

医线故事

今天是世界双相情感障碍日,上海市精神卫生中心彭代辉为他的特别来访者坚守这个冷门学科30多年——

给“困在情绪里的人”找一个出口

■本报记者 唐闻佳

“如今,人人都流行说‘我emo(抑郁)’了。而且有不少人认为,抑郁症就是郁闷、不愉快。但是,抑郁、不开心,都是可以自我调节的,而患抑郁症的人无法自我调节,因为他病了,一定要看医生。”彭代辉常常需要跟人解释,到底什么是抑郁症,他到底在做什么。彭代辉是上海市精神卫生中心心境障碍科主任。在他这里,主要涉及两种病,抑郁症和双相情感障碍。归结起来,也可指向一个都市流行词——情绪。在彭代辉这里,患者不叫患者,而叫“来访者”,是“困在情绪里的人”。

每年3月30日是世界双相情感障碍日,也是画家梵高的生日。医学界推断梵高正是这一精神疾病的患者。事实上,这一疾病日既是为纪念这名天才画家,也是希望借此提升公众认知。今年双相障碍日之际,记者走近彭代辉与他的来访者们。

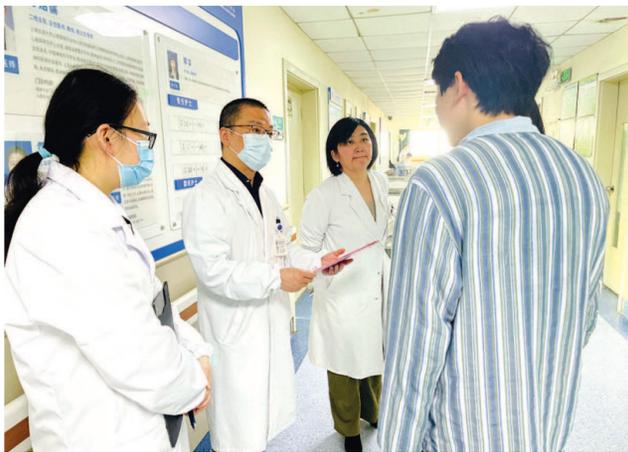
疯子与天才间,他们在“燃烧”自己

因梵高、贝多芬、海明威、歌德等诸多名人被推测患有该病,双相情感障碍又称“天才病”,这多少给这一疾病蒙上几分浪漫色彩。

“这是美好的误解。”彭代辉告诉记者,之所以会有“天才病”一说,是因为双相情感障碍患者的典型表现就是时而躁狂、时而抑郁,处在“极端情绪的两头”,确实能具备一般状态下不具备的创造力。

“精神生活会非常亢奋,思维很敏锐,天马行空。”彭代辉的来访者里有一个擅长绘画的女孩,在抑郁阶段是“暗黑系”画风,躁狂阶段画风则无比明媚。还有一个音乐人,抑郁时就是朋克金属的创作风格……他们说,有时真希望保持“躁狂”状态,因为可以带来灵感。

“但其这其实是病理状态,可能往中重度状态发展。而且届时可能出现幻觉,可以三天三夜不睡觉,而后会言行



彭代辉(左二)与他的来访者交流。

(采访对象供图)

失控,可能有伤人、毁物的风险,甚至付出生命的代价。”彭代辉感慨,这类患者其实在“燃烧”自己,发作的暴风骤雨过后迎来的是“耗竭”。

彭代辉说,不同于传统身体上的疾病,这些患者可能因病发展出沉重的代价,但如果接受及时、规范的治疗,他们完全有机会回归社会、回归日常,而不再是“患者”。

精神科大夫要有情怀,共情是基本职业技能

有别于传统疾病的门诊,彭代辉的门诊上,一个初诊病人往往至少需要看半小时。而今,门诊量也在增加。

“并非发病率提高了,精神类疾病的发病率是相对稳定的。只是人们可能更关注自己的情绪状态了。”也因此,彭代辉总和来访者说,精神科大夫一定要有情怀,“精神科有一个基本的职业技能叫共情,不是说病人哭,你也哭。而是他在非常压抑时,你要理解他为什么压抑。精神病人的社会地位很边缘化,没有情怀的话,很难建立真正的医患同盟。”

很多问题无能为力,但爱可以创造“不一样”

上海市精神卫生中心是国内最早将抑郁症、双相情感障碍从传统精神科中单独划分出来的医疗机构,20多年前,这里成立心境障碍科,从最开始10张床,发展至今两个楼面、108张床。为带动学科整体发展,彭代辉发起“上海心境障碍科学术沙龙”,全上海的精神科医生常常利用业余时间聚在一起,把疑难病例拿出来讨论,至今已坚持7年。

