



# 家有A娃 焦虑家长考前问诊忙

## 专家指出ADHD是常见的神经发育障碍,请家长接纳孩子的差异,积极科学干预,帮助孩子改善症状、建立自我管理能力和

### 不是不努力,是大脑“刹车”有点难

“你能不能坐好?”这是9岁男孩壮壮父母每天对他说得最多的一句话。

课堂上,他没法完整坐满一节课,东张西望是常态,情绪急躁时甚至会趴在地上、躺到课桌上,老师多次提醒也收效甚微,学习成绩始终徘徊在班级中下游。回到家,写作业更是一场漫长的“拉锯战”,父母催一句,他才动一笔,转头就开始玩橡皮、摆铅笔,常常熬到深夜才能勉强完成作业。

父母把壮壮带到了章依文的诊室,这个调皮好动的小男孩低声说出了心里话:“我也不想乱动,但就是忍不住。”详细的检查结果显示,壮壮的智力发育完全正常,问题出在注意力维持和自我控制能力上,其表现符合ADHD的临床诊断标准。章依文解释,像壮壮这样的孩子,并非学习不努力,而是大脑的“刹车系统”先天发育存在差异,面对需要专注和自我约束的场景,会比同龄人更吃力。

这样的案例在她的发育行为儿科门诊并不少见。临床数据显示,ADHD的确诊高峰集中在6—12岁的小学阶段,这一阶段课堂纪律要求提升、学业任务逐步加重,让原本在幼儿园宽松环境中不突出的行为差异彻底显现。

“家长们的主诉都差不多,上课明显分心、小动作不断、随意插话打断他人,生活中丢三落四,写作业拖拉磨蹭,情绪还容易急躁冲动。在因学习困难就诊的儿童中,约1/3会被确诊为ADHD,它也是儿童学习困难最常见的原因之一。其余的患儿,有的还没有到疾病的程度,有的因其他疾病因素所致。”章依文说。

但并非所有“多动分心”都是ADHD,智力障碍、阅读障碍、自闭症,或是焦虑、抑郁等情绪问题,也可能引发相似表现,这也让临床诊断需要更加严谨。章依文提醒,学龄前儿童本身活跃度高、注意力持续时间短,诊断时会充分结合年龄发育水平,避免将正常的发育差异过度解读为障碍。

### 不是不自律,是神经发育障碍

在不少人的固有认知中,ADHD是孩子“调皮捣蛋、不自律”,甚至归咎于“家长管教不到位”,但ADHD是常见的神经发育障碍,

### 第 医 线

期末考试临近,A娃家长们迎来了考前焦虑的时刻。

A娃,即确诊注意缺陷多动障碍(ADHD)的孩子。为了避免孩子因分心多动在考场上发挥失常,不少家长带着孩子赶往各大儿童发育行为门诊,希望医生临时微调用药方案。

当多动、分心不再是简单的性格标签,而是需要医学干预的病症,ADHD的科学识别与干预也成为家校社共同关注的话题。最近,上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心发育行为儿科主任医师章依文做客新民晚报“医本正经聊天室”,为家长们答疑解惑。



章医生为患儿做检查 本版图片均为受访者提供

核心症状为注意力难以持续、多动及冲动控制不足,与大脑发育和功能状态密切相关,并非简单的性格或教养问题。此外,ADHD也有明显遗传倾向。

ADHD临床主要分为三型:注意缺陷为主型,孩子看似安静但易走神、注意力不集中;多动冲动为主型,最易被发现,核心表现为坐不住、好动,伴随冲动言行;混合型,同时存在注意力缺陷和多动冲动问题,也是临床最常见的类型。

目前尚无明确生物标志物,故ADHD无法通过单次影像检查或单项测试确诊,临床诊断有一套规范严谨的流程。章依文强调,ADHD诊断有以下准则:症状与年龄发育水平明显不符,症状持续6个月以上,在学校和家庭两个及以上场景出现,对孩子学业、社交等造成明显功能损害,这些症状往往在12岁之前出现。这也是区分ADHD和普通调皮好动的关键:普通孩子的调皮在有趣活动中能自我控制,且不影响学业社交;而ADHD孩子

即便在需要专注的场合,也难以抑制不当行为,还会伴随学习效率低、同伴冲突、自信心下降等问题;还要排除智力、精神心理和其他神经系统导致的相关症状。

### 不干预没关系? 症状或延续至成年

“孩子挺机灵,就是学习不专心,不用治吧?”“只想让孩子开心,ADHD不干预也没关系?”诊室里,不少家长对ADHD干预心存迟疑。而罗永浩的一条微博,让成人ADHD走进公众视野,他坦言长期受ADHD困扰,这也是自己屡次迟到、拖延、频繁出错的重要原因,这番自述也引发了大众对成人ADHD的关注。

章依文表示,成年人ADHD并不少见,多体现为拖延、时间管理混乱、粗心犯错、情绪波动等,常被误认为“懒散”“不负责任”。很多患者在儿童期未被识别,成年后随工作生活要求提高,症状带来的困难才彻底凸显。

