



http://www.lifenanjing.com.cn 论坛——革命本钱

南京·健康

南京·学堂

南京·街区

南京·最HIGH

南京·说吧

南京·气象

# “社交恐惧”困扰蛰居族

今晚,“生活南京.com”视频心理专家帮你解心结

大门不出二门不迈,宁肯独自上网、看电视或读书看报,也不愿意外出工作,以这样一种生活方式存在的一个族群——蛰居族,已悄然出现在都市生活中出现。

他们,几乎每天都呆在家里,为的就是逃避复杂的人际关系,甚至彻底避免一切可能发生的社会交往。他们,没有直接的经济来源,生活全部依赖积蓄以及亲人和朋友的资助。心理专家认为,蛰居族其实是患上了“社交恐惧症”。



侯婕 制图

## 逃避压力 享受安逸

受访对象:周女士  
年龄:34岁  
蛰居状态:对什么都不感兴趣

“我在对什么都不感兴趣,觉得干什么都是累,就是想天天在家呆着,享受没有任何压力的生活。”在电话里,周女士调侃自己说,“原来还以为我这样的人少见,现在才发现,我居然还是一个什么族群中的一员。”

为了逃避工作的压力,周女士已经过了长达3年的“蛰居”生活。

她告诉记者,自己学的是酒店管理专业,毕业后,曾到国外实习了两年,回国后,从一家酒店的领班做起,先后3次跳槽,4年前,终于成了南京一家大型餐饮店的副总经理,拿到了10多万的年薪。不过,在这家酒店工作一年后,周女士却发现自己越来越难以承受工作带来的巨大压力,并逐渐对工作失去了兴趣。

“累死累活工作挣钱,到现在连个家都没有,工作还有什么意义?”周女士的感情生活至今仍是空白,“现在跟朋友联系也很少,连电话都懒得打。”

## 蛰居是假 调整是真

受访对象:蒙先生  
年龄:26岁  
蛰居状态:为今后发展做铺垫

“犹豫了两年,挣扎了两年,痛苦了两年,终于解脱了。”MSN上,蒙先生给记者发来了这样的一段话。

3个月前,因为不喜欢所供职的单位里复杂的人际环境,蒙先生离开工作了两年多的单位。此后,他就过起了和工作时完全不同的生活。每天,只要不是去看平时没有时间见的老朋友、老同学,就几乎睡到自然醒,窝在家里,彻底远离了工作。

不过,蒙先生并不承认自己是真正意义上的蛰居族。他说这种状态只是暂时的,目的是为了调整好状态,为今后的发展做准备。电话那头,蒙先生说自己并不想成为社会的“边缘人”,只是因为种种原因而不得不选择潜伏在家“修炼”。

“趁现在在家,好好调整一下,每天上网了解各种信息,看看有什么商机,明年找个项目投资,发挥自己的特长。”电话那头,蒙先生的语气中透着乐观和信心。

## 不找工作 依赖父母

受访对象:KEN  
年龄:23岁  
蛰居状态:靠家人接济,孤僻不善交往

他的网名叫KEN。每天,他的大多数时间就是挂在网上,上网打网络游戏是他每天的主要生活。这样的一种状态,从他一年前毕业之后就开始了。

“你懂的,现在本科生找工作都难,更别说我们这样的专科生了。”KEN说,毕业没找到合适的工作后,就过上了这种日子,自己家里的经济条件还算可以,也不急着找工作。上学的时候,自己就喜欢打游戏。

现在,每天除了睡觉吃饭外,所有的时间就是泡在网上打游戏,和外界几乎不怎么联系。

“你说这种生活就叫‘蛰居’?差不多吧。”当记者问他生活来源如何解决时,KEN一脸的无所谓,“没钱了就向父母要呗,他们就我一个儿子,不会不给的。”KEN说,自己已经习惯了这种生活,并没有想过今后如何打算。

## 【专家观点】 蛰居源于社交恐惧

对于这样怪异的生活方式,南京晓然心理咨询中心主任周晓指出,这类人的价值观念实际上已经发生转变,在他们的心目中,最重要的不是是否拥有稳定的经济来源,而是可以通过“闭门不出”,来解脱心理上对于社交的恐惧感受。

“颓废、孤僻、拒绝沟通……没工作意欲,依靠家人的接济而生活,更严重者,断绝与外界联系。这样的自我封闭,不利于社会进步。”周晓认为,不管何种方式“闭门不出”,归根到底都是社交交往能力不足。