“这个学科掺杂太多的人文和社会因素。做一个人文精神科医生,必须要懂社会学,有人文情怀。”彭代辉感慨,在他的来访者里,大部分治疗其实很艰难,但总有成功者。

最近,一个男孩专程回国来到上海找彭代辉。男孩的父母都是教师,他在初中时,开始厌学,不愿去学校。初二时,一家人风尘仆仆赶到上海,找彭代辉。“他是少数能坚持的孩子——他坚持去上学。读到高中,抑郁发作了,他开始吃药。高二时他出国游学,出现躁狂状态,确诊了双相情感障碍,他依然坚持治疗、坚持学业。吃药有嗜睡、发胖等不良反应,父母陪他一起面对、接纳这种状态。家属的支持太重要了。”令彭代辉更为感怀的是,这个男孩后来在美国读本科、在英国读硕士期间,依然保持在这名上海医生这里随访,并在最近一次回国时特地来上海告诉他:“谢谢你救了我,我想学心理学”。

当然,作为一名专业的精神科医生,也得明白“边界感”,不让自己卷进情绪困局。用当下流行词说,这个职业“很内耗”。

30多年前,这个职业选择更为冷门。彭代辉的父亲是医务工作者,1989年高考时,他听从父亲建议,考取了湖北医科大学(今武汉大学医学部)临床医学系精神卫生专业,毕业后留校分配到附属医院——湖北省人民医院的精神卫生中心。

上世纪八九十年代,精神科是冷门学科,学科发展也慢,精神病人常被认为是“神经病”,很多医生也不愿当精神科医生。但在这里,彭代辉看到了这个学科的重要性——它也可以救人生命!

“遗传学研究是我选的方向,同样被诊断为抑郁症,有的人治愈,有的人不能,这可以部分通过遗传学解答,不同的遗传特征,对药物的反应不一样。后来,我们又投入探索脑部变化的研究。带着研究的思路看诊,我要帮到他们,解决他们的问题。”彭代辉感慨,初入医门也有疑惑,这个学科成就感很有限,但越学越发现,相比其他学科,因为大脑的复杂,这里有更多需要研究之处。

很多问题无能为力,但爱可以创造“不一样”

彭代辉说,很多问题是无能为力的,但爱可以创造“不一样”。

如今,不仅这名曾经的来访者,越来越多的年轻人,00后选择成为彭代辉的同行。“可能是越来越多人对人的自我觉察更感兴趣,而且国家对精神医学的重视与投入也有目共睹。”彭代辉说,“在这个巨变的世界,人们感到压力日益多元,我们在医学上称此为‘应激’。面对不同的困难、挑战,有些应激,也是一种保护。试想,如果不担心自己的成绩,可能就不会去努力学习。问题是,如何更好地自我实现、自我接纳,而不是困在情绪里。”

彭代辉说,很多问题是无能为力的,但爱可以创造“不一样”。

彭代辉说,很多问题是无能为力的,但爱可以创造“不一样”。

彭代辉说,很多问题是无能为力的,但爱可以创造“不一样”。

彭代辉说,很多问题是无能为力的,但爱可以创造“不一样”。



本报讯(记者卫中)“看天气好,带孩子出来散步,没想到遇到了国外手风琴艺术家的表演。”昨天,家住长宁古北黄金城道附近的张春婉,在春意盎然的午后邂逅了一场家门口的艺术大餐。她感叹:“在樱花树下听音乐表演,和在剧场里有不一样的浪漫。”

作为上海知名的商业步行街和国际化社区,长宁古北黄金城道始终人气满满。尤其是每年的春秋两季,这里因樱花和银杏而深受市民游客的喜欢。作为上海之春国际音乐节“节节”的重要特色板块,第六届上海国际手风琴文化艺术节暨2024上海国际手风琴艺术节特别邀请来自意大利、俄罗斯、加拿大、新西兰、波兰等8个国家的国际顶尖手风琴艺术家以及国际手风琴联盟的专家,齐聚黄金城道的樱花树下,与虹桥国际学校的孩子们,以及闻讯来到现场的市民朋友一起,以“琴”会友,共同上演了一场艺术和街区融合的暖心音乐会。

在樱花盛开的树下,手风琴演奏家格雷森·梅斯菲尔德与小提琴演奏家安德鲁·比尔为驻足的观众奉上高水平的表演;而在黄金城道的另一边,“北极星”二重奏组合的两位手风琴演奏家表演完后,和这个国际化社区内的中外居民攀谈起来。

