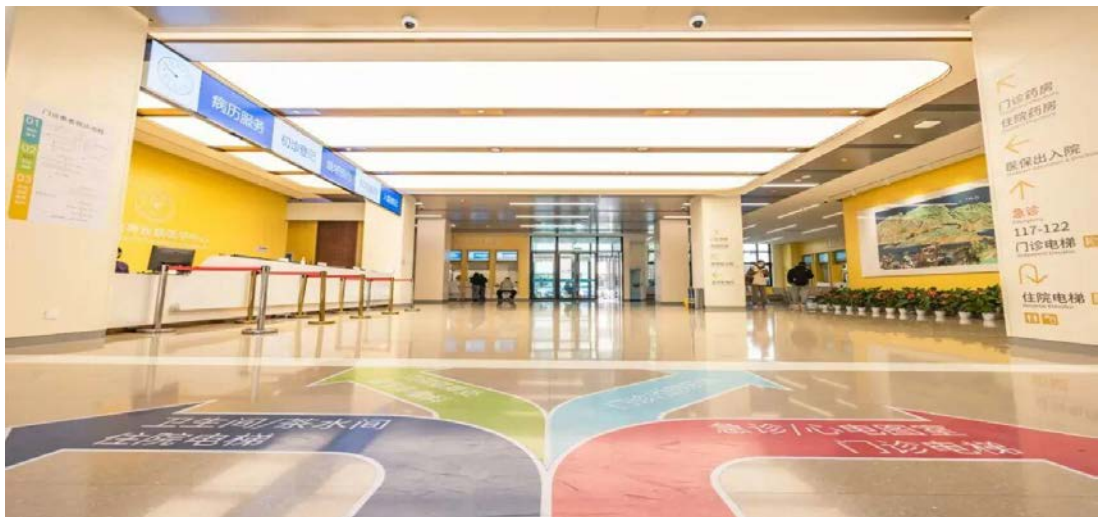
投稿邮箱：26772716@qq.com
责任编辑 | 邓昭斯宇 校对 | 卢路

专访“600 号”院长赵敏：从治“心病”到护“心脑”





上海市精神卫生中心院长 赵敏：

医学博士，主任医师，教授，博士生导师，国务院特殊津贴专家，上海交通大学医学院附属精神卫生中心（上海市精神卫生中心）院长。为世界卫生组织、联合国毒罪办专家组成员，上海领军人才及上海市优秀学术带头人，上海市精神科学科带头人。先后主持国家科技部十一五科技支撑计划、重大研发计划、国家自然科学基金重点与面上项目、WHO、美国 NIH 等共计 20 余项。她致力于物质、毒品成瘾的临床和基础研究，领衔制定吸毒成瘾认定质量控制流程及标准。疫情期间，她率领团队为前线医护、社会大众提供心理支持。

提起“600 号”，很多人都能津津乐道。曾经，大家对心理健康的讨论还停留在网络玩梗；如今，越来越多人不再避讳情绪困境，愿意正视焦虑、主动寻求专业帮助，全社会的心理健康观念正在悄然迭代。

2026 年世界精神卫生日到来之际，记者专访上海市精神卫生中心院长赵敏。大家热议的“600 号”，作为国家精神疾病医学中心，正铺开全新发展蓝图。

心脑同治 布局医教研防全链条

国家卫生健康委将 2025—2027 年确定为“儿科和精神卫生服务年”。这项三年专项行动如今进入承上启下的关键阶段。作为国家精神疾病医学中心，上海市精神卫生中心正以“十五五”规划为蓝图，推动精神卫生事业高质量发展。

“我们对接国家战略，围绕国家中心十大任务，在医、教、研、防、管各方面发挥全国示范引领作用，立足上海、辐射长三角，建设一所国内顶尖、国际知名的综合性精神专科医院，发出中国的声音。”赵敏院长这样阐释上海市精神卫生中心的定位。