周晓分析说,工作难找、生存压力大是这类人群出现的主要原因,面对压力,一部分人被激发了生存能力潜能,但也不可避免让一部分人出现不适应,因“边界感”模糊而出现烦恼,甚至哀伤、痛苦,这些感受又驱使人产生很强的焦虑感,潜意识地回避压力、逃避复杂的社交,除了亲情沟通、积极介入之外,社会也应该向这类人群提供应有的帮助。

今晚7:30~8:30,南京晓然心理咨询中心主任周晓将做客www.lifenanjing.com.cn视频,读者可在该网站,也可拨打快报热线96060咨询。

快报记者 黄建军

## 9岁儿子患上罕见“肌营养不良”;36岁冒险再孕 二胎得的还是这种病

### 9岁儿子患上罕见遗传疾病

36岁的孕妇美玲(化名)是安徽人,她已经有了个9岁的儿子。孩子刚出生时,并没有异常,全家人都非常高兴。可是,随着孩子的成长,她发现孩子走路不稳,容易摔跤。带着孩子到医院检查,确诊为假性肥大型进行性肌营养不良。

鼓楼医院负责分子遗传学检测工作的朱海燕博士介绍,假性肥大型进行性肌营养不良是一种严重的原发于肌肉组织的遗传性变性疾病。主要发生于男性患者,发病率为1/3500,其母亲多为基因携带者,为隐性遗传,患儿出生时或婴儿早期基本正常,表现为进行性加重的肌肉萎缩和无力,少数有轻度运动发育延迟,或独立行走后步态不稳,易跌倒。一般3~5岁后症状逐渐明显,行走摇摆,步态

36岁的孕妇,面对鼓楼医院为她做的基因诊断和产前诊断的结果,欲哭无泪。因为她肚子里已经怀孕26周的孩子,又被确诊为假性肥大型进行性肌营养不良。而她的9岁儿子正被这种遗传疾病缠绕着。

如鸭步,频繁跌倒,不能上楼和跳跃。大多数患者10岁后丧失独立行走能力,要坐轮椅。15岁左右只能躺在床上,20岁前大多出现呼吸肌和咽喉肌肉萎缩无力,吞咽和呼吸困难,直至死亡。

### 36岁再孕孩子还患这种病

在得知这种遗传病的严重后果后,美玲就决定再生一个孩子。虽然已经36岁了,但她还是决定冒险。终于怀上了,她也就开始了忐忑不安的等待。随着肚子一天天变大,她的心事也越来越重,“肚子里的孩子会不会又是这种病?”上个月,她终于下了决心,到医院做个检查,看看孩子有没有问题。经分

子遗传学基因检测,结果发现她怀的是男孩,但仍然被确诊为肌营养不良患儿。医生告诉她,这种病目前还无法治愈,最好放弃掉。她怀着悲伤的心情,返回了安徽,临走的时候,她告诉医生,回去后考虑把肚子里的孩子引产掉。

### 高风险孕妻要重视产前筛查

鼓楼医院负责分子遗传学检测工作的朱海燕博士介绍,10月份一个月内,该院就进行基因检测22例,10例少弱精、无精症患者。包括美玲在内,共为4名来自苏北、安徽地区的孕妇进行了假性肥大型进行性肌营养不良检测,她们已经生育了一个进行性肌营养不良患儿,

均为男孩,分别为4岁、8岁、9岁、13岁,这些孩子已经发病,她们害怕再生育一个残疾儿,故对再次怀孕的胎儿进行基因诊断和产前诊断。结果发现4名孕妇均为异常基因携带者,其中2名怀的是女孩,虽然正常,但也是遗传疾病肌营养不良的异常基因携带者;2名怀的是男孩,其中1例为正常男性胎儿,可以放心生育,而另一例就是美玲,被确诊为肌营养不良患儿。

承担“江苏省出生缺陷干预项目”的鼓楼医院妇产科主任胡娅莉教授提醒,全社会都要重视产前筛查,35岁以上的高龄孕妇,生育过先天性畸形以及染色体异常患儿的孕妇,有反复流产不孕者,夫妇一方有遗传疾病者,应当进行遗传咨询,接受产前诊断。

通讯员 刘宁春  
快报记者 张星

专家在线

## 健康专家在线答疑

昨日专家:田韧 南京市第一医院肿瘤内科主任  
来源:www.lifenanjing.com.cn 健康频道

游客:最近网络上盛传蔬菜汤能包治百病,各种癌症都能治,请问这种说法可信吗?

答:世界上不存在包治百病的药物或疗法,无论是灵芝或是蔬菜汤都不可信。要多注意吃些绿色食品倒是必要的。

游客:肝癌患者采用肝移植好些还是手术切除存活

率久些?