这是本届手风琴文化艺术节继愚园路街区专场之后的第二个以商圈街区为舞台的演出。不仅延续了启动日的浪漫,更展现出在艺术的世界里,美美与共的融合之情。本次在黄金城道的表演与其他场次不同之处在于,没有预设的节目单,由演奏家们即兴表演,与市民近距离交流。当天,来自黄金城道附近国际学校的孩子也得到了表演机会,他们拿出了自己的小提琴,来自新西兰的演奏家们合作《Viva La Vida》和《You raise me up》等曲目。更多的市民朋友被艺术家们的即兴发挥感染,共同沉醉在这春日的旋律里。

据悉,手风琴艺术走进虹桥古北开发区,在黄金城道上演出并不是第一次,但这次是迄今国际艺术家阵容最大的一次。它打破舞台的边界,让市民群众感受艺术的真诚和开放,艺术家们在校内、在社区、在街区等非剧场形式的空间演出,把手风琴艺术推介给更多人,让生活充满艺术的气息。

本届手风琴文化艺术节自3月23日启动以来,已经在愚园路街区、奉贤新城、延安初级中学等场所举行,所演之处,收到了诸多好评赞誉。主办方特制的“手风琴点赞装置”,让每一位观众都有机会表达自己对演出是否满意。三场演出之后,该装置已经收集到了很多粉色的“爱心赞”。在接下来的一段时间里,还将有十多场手风琴相关活动陆续推出,把今年的手风琴艺术推向高潮。

手风琴文化艺术节上演艺术和街区融合的暖心音乐会

这个春天,在家门口邂逅手风琴艺术

华东师大书法篆刻办学十年展开幕

本报讯(记者吴金娟)昨天下午,“晋道含章——华东师范大学书法篆刻办学十年展”在上海韩天衡美术馆一楼展厅开幕。此次展览分为图文资料、出版文献、书法篆刻作品、毛笔日记、历次展览精品集萃等十大板块,共展出该校150余位书法篆刻专业师生的300余件作品以及100余本出版书籍。作为十周年的总结,《晋道含章——华东师范大学书法篆刻专业教学十年展作品集》已出版,《积学日新——华东师范大学书法篆刻专业教学十年大事记》亦已刊印。

在“历次展览精品选萃”展区,陈列着晋研题跋、放大篆刻作品、师生自撰自书的对联和自作诗作品。一幅幅自撰自书的对联,体现出华东师大书法篆刻专业追求“书印兼善”“文书俱佳”的教学理念与传统。

据华东师范大学美术学院书法系主任张素教授介绍,从2014年首批入学的9名研究生至今,书法篆刻专业已累计招收160余位研究生,走出了一条“理论+创作+实践”的书法教学和人才培养之路。记者了解到,华东师大书法篆刻专业,在教学上坚持开放办学,延请名师,实施“导师组”制,为的就是学生能够汲取各家之长。除本校导师外,还有多名校外兼职导师,涉及书法篆刻创作、学术理论、诗词文学等多个领域。华东师大书法篆刻专业率先实行“碑帖导读”“毛笔日记”“一日一联”“一日一印”等创新教学模式,以培养适应社会新需求的综合性书法人才。据初步统计,十年来,共有100多位同学参加了全国及各省市专业性展览并取得了优异成绩。

“教育是一个漫长的过程,‘十年树木,百年树人’。我始终认为,对书法篆刻专业的学生而言,学习的核心并非为了快速形成个人风格,而在于对中华传统文化的把握和传承。”张素介绍,十年来,书法篆刻专业毕业生积极投身到大中小学书法美育传播中。其中有28位在高校工作,近六成学生分布在上海市书法界的各个领域。

本次展览由上海市文学艺术界联合会、华东师范大学主办。据悉,展览展至4月22日。

达成“关键1%”,崇明东滩申遗最后冲刺

(上接第一版)为了更精准规范地描述、评估两者间的关联,《湿地公约》引入这样一条评价标准:“如果一块湿地定期栖息有一个水禽物种或亚种某一族群1%的个体,就应被认为具有国际重要意义。”

“这项‘1%’的基本含义不难理解——比如说全球现有约1.5万只白头鹤,而我们在东滩保护区监测统计到超过150只,这一物种当年就可以记入崇明的‘1%’名录。”崇明东滩自然保护区管理事务中心生态修复科工作人员高子靖表示,这项“1%”已成为衡量东滩湿地在全球候鸟保护领域重要程度的最关键指标之一。

