

将“食疗”融入戒毒康复

夏阳强制隔离戒毒所探索戒毒治疗新模式

□法治报记者 徐荔

毒品不仅会使吸毒人员的精神心理产生巨大的改变，还可能导致心血管、消化吸收、营养不良等诸多危害身体的病理性改变，心血管疾病在戒毒人员中尤为高发。

记者获悉，为了实现对心血管疾病戒毒人员的有效管控，上海市夏阳强制隔离戒毒所（下简称夏阳所）率先携手医院专家共同进行《营养治疗干预对康复期强制隔离戒毒人员心血管系统疾病的影响研究》课题研究，希望通过饮食干预、控制食盐量、给予低脂饮食等，主动、有效地对罹患心血管疾病的戒毒者进行干预，从而建立传统康复训练和膳食医疗相结合的新型戒毒治疗模式。

■ 戒毒故事

伴随“阳光”重新盛开

□何骏

这是一个女孩子的故事，一个伴随着阳光重新盛开的故事。

2014 年 1 月，是我踏上禁毒社工岗位即将满一年的日子，在那个寒冷的季节里，我迎来了我社工生涯中第一位年纪比我小的服务对象，也是我接触到的第一位 90 后女性服务对象，就叫她叫小青吧。

三年前，小青的幸福因为毒品离开，三年后，因为她的成长，幸福又回来了。

“妹妹”重蹈覆辙

与小青初次相见时，她刚刚从拘留所里出来，低着头不说话，也不多看我一眼。看着这个二十出头的女孩走上吸毒这条不归路，我感到揪心。小青和我匆匆寒暄了几句，留下联系方式就离开了。第一次的接触，让我以为她是一个内向的女孩子，但是事实证明我错了。小青虽然和我当面不愿意多说话，但是回去之后就主动加了我的微信，还和我成为了 QQ 好友，时不时会告诉我她最近的生活情况。网上的交流让我们建立很好的联系，有时路过小青上班的地方，我会捎上一份点心给她，和她聊聊天。

在我们相识半年后，小青开心地告诉我，她和男朋友订婚了，准备年底结婚。听到这个消息我由衷为小青感到高兴，与她击掌庆祝。

我以为小青的三年戒毒康复期会在我们愉快的相处中慢慢过去，然而就在她告诉我订婚消息的三个月后，我们失联了。我到小青家中了解情况，她的母亲失望地告诉我，小青因为复吸被关进了戒毒所。

听到这个消息，我的心瞬间沉入了谷底，如妹妹一般的小青再次因为毒魔陷入深渊，一年的努力付诸东流，我心中充满了难过与失望。不仅仅是对小青的失望，也有对自己的失望，更多的是不解，是我的工作做得不够好吗？是我还没有真正了解她吗？回到办公室，我开始反思自己一年以来与小青的相处，拿出纸笔开始给她写信，向她询问复吸的原因，告诉她我的心情。

收到小青第一封回信的那一刻，我甚至感到了一丝激动和紧张。小青在信中告诉我，距离上次吸毒被抓将近一年了，她放松了警惕，有了侥幸心理，最终没能抵得住诱惑，和朋友一起再次踏上吸毒的不归路，她很后悔也很无助。

之后两年，我和小青一直保持着联系，每次入所帮教都会去探望她。强制隔离戒毒所的生活让小青变得与以前大不相同，气色变好了，身体也更健康了。唯一的遗憾，是小青的男朋友离开了她。小青问我：“等我出所的那天，还会是你来接我吗？”

日前，夏阳所召开了课题结题会。

据了解，近年来，因吸毒造成的心血管疾病引起并发症，是引发死亡的重要因素，且患心血管疾病的戒毒人员发病前往往没有明显征兆，发病后，如若救治不及时，将会产生及其严重的后果。当下，戒毒场所更重视对戒毒人员的心理矫治和身体体能康复训练，对心血管系统的疾病防控还缺少有效手段。

夏阳所副所长徐仁明介绍，为了改善这一情况，探索强制戒毒、康复相结合的新型戒毒治疗模式。

2016 年 3 月开始，夏阳所联合上海医学营养康复专业委员会共同就对强制戒毒人员进行食疗干预问题的可行性进行了探讨，

我答应她，那一天我一定在门口等她出来，我和她共同期待着那一天的到来。

她依然有“危险”

2016 年 11 月，在秋末冬初的阳光里，我按照约定和小青的母亲一起接小青出所。回家路上，小青满怀着欣喜，用期待的眼神看着一路上的风景，也略带一丝不安地看向了我。我感受到她的心情，鼓励她，我依然是她的社工，一切都没变，一切都还来得及！

回归社会的第一件事情，小青的母亲就带她去了新家，她希望带着女儿远离过去的是非，在新的地方重新开始生活。看着她们母女俩走在一起的身影，我知道这将是一个充满阳光的故事的开始。

出所后的小青比过去更加勤奋更加认真，第一时间就开始寻找工作。为什么那么着急？小青用遗憾的语气告诉我，出所后，她联系了一些过去的好朋友，当然不是过去的毒友，有些已经升职加薪，有些当了妈妈，只有她，一切要从头开始，她第一次有了压力和紧迫感。

很快，小青就找到了工作——手机销售员。偶尔路过小青单位的门口，看到她忙碌的身影，我和她挥挥手致意，为她的回来而感到高兴。

回到社会的小青当然也免不了遇到一些“危险”，即便她已经搬了家。去年 7 月，我偶然看到小青与我过去的另一名服务对象走在一起，我并没有刻意向小青询问，而是先和她的母亲进行了沟通。从小青的母亲那里我了解到，原来小青和那名对象以前是情侶。