答:这不能一概而论。肝移植最好选择良性疾病或较早的肝癌患者。如已属肝癌晚期,如黄疸、腹水、恶液质、腹腔淋巴结转移或其他部位转移,即肝移植后还存在其他转移灶,进行肝移植值得商榷。小肝癌或微小肝癌局部切除即可。

今日在线专家:王军 南京市第一医院神经内科主治医师、中级心理治疗师;在线时间:16:00~17:00

快报记者 张星

连线医院

## 一天内接诊9名 严重心脑血管患者

□快报讯(通讯员 李珊 记者 张星)受到降温的影响,近日医院接诊的心脑血管疾病患者明显增多,昨天一天,南京市中医院急诊就收治了9名严重心脑血管疾病的患者,以中老年人为主。

受到降温的影响,近日,南京市中医院急诊紧急救治了一名晨练昏倒的老人,这名老人75岁,有高血压病史,送至医院时,有明显头痛伴恶心呕吐症状。经头颅CT检查确诊为“蛛网膜下腔出血”。专家提醒,秋冬交替时,气温变化大,心脑血管疾

病最容易发作,市民出门锻炼最好选择合适的时间。

昨天上午,南京市第一医院举办了“爱心日”的大型义诊,到现场咨询或就诊的病人中,出现了不少年轻人的身影。南京市中医院脑血管科主任赵杨提醒,这几天降温,心脑血管疾病患者也有所增加,工作繁忙应酬较多的人要给自己适当减压,注意调节工作和休息的时间,有高血压症状的人更是要控制好血压,控制脂肪的摄入以及烟酒的刺激,避免过度劳累。

## 百岁老人药物中毒 血液净化清除残药

□快报讯(通讯员 李珊)近日,南京市中医院血液透中心通过血液净化新技术,成功救治一名102岁的药物中毒老人。这名女性患者被送到医院时处于休克状态。由于患者年纪大,身体代偿能力差,虽然经过洗胃及输液,仍处于昏迷状态。最后,通过给这个老人做血液灌流,把药物清除到体外,才使该患者逐渐清醒。

该院血透中心主任杨光

介绍,传统的血液透析疗法是治疗慢性肾衰的一种特殊而有效的方法,但是随着血液透技术的发展和临床应用,血液透析不仅适用于慢性肾衰患者,更进一步发展到如呼吸机一样转变成器官功能支持的一种。另一层意义上讲,连续性的透析净化技术已从替代单个器官功能进入到稳定患者内环境,全面改善其他器官生存的基础水平。

## 世界糖尿病日 关爱糖尿病弱势群体

——向南京糖尿病患者再次捐助《糖尿病大革命》2000册

由北京科学技术出版社出版的糖尿病专门教育丛书《糖尿病大革命》在全国各大新华书店火爆发行,这是一本足以改变中国4000万糖尿病人命运的书籍,迅速在全国各地掀起了一场席卷全国的糖尿病治疗热潮。确实是“糖尿病患者必读,医生必备”的书,书中首次揭开了II型糖尿病发病原因——胰淀素沉积这一科学之谜。

在书的23、24页中详细的说明了胰淀素沉积为什么会致糖尿病?“胰淀素(Amylin)是胰岛β细胞的一种正常分泌产物,与胰岛素共同贮存在β细胞的分泌颗粒中。胰淀素一旦沉积便可致胰岛β细胞血液供应减少乃至缺乏,使胰淀素沉积物直接侵占β细胞,引发β细胞凋亡,导致高血糖。而高血糖还能使胰淀素糖基化,加速刺激胰淀素的生物合成,加速了沉积物形成,从而形成恶性循环,导致血糖很难控制及各种并发症的产生。”

自全国糖尿病健康普及工程在中华世纪坛启动后,国际艾唐敏林糖尿病病研究中心南京站,短短的一年多,共为糖尿病患者捐赠、借阅共计19000多册。为糖尿病患者治疗过程中提供了科学的用药、饮食、运动等详实的指导,成为了糖尿病患者免费的私人家庭医生。

该书让糖尿病病人眼前一亮,在世界各国引起强烈反响。这本书颠覆了传统的降糖理念,提出被医学界誉为理想降糖方——艾唐敏林,可替代糖尿病病人注射胰岛素和传统降糖药品。书中提出的艾唐敏林“天平疗法”是目前治疗糖尿病的最科学方案。迎接第16届世界糖尿病日的到来全国糖尿病健康普及工程·阳光365健康神州行到南京,同时捐赠2000本《糖尿病大革命》索票电话 025-84606164。