

千万豪宅堆垃圾 百万快递不肯拆

如此买买买囤囤囤是不是有病？

在许多人看来，“攒东西”不过是个人的习惯，尤其多见于老龄群体。可当“收藏”逐渐占据生活空间，甚至影响他人时，这背后可能隐藏着远超“习惯”的深层问题。

嘉定区独居老人王阿姨（化名）便是如此。据多家媒体报道，她沉迷网购，花费百万元买下的快递堆积如山，却从未拆开一件，每天进出家门都需要翻越“快递山”，自己无处安睡不说，更让邻居苦不堪言。无独有偶，黄浦区也有一个独居老人，住着千万豪宅，家里却堆满垃圾，甚至把公共楼道当成自家“储物区”，逼得邻居无奈搬家。

其实，像这样过度囤积无用之物无法割舍，是一种病理性行为，背后有着被长期忽视的心理危机——囤积障碍。上海市精神卫生中心心理治疗师李黎、朱思绮对此作

出解析。

心疾 无法舍弃

囤积障碍（Hoarding Disorder, HD）是一种被正式定义的心理疾病，影响2%～6%的成年人，患者常陷入“无法舍弃”的痛苦，即便物品已无实际用途，其生活空间被侵占、日常功能受影响，甚至埋下安全隐患。

从病因来看，囤积者并不是“懒”，不肯收拾，而是大脑“整理系统”出现异常，在决策、分类、冲动控制上存在困难。面对“要不要丢”的选择时，他们会因强烈焦虑而逃避决策，比如普通人能快速判断旧T恤“无用”，但囤积者却卡在“万一日后需要”的纠结中。研究还发现，囤积者的视觉记忆和信息整理能力较差，使“整理”格外

困难。这种认知障碍在老年人中更加明显。而令人心疼的是，囤积常常是心灵的“防护盾”——他们中经历创伤或重大生活压力（如亲人离世、搬家、失业）的比例远高于常人，往往试图“保留物品获得‘未失去’的心理安慰”。

关键 理解倾听

许多囤积者并不会意识到自身行为的问题和危害，帮助他们的核心并非“清理物品”，而是传递理解与尊重。朱思绮强调，千万不要偷偷扔掉他们的东西，而要给予他们决策权。对囤积者来说，真正让他们恐惧的，不是物品被清走，而是“被剥夺选择权”。

“我们遇到过这样的案例，小区里的独居老人患有严重的囤积障碍。每次居委会上门清理，他都情

绪激动，甚至会把被清理的物品一件件再捡回来。”朱思绮说。

真正有效的方式，是让他们自己决定每样物品的去留。虽然过程缓慢，却更容易被接受。同时，要避免羞辱与评判。子女或邻居若说出“太脏了”“这些都是垃圾”之类的话，即使没有恶意，也会让对方更封闭、抗拒帮助。不妨改用中立温和的表达来建立信任，比如“我担心这些物品影响你的安全”等等。

囤积是一种复杂的心理困境，如果只盯着老人那些堆满杂物的空间，我们也可能陷入另一种“看不见”的困境——忽视囤积者的内心挣扎。李黎表示，陪伴囤积者的过程，不是“打扫战斗”，而是一段修复关系、重建人与物品健康连接的旅程，第一步或许只是倾听他们为什么不舍得扔的故事。

特别提醒

两位治疗师特别提醒，病理性囤积也有可能是认知障碍的前兆。当老人开始混淆物品用途（如用药瓶装盐）或对危险堆积物（如易燃废品）失去判断力，这可能是阿尔茨海默病的信号。

那年轻人热爱“囤货”有没有问题？治疗师表示，无需过度焦虑，囤积与收藏有本质区别：收藏者以藏品为荣，物品有序存放；囤积障碍患者的居所杂乱无章，堆物没有固定类别，甚至囤有无价值或有害的东西（如垃圾）。更核心的区别在于，真正的囤积障碍患者缺乏对自身行为的洞察力，认为囤积合理、否认行为不良，且拒绝治疗，仅可能因囤积受阻引发抑郁、焦虑而就医（如无处存放物品、物品被移动丢弃等）。

本报记者 左妍 实习生 张依文

 **新民随笔**

会救与敢救

AED,即自动体外除颤器,将越来越多地出现在市民身边。近日,上海市卫生健康委答复市人大代表“关于在居民小区配置AED的建议”:到今年底,本市新增AED设备超9000台,包括2025年为民办实项目并在居民小区和重点公共场所增配7500台、上海市5分钟社会急救志愿服务公益项目增配1500台。

玉 对心脏骤停患者来说,最佳抢救时间窗只有4分钟,在这期间如果有人实施有效的心肺复苏术,并正确操作AED,将为患者争取到更多生的希望,显著提高救治成功率。今年4月,本市一位71岁老人在健身场所打乒乓球,弯腰捡球时突然丧失意识,摔倒在地。场所工作人员使用AED配合心肺复苏抢救,等120急救人员赶到时,老人已恢复微弱的呼吸和心跳,入院手术后转危为安。

从患者发病到专业急救人员赶到,很可能存在一个“空窗期”。这就需要提高社会急救参与度,让公众“会救、敢救”。扩大AED等急救设备的覆盖面且方便查找,加强应急救护知识普及和技能培训,就是为了让更多人具备“会救”的能力、提高“敢救”的意愿。比如,市卫健委在上述答复中,还提到推进“AED一张网”建设、全面强化人员培训、建立健全长效机制等措施。