没过几天，那名服务对象因为复吸被强制隔离戒毒，听到这个消息，我主动联系小青，询问她和那名服务对象最近的情况。小青让我放下心，他们只是偶遇，谈起过去有点感慨，虽然互留了联系方式，但没有进一步的交流。

听完小青的话，我没有彻底放心，而是更加关注她的社会交往情况，通过与她的谈话、与她父母的交流掌握着小青每时每刻的变化。“不能让她重蹈过去的覆辙。”我对自己说。而在我多次以朋友立场刨根问底下，小青终于告诉我她仍然与过去一些不良

成立并申报《治疗膳食对强制戒毒人员身心康复期心血管系统的影响》课题。开题后，以上海中医药大学附属龙华医院临床营养科主任蔡骏为首的龙华医院课题组和夏阳戒毒所卫生所共同制定了具体方案，拟定了干预所用的食谱。

徐仁明表示，除了膳食营养，适当的康复训练对心血管系统疾病也有一定的改善作用，但运动仅适用于轻症高血压等其他心血管系统疾病戒毒人员，对中度甚至重度心血管疾病患者而言，从场所及个人安全角度考虑，并不合适。而对于部分身体不适合康复训练的戒毒人员而言，膳食营养干预就是一种有效的补充手段。

记者了解到，夏阳所给罹患心血管系统疾

朋友有联系，但她也主动提出要与过去彻底断绝的想法。在后来的生活中，小青确实做到了这一点。

幸福又回来了

时间一晃，迎来了小青出所的第二个年头，在出所一周年“纪念日”，我收到了小青的消息：“感谢你一年来的帮助，这次我走过了第一年，挺过了当年没有挺过的第一道坎，在以后的生活中我还会继续坚持。”

我也没有因为时间的流逝放松对小青的关注和帮助，在新的一年里，小青开始了新的感情生活——她有了新男友。有了男友后，小青说话的语气不再是之前的平淡和无奈，而是甜蜜和幸福，也会把她和她男友的一些趣事告诉我，和我分享她的幸福。小青曾经害怕男友知道她的过去，但我鼓励她要勇敢面对，大胆地把真实的自己告诉对方。小青的男友果然没有因此提分手，两人还开始谈婚论嫁。

三年前，小青的幸福因为毒品离开，三年后，因为她的成长，幸福又回来了。

最近，小青换了新工作，和父母搬回了原来的家中。搬家的那天，我与小青正好见面，顺道送她回家。走在乡村的小道上，小青感慨：“我在这里出生，在这里长大，兜兜转转二十多年，最后还是回到了这里，那几年的青春全都荒废在了无意义的人生中。”

我也告诉小青：“我们总要经过很多才会明白一些道理，就像现在的你。你的青春没有荒废，它让你成长，虽然我们不愿意提及过去，但是它总会提醒我们，不能重蹈覆辙。”

很快我和小青就将迎来她康复的第三个年头，我依然没有放松对小青的引导和关注，小青也依然在不断进步。她对将来充满信心，而我对她充满信心。两年的时间，对于戒毒康复来说已经过去了三分之二，但是对于小青的人生来说只是短短一截。

人生很长，往往一个瞬间就可能毁掉一整段人生，也所幸人生很长，每一个服务对象都来得及改变，他们需要的可能只是一点关心和帮助。愿每一位服务对象都能找到属于自己的幸福，不再虚度光阴，开启一段充满阳光的新生。

（作者为自强青浦工作站金泽社工点社工）

病的戒毒者特制了“营养餐单”，相比一般戒毒者的饮食，这份“营养菜单”增加了蔬菜、粗粮、蛋白质、维生素等的供应，减少了油脂、钠等的摄入量。经证明，膳食营养治疗对戒毒人员心血管疾病中的血脂及内皮素、大部分氨基酸、电解质微量元素有良性影响，可以达到预防及治疗心血管疾病的目的。通过约一年的膳食调整，试验中对照组成员基本无人发病。

该课题研究取得了一定初步的成果，为进一步建立适合戒毒人员营养结构和探索新型戒毒治疗模式提供了有力的参考依据，夏阳所党委书记、所长满秀才介绍，夏阳所将继续该项工作，以期建立一套可推广可复制的膳食营养工作经验。

■ 禁毒动态

闵行区禁毒宣传进高校



□法治报记者 徐荔

9 月伊始，闵行区禁毒办以各大高校新生入学报道为契机，走入上海东海职业技术学院、上海戏剧学院等开展禁毒宣传，提高在校大学生禁毒拒毒和安全防范意识，营造纯净无毒的校园环境和文化氛围。

照片为闵行区志愿者代表处与闵行区吴泾镇禁毒办在东海学院新生军训期间开展禁毒宣传，倡议横幅签名活动

毛峻嵘 摄

航头学校禁毒第一课



□法治报记者 徐荔 通讯员 瞿冬芳

日前，航头学校的课堂中迎来了一群特殊的老师，他们是浦东新区航头镇禁毒社工。为提升航头镇青少年防毒拒毒意识，航头镇全体禁毒社工在镇禁毒办的安排下来到学校，为全校学生开展禁毒预防教育第一课。

航头镇禁毒社工通过生动的案例讲解、有奖竞答毒品知识等方式帮助学生们了解禁毒知识，学会自我保护，筑起识毒、拒毒、防毒的“安全线”和“防火墙”。

活动最后，同学们在禁毒社工的倡议下纷纷签名，承诺做一个积极宣传禁毒、自觉抵制毒品的禁毒小卫士。禁毒社工也将开展更多宣传，通过“小手拉大手”的形式，让学生带动家长了解禁毒理念，远离毒品侵蚀。