。

相关研究报告刊载于《睡眠医学》杂志三月号网络版。(荆晶)