“会救”是“敢救”的底气,“敢救”让“会救”化为行动。民法典规定,因自愿实施紧急救助行为造成受助人损害的,救助人不承担民事责任,这为救助者提供了法律保障。最近,湖南衡阳一名女子昏厥倒地,无脉搏且意识丧失,一名路过男子上前实施心肺复苏,另有一名女性共同救助。事后该男子竟被个别网友指责有“袭胸”嫌疑。幸而,大部分网友站在救助者一边。这种温暖的社会氛围,同样是鼓励更多人学习急救、勇于急救的动力。

共享有共享的便利 治理有治理的难点

浦东城管论坛聚焦十年“共享单车考卷”

本报讯（记者 宋宁华）经过近十年的发展，共享单车已经成为市民“最后一公里”的便利交通工具。但无序投放、潮汐淤积、运维滞后等问题，也一直是城市治理的难点。如何推动“便利独享”向“责任共担”的转变？昨天下午，第四届“浦东城管论坛”在金桥国际商业广场举行，聚焦这份十年“共享单车考卷”，邀请社区居民、单车企业、清运公司、市一区一街镇三级职能部门、法律专家、媒体代表等共商共议，探索超大城市精细化治理新路径。

早晚高峰地铁站周边共享单车“吞噬”人行道，行人不得不与机动车争道；企业重投放轻运维，叠加楼宇密集区域停车资源不足，导致瞬时淤积形成20余个拥堵点；第三方清运趋利拖车加剧混乱，而基层执法又面临法规滞后、数据孤岛、取证困难等瓶颈，陷入“治理—反弹”循环。前期浦东城管执法局通过12345热线、信访投诉深度调研，勾勒出总量失控、权责模糊、技术滞后的共性难题。

面对难题，新区综合执法系统各街镇中队以“一街一策”探索创

新，形成可复制的治理“组合拳”。比如，张江镇试点“片区责任制”，按美团、哈啰、青桔的市场配额划分运营区域，倒逼企业优化投放策略；花木示范区中队建立“企业考核淘汰制”，将运维实效与运营配额挂钩；潍坊中队推行“市民监督员”制度，鼓励居民通过小程序上报违规停放，形成“人人参与治理”的格局；陆家嘴中队采取数据接入、控制总量，破除“数据孤岛”问题。

“治理共享单车，既要算好‘经济账’，更要算好‘民生账’。”浦东新区综合执法局相关负责人表示，

“我们正在探索‘执法+服务’模式，通过柔性引导与刚性执法结合，让企业从‘规避处罚’转向‘追求品质’，最终实现市民出行便利、城市秩序井然、企业可持续发展的三赢局面”。

本次论坛搭起“多方共治”平台，推动共享单车治理难题破解。针对现场汇集的各方“金点子”，浦东新区综合执法局将协同相关部门深化研究，推动“多方共治”机制落地见效，从源头破解管理难题，力求实现共享单车规范有序的长效治理。



老建筑有啥隐患 机器人一查便知

昨天，外滩街道优秀历史保护建筑——“上海大楼”前，来了一个机器人检测员，为老旧建筑排查安全隐患。这个个人形机器人身上搭载了移动SLAM三维扫描仪和红外热成像传感器，可以现场构建高精度3D点云地图，并自主规划最优检测路径。它的扫描精度达到毫米级，不仅可以采集多源数据，精准记录裂缝、剥落等建筑缺陷和隐患，还能检测外墙是否存在空鼓、渗水区域。

值得一提的是，机器人检测员具有300米范围采集数据功能，弥补了人工检测覆盖范围有限的缺点。

杨建正 摄影报道

离职网管报案 称遭敲诈勒索 哪知剧情反转 他有盗窃嫌疑

本报讯（记者 鲁哲 通讯员 蒋舒婷）一名离职网管利用网吧管理上的漏洞为顾客充值，将充值款据为己有。被店长发现后，竟反告对方“敲诈勒索”。近日，闵行警方破获一起离奇盗窃案。

当时，范某来到闵行公安分局曹行派出所求助，称自己被网吧店长“敲诈勒索”。民警随即展开调查，不料剧情竟然“反转”。经民警了解，范某曾是一家网吧的网管，负责为顾客充值。今年2月离职后，他又去网吧上网打游戏。有老顾客不知道他已离职，仍找他充值。范某试着在网吧前台登录管理账号，发现自己仍有权限，便在充值时提供自己的收款码给顾客。尝到“甜头”后，范某感觉找到了致富捷径。于是，他主动接触顾客，编造“充50送50”“充303抵1208”等所谓内部优惠，吸引更多

顾客充值，并趁网吧前台无人之际，偷偷潜入作案。自今年2月至5月间，范某作案20多次，从中非法牟利5000多元，导致网吧实际损失约2万元。

店长李先生察觉到系统数据问题，锁定了前员工范某，提出让他退赔损失的2万元，范某认为自己只到手5000元，便到派出所报案称被“敲诈勒索”。经民警调查，范某的行为已涉嫌违法犯罪。

目前，范某因涉嫌盗窃罪已被闵行警方依法采取刑事强制措施，案件正在进一步侦办中。