临床数据显示,儿童期若未对ADHD进行规范干预,症状约有2/3的概率延续至成年,还会大幅增加孩子学业受阻、低自尊、焦虑抑郁、意外伤害甚至成瘾行为的风险,早期识别和干预,是防止问题不断累积的核心关键。

药物副作用是家长对治疗的最大顾虑,不少人担心“吃药影响孩子长个子、智商”,甚至认为吃药会让孩子“变傻”。结合近40年临床随访案例,章依文表示,规范、个性化的药物治疗不会阻碍孩子正常生长发育,随访中接受长期治疗的孩子,最终身高与同龄人无明显差异;所谓“变傻”更是误区,有效治疗的目标是让孩子在需要专注时更好地控制自己,而非变得情感淡漠。部分孩子服药后可能出现短期食欲下降,可通过调整用药时机和营养管理有效缓解。

### 不是教养失败,请家长多思考怎样帮孩子

孩子被贴ADHD标签,会不会一辈子受影响?章依文表示,这种担心可以理解,但回避诊断反而会让孩子陷入更长期、不被理解的困境,科学干预的目标正是减少负面标签效应,提升孩子的适应能力。

对A娃的成长而言,学校和家庭的协同支持尤为重要,是帮助孩子改善症状、建立自我管理能力的关键。老师的理解和合理支持能显著改善孩子的学习体验:为孩子安排干扰较少的座位,将复杂学习任务拆分为小单元,及时给予学习提醒,根据孩子情况合理调整作业和考试时间;对于好动的孩子,可安排其协助分发作业、收取材料等工作,给予合理“活动时间”,舒缓课堂上的坐立难安,让孩子的精力得到合理释放。

很多家长得知孩子确诊后,易陷入自责或焦虑,认为是自己的教养出了问题。章依文提醒,ADHD是神经发育特质,并非教养失败,家长更需要学习科学的疾病知识,学会接纳孩子的差异,放下“为什么他做不到”的执念,转而思考“怎样才能帮到他”,同时关注孩子的优势。她提到,自己接诊的不少A娃就拥有极强的探索欲、想象力和创新潜质,在主动表达、思维发散方面更具优势,只要得到合理引导,就能将自身特质转化为特长。

本报记者 左妍  
实习生 唐敏



本报讯(记者 陈佳琳)近日,“古琴艺术(虞山琴派)非遗传承基地”在上海市静安区南京西路街道社区文化活动中心福民会馆正式揭牌,标志着静安这片红色文化、海派文化与江南文化的富集之地又增添一处具有历史文化底蕴的古琴文化新地标。福民会馆与古琴文化结缘已久。1938

## “古琴艺术(虞山琴派)非遗传承基地”在静安区揭牌 听琴品茶 家门口体验传统文化

年8月21日,一批中国近代琴家们在这里举办过古琴雅集,意在抗日战争时期重振民族士气。已故广陵派著名琴家张子谦将这天的雅集记录在其撰写的《操缦琐记》中,为其第一则琴学日记。2025年9月26日,为了纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年,南京西路街道、松弦别馆、雷允上药城在福民会馆联合呈现了一场名为“月满琴缘·福民薪传”的古琴音乐会,在同一地点再次奏响古琴的声音,致敬前辈琴家,弘扬民族文化。

作为近代上海琴人定期雅集之地,在福民会馆设立“古琴艺术(虞山琴派)非遗传承基地”能够激活福民会馆的历史文脉,让历史

建筑通过当代文化活动“活”起来。通过古琴这项世界非遗,打造社区文化品牌,增强社区居民的归属感与文化自豪感。

揭牌仪式后,“松弦别馆”馆长史云龙主讲了主题为“古琴上的东方智慧”的文化讲座,用现场演奏和演讲相结合的方式,向在场近百名中外听众介绍了古琴独特的文化魅力,其蕴含的独特东方智慧以及对于现代社会的重要意义。听完讲座后,现场来自斯洛伐克、印度等国家的几位外国友人表示:“虽然是第一次听现场演奏的古琴,但在琴声中体会到了快乐、平静以及情感的力量。”

据悉,“松弦别馆”馆主史云龙在上海传习古琴逾二十年,启蒙于梅庵,受教于美国吴自英先生,师承自虞山琴派国家级非物质文化遗产代表性传承人朱晞先生。他说:“1938年,一批近代古琴大师在福民会馆用

古琴以明志。去年,我们琴馆在这里举行的中秋古琴音乐会,也是为了向这批老琴家致敬。在我看来,成立古琴艺术非遗传承基地是一种接棒,今后,这里作为街道的古琴文化新地标会开展各种活动,将古琴这门世界非遗好好传承下去。”

未来,更多的古琴传统文化活动将会在福民会馆举行。松弦别馆也将会基于“古琴艺术(虞山琴派)非遗传承基地”在南京西路街道开展更多传播古琴文化的活动,每季度都会开展古琴文化系列活动,带大家了解古琴与养生、与诗词、与历史的故事。今年春天还将会举行“静安古琴文化月”,通过展览、音乐会和讲座等多种形式,立体呈现古琴与静安的深厚渊源,让大家可以一边听琴,一边品茶、赏画甚至欣赏兰花,全方位感受传统文化的浸润。

外国友人体验弹奏古琴