2012年,崇明东滩记录到罗纹鸭、白头鹤、黑尾鹬、白腰杓鹬、红颈滨鹬、环颈鸻、蒙古沙鸻7个物种的数量均已达到或超过全球种群数量的1%,达成2010年上海市政府在《崇明生态岛建设纲要(2010-2020年)》中订立的目标;2022年,《崇明世界级生态岛发展规划纲要(2021-2035年)》发布,将“占全球种群数量1%以上的水鸟物种数”作为崇明生态文明建设的关键评价指标。“关键1%”逐渐成为各界了解、评判东滩湿地“含金量”的核心线索。

“2023年,崇明东滩拥有的‘1%’总数已达到12种。”崇明东滩自然保护区管理事务中心高级工程师吴巍透露,经与《东亚-澳大利西亚迁徙水鸟种群评估》对比,白头鹤、黑嘴鸥、黑脸琵鹭、罗纹鸭、斑嘴鸭、大杓鹬、黑尾鹬、普通燕鸥、翘鼻麻鸭、小天鹅、花脸鸭和红颈滨鹬12种水鸟的数量均已达到或超过全球总量的1%。

钮栋梁介绍,从东亚-澳大利西亚候鸟迁徙路线来看,位于黄海生态区南缘的崇明东滩候鸟栖息地恰好位于中间

节点,是候鸟南北北往途中至关重要的“服务区”和“加油站”。“1%”物种数的持续增长,意味着更多候鸟因崇明东滩而受益,标志着其生态价值进一步释放,影响力加快向全世界辐射。

鸟类环志工作持续推进

自3月25日开始,崇明东滩自然保护区迎来春季鸟类环志期,目前的成绩是5只大滨鹬。高子靖介绍,预计4月以后,会迎来鸕鹚类候鸟过境的高峰期,届时每天可以完成数十只候鸟环志工作。

据了解,崇明鸟类环志工作最早可以追溯到1986年。从2002年起,每年春秋两季都会进行较系统的环志工作。截至目前,崇明东滩共环志鸕鹚类水鸟约60种,总数超过5万只,以大滨鹬、长趾滨鹬和黑腹滨鹬等最为多。

崇明东滩保护区的环志方案是左腿金属环,右腿上黑下白塑料旗标。近年来,越来越多由崇明东滩环志的鸟儿在整个东亚候鸟迁徙路线沿线地区被观鸟爱好者、科研机构等捕获并报告。仅2024年1月,崇明东滩保护区就收到5种6只水鸟的目击回收记录,分别回收于中国广东省、海南省和菲律宾安邦摩洛穆斯林自治区。崇明东滩环志护鸟的影响力,也逐渐走向世界。

得益于生态修复工作的持续推进,崇明东滩保护区工作人员记录到的候鸟种类和种群规模均有显著增长。吴巍介绍,目前保护区内共有300种鸟类,其中国家一级保护动物达到19种,国家二级达到59种。据统计,2023年度在崇明东滩鸟类国家自然保护区范围内共记录到各类水鸟99种307408只次,雁鸭类候鸟种群增长尤为明显。

日本松山芭蕾舞团青年代表团再访上海,续写中日艺术交流佳话

中日“喜儿”同场切磋“最美好的艺术”

■本报记者 周辰

“大红枣儿甜又香,送给咱亲人尝尝……”芭蕾舞剧《白毛女》悠扬的旋律刚一响起,75岁的日本松山芭蕾舞团理事长、团长森下洋子最先反应过来,她用手打着拍子,嘴里也忍不住哼起了歌词。这段她跳了一辈子的芭蕾舞剧,眼前又有稚嫩的小姑娘为之翩翩起舞。

未来,她们中有人将像森下洋子一样成为“喜儿”,足尖轻点,使芭蕾舞剧《白毛女》永葆艺术的青春,也成为增进中日艺术交流、缔结跨国友谊的纽带。应中国人民对外友好协会邀请,日本松山芭蕾舞团青年代表团一行92人于本月24日至30日访华,参访北京、上海两地。昨天,松山芭蕾舞团一行与上海舞蹈学校、上海芭蕾舞团和上海歌舞团成员们以“舞”会友。

“艺术超越国别、种族,是促进人与人之间心灵沟通的最好的方式之一,舞蹈是各种艺术中最美好的一种,希望通过芭蕾舞进一步充实中日友好关系,促进世界和平,为了这个目标,我们会秉持一颗利他的心继续努力!”松山芭蕾舞团青年代表林隼平说。

