

“练拳聊天”也能帮助戒毒康复？

——上海自强静安工作站“医疗助力科学戒毒”项目活动

□法治报记者 徐荔

运动有益健康；吸毒有害健康。这是两句大家都非常熟悉，却很少会放在一起比较的句子。那么当因为毒品被损害的身体遇上运动，是否能够被疗愈？运动能否帮助戒毒康复、巩固戒毒信念？上海市自强社会服务总社静安工作站（以下简称自强静安工作站）就开始了这一探索与尝试。

今年9月开始，自强静安工作站在中医养生专家朱焜的指导下，开展“医疗助力科学戒毒”的项目活动，通过组织服务对象练习中医养生术，恢复他们受损的身体机能，同时也提升戒毒康复的信心。

运动戒毒就是练拳聊天？

今年11月19日上午，在静安区宝山路街道的一片中心绿地，二三十人有序排列，在领头人的带领下，随着音乐缓缓舒展身体……本就在绿地散步、锻炼身体的居民见状，也纷纷加入其中，跟着一起伸手踢腿。

大约三十分钟不到，随着最后一组收尾动作，整套练习完毕。虽然当天气温较低，但参与锻炼的人都已微微出汗，感觉通体舒畅。

“朱医生，我觉得参加锻炼以后，腰好多了。”一位中年男子走向刚才领操的人，向他“汇报”练习成效。

“你们这个锻炼很好，好像比我们自己练有效果。你们下次什么时候再来啊？”一位从围观到一起锻炼的阿姨也加入“群聊”。

“我觉得你长得有点像电视上看到的朱焜医生，你知道他伐？”一位路过的奶奶打量着被称为“朱医生”的男子说……

这气氛和谐、其乐融融的一幕发生在自强静安工作站日前开展的“医疗助力科学戒毒”项目小组活动中，这已经是该项目开展的第八节小组活动了。那二三十名参加锻炼的人正是自强静安工作站的社工和他们的服务对象，而那位“长得像朱焜医生”的领操人就是上海市中医医院医疗监督办公室主任，上海药膳协会副秘书长，电视台中医养生顾问朱焜本人。

从现场来看，自强静安工作站开展的这项“医疗助力科学戒毒”项目小组活动就是练练拳、聊聊天？其实不然。

据介绍，该项目小组活动与运动戒毒理念有关，提出该项目设想的就是朱焜。

从2011年开始就加入禁毒志愿者队伍，多次获得上海市优秀禁毒志愿者称号的朱焜是一位中医养生专家，同时也是上海第一批医学社工。除此之外，他还接受过国家心理咨询师培训。一直以来，朱焜都积极参与禁毒工作，关注戒毒人员身心状况。

由于工作关系，朱焜接触过大量吸毒人员，他发现长期吸毒对人的肝脏会造成明显损伤，不少戒毒人员都有这类困扰。尤其是患有病毒性肝炎的戒毒人员，这类疾病的治疗费用大、疗程长、副作用明显、易引发抑郁状态，对患者本人和他的家庭来说都有较大负担。

今年，对中医养生术颇有研究的朱焜在参与禁毒志愿工作时，向有着多年合作关系的自强静安工作站的社工提出了自己的设想：是否可以通过传统中医养生术，辅导戒毒康复人员恢复正常肝功能，降低治疗成本和副作用。在帮助他们提升身体机能的同时，也辅以心理疏导，增强他们的自信心，达到标本兼治的目的。

这一提议得到了自强静安工作站的积极响应，但是具体如何实施，可持续性如何，服务对象是否愿意参加，能否达到预期目标，怎样的形式能兼顾效果与安全？一连串的问题摆在自强静安工作站和朱焜面前。他们反复开会商量，听取各方意见，经过半年多的准备和招募，终于制定完成项目活动计划，并于今年9月开始正式实施。



服务对象、社工和周边社区居民在朱焜的带领下运动

自强静安工作站供图

环境、时间、强度都经过精心设计

自强静安工作站社工李琦是该项目活动负责人，李琦介绍，目前项目活动小组有25名服务对象参加，他们的年龄多为四五十岁，肝功能及腰膝功能较差。

小组在社工和朱焜的带领下，每周到辖区的中心绿地开展1到2次活动，每次活动1小时左右。

“一般项目小组活动都是在室内开展的，我们这项活动比较不同，选择开放式的活动环境一方面是因为它与运动有关，另一方面我们的服务对象大都对重新融入社会有胆怯心理。”李琦解释，在社区环境里开展运动，其他居民也可以一起加入。大家都是为了健康锻炼的人，从这个角度来看，大家都是一样的，这一定程度上能够增强服务对象的自信心。

项目小组活动一般由运动和交流

咨询两部分组成，运动时间和咨询时间基本各占一半，“运动时间和强度都是经过朱医生设计的，针对的就是我们服务对象较为特殊的身体状况。”

记者了解到，尽管提倡运动戒毒，但是大多戒毒康复人员的身体情况无法进行运动强度大、对抗性强的运动。对此，朱焜特别为他们设计了一套有助于提升柔韧性、稳定性、协调性的“养生功”。他在传统“回春功”的基础上调整了相应的动作，更有利于服务对象恢复腰膝功能，同时动作相对简单，方便服务对象记忆与练习。

尽管运动强度相对较弱，但对服务对象来说，完成一整套动作后也能微微出汗，感到身心放松。朱焜笑称这是“基本功”，此前他已经在其他社区街道为老年人群设计过类似的动作，取得了不错的效果。