临床诊疗上，上海市精神卫生中心跳出传统精神专科的边界，践行心身同治、心脑同治。精神疾病和躯体、神经问题常常交织在一起，为此医院新组建中医科、功能神经外科、神经调控中心和神经医学中心，重点攻关神经系统疾病伴发情绪异常这类神经精神交叉疾病。患者在这里就能完成一站式评估诊疗，不必辗转多家医院。与此同时，无创脑机接口、人工智能、大数据等前沿科研平台陆续搭建，为新技术研发提供支撑。

与此同时，院区建设也在提档升级。针对老楼年代久远、心理咨询服务供不应求的现状，医院推进改扩建，形成徐汇、闵行两院差异化发展：徐汇院区侧重大众常见心理问题，重点服务儿童青少年、老年、焦虑抑郁等人群，兼顾科普开放；闵行院区聚焦疑难重症，打造高水平的重症诊疗基地，分层满足不同患者需求。

人才是事业的根基。医院搭建起覆盖全国的人才培养体系：领军人才“攀峰”计划、青年人才托举计划等均面向全国选拔后备力量；在全国率先开展心理治疗师规范化管理和培训项目，为基层输送专业力量。医院还推进心理、精神学科的学历教育，筹建本科人才培养体系，着力打造国家级精神卫生人才培养品牌，破解行业人才紧缺的痛点。

聚焦痛点 破解心理隐匿困境

儿童青少年是心理健康问题的高发、高危群体，也是精神卫生预防干预的关键窗口期。当前，青少年群体中，随着躯体疾病防治水平提升，心理情绪问题已然成为影响成长的日益突出的健康问题。赵敏院长重点强调，青少年心理问题并非单纯的“青春期叛逆”，而是发育、环境、家庭、社会多重因素叠加的结果，且多数问题具备隐匿性，极易被家长忽视、延误干预。

青少年焦虑问题尤为值得关注。作为儿童青少年群体中最常见的一种心理疾病，焦虑障碍患病率随年龄增长呈上升趋势，其中 14~16 岁年龄段尤为突出，常表现为紧张、恐惧、过度依赖安慰、易怒、负性自我认知和躯体不适等症状。儿童青少年焦虑障碍复发率高，易发展为慢性迁延性疾病，增加自伤、共病抑郁和其他精神疾病的风险，且“三低”问题突出——识别率低、就诊率低、治疗率低，许多家长将焦虑表现误解为“性格内向”或“青春期情绪波动”，未能及时予以重视。

当前全国儿童精神科医生资源紧缺，上海虽资源配置相对较好，但临床诊疗压力依旧巨大。“600 号”两大院区均开设儿童青少年专科病房与门诊，新增专属儿童病房、扩充床位，即便如此仍供不应求。不同于成人诊疗，青少年心理干预绝非单一药物治疗，更需要行为矫正、心理疏导、成长引导等综合干预，因此科室配置的医护、咨询师、治疗师人员规模明显高于成人科室。在具体干预技术上，医院儿少科已形成跨诊断行为激活干预、焦虑情绪障碍家庭顺应行为干预、青少年辩证行为治疗（DBT-A）等特色技术。

针对当下热议的青少年手机、游戏成瘾问题，赵敏院长指出，成瘾往往只是表象，情绪缺失与心理需求未被满足才是根源。“为什么孩子会沉迷于手机？他可能缺乏社会交往、沟通。很多孩子在学校里得不到成就感，游戏却总能给予即时的、积极的奖励。”

更值得警惕的是，青少年成瘾问题几乎均为“共病状态”，有的伴随焦虑、抑郁、情绪失调等心理问题，绝非简单的“戒游戏、戒手机”就能解决，必须进行全面心理评估、开展综合干预。同时，部分青少年可能因心理困扰而出现回避学习、社会退缩等表现，若简单理解为“借口”或“躺平”，可能掩盖真实病情，延误干预。