白毛女

上海芭蕾舞团排练厅有一种专门练舞用的“地布”,黑色胶质地面上,是足尖鞋划出的数不清的圆弧和直线条痕迹。“当年,得知我们缺‘地布’,老清木先生二话不说无偿赠送了21条。”上海芭蕾舞团团长辛丽丽说,数十载岁月,上海芭蕾舞团与松山芭蕾舞团始终惺惺相惜,往来交流密切。

这段缘分便是从芭蕾舞剧《白毛女》开始的。自白毛女的故事被松山芭蕾舞团创始人清水正夫和松山树子改编为世界上第一版芭蕾舞剧《白毛女》以来,松山芭蕾舞团已经先后来华表演15次之多。而在1971年,松山芭蕾舞团更是收到中国赠送的全套《白毛女》演出服,这些正是由上海芭蕾舞团制作的。作为松山芭蕾舞团第二代“喜儿”,森下洋子此后40多年都穿着中国人赠送的演出服表演《白毛女》。

森下洋子和辛丽丽一见面就紧紧握住了彼此的手,上海芭蕾舞团主要演员赵美慈则在森下洋子和辛丽丽两位“喜儿”的注视下,表演了《白毛女》“北风吹”选段。她既激动又紧张,从眼神到指尖,力求每一寸肌肉都精确表达出芭蕾舞的优美动人。“作为新生代演员,不能停留在对前辈舞姿的简单模仿,要深刻地体会时代背景,揣摩人物心理,学习老一辈芭蕾舞家为艺术奉献的精神”。

黑天鹅

上海芭蕾舞团副团长吴德生眼眶红了。今年75岁的森下洋子,用一段轻盈柔软的黑天鹅双人舞征服了在场观摩的所有中日芭蕾舞演员们,人们由衷地喊出“Bravo!”(好哇!)掌声如雷般响起。森下洋子平时时大多用轮椅代步,



步,可当她一换上华美舞裙,走到舞台中央,她轻盈地蹦跳、旋转、飞舞,依然是那个不老的传奇舞者。

时至今日仍然活跃在芭蕾舞台上的森下洋子,始终对芭蕾舞充满了激情和热爱,每当一曲表演落幕,森下洋子和其丈夫——日本松山芭蕾舞团总代表清水哲太郎都会第一时间走到舞台中央表达对小演员们的喜爱和感谢。在上海舞蹈学校,学生们表演了芭蕾舞剧《堂·吉珂德》,森下洋子激动地握住演员们的手,眼里尽是慈爱与期待;在上海歌舞团,朱洁静解释《永不消逝的电波》中《渔光曲》选段的表演技巧,森下洋子静穆地握着中国舞者的手,感受着芭蕾舞的细微不同。

“你多大了?”“27岁。”“哇,你的艺术生命才刚刚开始!”交谈间,清水哲太郎总是鼓励演员们在舞台上坚持奋进,关心大家的裙子、足尖鞋是不是最好的,传

授缓解伤病的办法……而在排练课上,两位老艺术家则换上了格外认真的神情,清水哲太郎一丝不苟地指导,森下洋子和小演员们同步从基础课开始练习。

上海舞蹈学校芭蕾舞科副主任李倩说,这是她第一次为超过40人授课,“日本小朋友严谨细致,发自内心的热爱芭蕾舞”,她留意到大家穿着统一练功服,还精心梳了头,如同上台表演一般郑重。

2017年,森下洋子作为彼时世界芭蕾舞舞台上年龄最大的现役女主角,在中国又一次献演《白毛女》,她演绎出“喜儿”的美丽、顽强,感动了中国人;同年,来自上海歌舞团的中国舞剧《朱鹮》在日本巡演19场,舞台上的演员们越看越见观众们当场落泪。

一衣带水、风月同天,两国舞蹈艺术家之间的情感共鸣仍在延续。

授缓解伤病的办法……而在排练课上,两位老艺术家则换上了格外认真的神情,清水哲太郎一丝不苟地指导,森下洋子和小演员们同步从基础课开始练习。

上海舞蹈学校芭蕾舞科副主任李倩说,这是她第一次为超过40人授课,“日本小朋友严谨细致,发自内心的热爱芭蕾舞”,她留意到大家穿着统一练功服,还精心梳了头,如同上台表演一般郑重。

2017年,森下洋子作为彼时世界芭蕾舞舞台上年龄最大的现役女主角,在中国又一次献演《白毛女》,她演绎出“喜儿”的美丽、顽强,感动了中国人;同年,来自上海歌舞团的中国舞剧《朱鹮》在日本巡演19场,舞台上的演员们越看越见观众们当场落泪。

一衣带水、风月同天,两国舞蹈艺术家之间的情感共鸣仍在延续。