从“给社工面子”到成为“粉丝”

虽然自强静安工作站和朱焜为服务对象精心设计了这一项目活动，但最初真心主动参与其中的服务对象并不多，有些服务对象来参加活动都是因为“给社工面子”。

“我记得第一次活动秩序并不好，嘻嘻哈哈、松松垮垮的人不少。”朱焜告诉记者。

丰富的禁毒志愿工作经验、扎实的医学知识底蕴、风趣幽默的交流方式让朱焜很快“镇”住了场子。没有人不关心自己的身体，当朱焜将项目活动中有关“健康”的理念传递给服务对象后，他们的态度有了明显的变化。而后，跟着朱焜练习“基本功”，体验运动给身体带来的放松愉悦感后，他们对朱焜多了一份信任。活动后半程的交流中，服务对象渐渐放下芥蒂和心防，在社工的鼓励下向朱焜咨询自己或家人健康方面的问题，朱焜则耐心解答，给出有效建议。

就这样，项目小组活动气氛一次比一次融洽、活跃，秩序自然也越来越好。到现在，不需要朱焜和社工提醒，服务对象到活动现场后，会主动站到自己的位置上，做好准备工作，静待活动开始。

今年40岁的阿一就是这一切的见

证者。已经戒断毒瘾3年多的阿一一直与自强静安工作站宝山社工点的社工保持着良好沟通，今年他从社工处得知项目活动的情况，表示愿意参加，也由此机缘成了朱焜的“粉丝”之一。

“我本来经常腰酸，但是练了这套功夫以后好多了。我现在每天都会练，还会教我朋友。朱医生也很幽默，平时活动中就会告诉我们一些有关保健的知识，也会回答我们关于健康方面的问题。”阿一对朱焜很服气。

“活动后半程的咨询其实是一种心理疏导。”朱焜告诉记者，解答服务对象的疑问一定程度上有助于他们对自己的身体情况有正确认识，从而寻求积极治疗，改善生活质量，“当然身体和心理都健康才是真正的康复，项目活动中，我只是负责身体方面，心理转变的工作更多靠的是社工。”

因为项目小组活动取得的积极效果被服务对象口口相传，现在越来越多的服务对象主动表达想要参加的意愿。李琦和朱焜表示，目前是项目小组活动的预初阶段，未来他们将在征得服务对象同意的基础上作相关数据分析，并根据服务对象的情况、运动效果等情况调整活动方案，以期达到巩固戒毒康复效果，提升肝功能的“终极目标”。

禁毒动态

禁毒科普研学集训营——青春“快闪”无毒校园

□记者 徐荔 通讯员 周颖

本报讯 11月13日下午，建桥学院的学生们三三两两地在操场上散步，突然一个声音打破了宁静。“你吃的是什么，你真以为吃这个对你有好处吗？”一名男生怒气冲冲地对一名女生吼道。周围的学生们好奇地驻足观望，待两人的对话结束，一曲音乐突然响起……原来，这是一场由上海市禁毒科普教育馆组织的“快闪”活动。

据介绍，本次活动是禁毒科普教育馆组织的“无毒世界，无限可能”禁毒科普研学集训营系列活动之一。来自建桥学院的志愿者们参与其中，以禁毒为主题排演了情景剧《别碰那些药儿》。活动当天，志愿者以现场表演的形式吸引学生们的注意，以同伴教育的方式生动诠释毒品的危害，以及生命的重要与珍贵。

情景剧结束后，禁毒主题曲《我想》的旋律响起，志愿者带动在场的同学们一起哼唱歌曲，让唱享健康、禁毒之声环绕校园每一个角落。

上海市禁毒科普教育馆介绍，本次禁毒科普研学集训营将禁毒宣传带进高校，希望通过青春洋溢的快闪活动和公安民警的宣讲，让在校学生提高识毒、防毒、拒毒的意识和能力，同时发挥同龄人之间的影响力，让全校师生都参与禁毒。

徐汇禁毒办：

唱好禁毒歌 走好健康路

□记者 徐荔 通讯员 翁小东

本报讯 日前，国家禁毒办推出了“唱响禁毒歌，走好健康路”主题活动，徐汇区禁毒办积极响应。在禁毒社工的带领下，社区戒毒、社区康复人员纷纷参与歌唱活动，以多种形式唱响禁毒主题歌曲——《生命》。

徐汇区禁毒办通过集中学唱、分批选拔的方式，挑选部分社区戒毒、社区康复人员与禁毒社工一起走进专业录音棚，把大家的歌声灌制成唱片，还录制了MV。

参与活动的社区戒毒、社区康复人员激动地表示，这是他们第一次用自己的歌声传递“禁毒”之声。

中致服务社：

拒绝毒驾 平安回家

□记者 徐荔 通讯员 唐美娜

本报讯 为有效杜绝公交驾驶员毒驾行为的发生，今年11月14日至18日，应浦东公交南汇分公司邀请，在浦东新区禁毒办指导下，上海中致社区服务社对“新（新进）、关（关注）、重（重点）”驾驶员开展了“毒驾危害及毒品常识”的专题培训。

在五天的培训中，中致社戒毒康复部职能干事结合具体实际案例，向600余名驾驶员进行禁毒知识培训，内容包括毒品基础知识以及近年发生的真实“毒驾”事故案例。同时，从相关法律法规的角度就“毒驾”定义和行为造成的后果作讲解，向驾驶员传递“拒绝毒驾、平安回家”的理念。