相较于临床治疗，青少年心理健康的核心在于早预防、早筛查、早干预。医院作为上海市儿童青少年心理健康质控中心，全面牵头全市校园心理服务体系建设，落地“一校一师一医”机制，即每所学校至少配备一位心理老师和对口一位精神科医生，系统培训学校心理老师、区级精神卫生工作人员，逐步实现中小学心理筛查、初步干预全覆盖。同时搭建家校医社联动机制，通过常态化督导、应急干预指导，打通校园筛查、医院诊疗、家庭康复的闭环服务。此外，依托 12356 全国心理健康热线与上海本土 962525 热线，为青少年及家庭提供全天候公益心理疏导，化解成长心理危机。

赵敏院长特别提醒，当代青少年心理问题，很多源于家庭问题。“家长的高质量陪伴和理解，是比临床治疗更早、也更基础的一环。”放下管控式教育，学会倾听、共情与表达真实感受，给予孩子自主成长空间。同时，心理健康素养是终身必备能力，学校需常态化落实心理健康教育，教会青少年情绪管理、压力调节方法，补齐心理成长短板。

破圈的“600 号” 打造全民心理健康科普生态

提起“600 号”这个 IP，很多人都能想到网红月饼、打气口罩，上海市精神卫生中心“出圈”早已不是偶然，而是医院深耕人文科普、推动全民心理健康认知升级的必然结果。在赵敏院长看来，褪去网络玩梗的外壳，这个名字正在承载更厚重的使命：消弭病耻，普及心理健康理念，搭建安放心灵的公共窗口。

相较于传统枯燥的专业宣讲，医院持续创新科普模式，摒弃单一说教式传播，打造年轻化、亲民化、场景化的科普体系。联动博物馆、文创机构、游戏企业、公益组织开展多元合作，推出文创产品、艺术展览、公益沙龙、场景化科普活动，让晦涩的精神医学知识变得通俗易懂、喜闻乐见。600 号画廊更是成为城市心灵地标，不仅吸引国内市民打卡学习，更吸引海外友人前往打卡，成为上海精神卫生科普的特色窗口。

近期举办的“HONG 扬健康”精神卫生主题科普活动正是这一理念的生动实践。据悉，该活动由上海市精神卫生中心主办，上海市儿童基金会、北京喜善公益基金会协办，丸红集团 MPCN 志愿者团队支持，旨在通过主题艺术展览、社区科普、企业员工及家属关怀以及线上直播等多元创新形式，构建“医院－社区－社会”多方协同的精神健康生态，提升公众对精神健康的认知，消除社会偏见，并激发更广泛人群关注和参与精神健康促进工作，共同守护社会心理健康。作为活动的核心亮点，主题艺术展览以“症常青年”为主题，通过艺术作品和装置，将日常用词与临床诊断用词从抽象化转变为具象化、可感知化，帮助公众实现从“知道”到“感受到”的认知转变，以艺术疗愈的方式帮助公众理解并正确面对自己的情绪，减少医学用语的标签化使用和误用。

同时，医院搭建面向公众的科普人才队伍，鼓励医护人员、科研人员、康复从业者参与科普创作，打造专业化、规模化的科普团队。依托多元科普载体，持续传递科学的心理健康理念，纠正大众认知误区，消除对精神心理疾病的偏见与误解。

未来，600 号还计划打造全国首个精神卫生博物馆，展示从老治疗设备到前沿脑机接口技术，让公众在互动体验中真正读懂心理健康。“这个博物馆不仅仅属于 600 号，它也是属于全中国的。”

在数字化、智能化医疗浪潮下，人工智能、脑机接口、大数据技术正成为精神卫生服务升级的核心驱动力。赵敏院长透露，无创脑机接口相关技术在精神医学中应用已列为上海市精神卫生中心“十五五”重点科技攻关方向。依托闵行区产业布局，医院紧扣上海市及区域生物医药、临床科技创新发展规划，全力赋能打造无创脑机接口产业集聚区，联动区域资源搭建院企融合创新平台，聚焦精神疾病相关脑机技术研发；同时推进创新精神类药物临床试验、阿尔茨海默病早期诊断等前沿科研项目，立足临床科技创新，坚持以临床需求牵引生物医药领域技术转化，让临床需求成为科技创新的核心导向，为推动全国精神卫生事业高质量发展作出专业贡献。