

# 外防输入内防反弹 确保我国疫情防控持续向好

□杨煜

习近平总书近日主持召开中央政治局常委会会议,强调“把重点放在外防输入、内防反弹上来,保持我国疫情防控形势持续向好态势”。从“内防扩散、外防输出”及时切换到“外防输入、内防反弹”,总书记立足当前国内外发展大势,精准把脉,科学部署,在疫情防控进入新阶段之际,再次为我们指



明了工作重心和发力关键点。

“外防输入、内防反弹”,这是当前全国疫情防控工作重心所在。虽然全国本土疫情传播已基本阻断,但境外疫情警报持续拉响。目前,全球新冠肺炎累计确诊病例超过60万例,波及200个国家和地区。同时,我国境外输入确诊病例已有600多例,全国仍有零星病例出现。各级党委和政府务必清醒认识到国内外疫情形势的复杂性和严峻性,按照习近平总书记重要指示精神狠抓落实,毫不放松抓紧抓实抓细各项防控工作,合力筑牢“外防输入、内防反弹”的铜墙铁壁。

外防输入,重在筑牢防线。在境外疫情呈加速扩散蔓延态势下,一方面,守好国门,精准布控,形成闭环。要密切跟踪和分析全球疫情走势,快速精准识别和管控风险源风险点,加强口岸卫生检疫,优化入境流程,落实入境人员集中隔离

要求,安排好生活服务和健康监测。另一方面,秉持人类命运共同体理念,为全球疫情防控贡献中国方案和中国智慧。在防控救治经验、科研攻关和宏观经济政策等方面推进国际合作,继续向有关国家提供力所能及的帮助,坚决打好新冠肺炎疫情防控全球阻击战。同时,还要加强对境外我国公民的关心关爱,努力为他们排忧解难。

内防反弹,重在巩固战果。必须清醒意识到,疫情并未被完全扑灭,随时都有伺机反扑的可能。要精准识别疫情在不同地区、不同人群中存在的反弹风险,按照不同风险等级,制定差异化的有效防控策略。针对不同地区,要毫不放松抓好重点地区疫情防控工作,最大限度提高治愈率、降低死亡率;要健全低风险地区及时发现、快速处置、精准管控、有效救治的常态化防控机制;要完善社区防控措施,要继续加强北京等重点地区防控。针对不同人群,对出院患者要做好医学观察、跟踪随访、恢复期康复工作。湖北省要同有关省份加强对接,有序做好本地人员外出就业、外地滞留在鄂人员返程等工作。(摘自《央视网》)

## 学林漫步

□胡宇齐

自抗疫阻击战打响以来,在“一省包一市”的顶层设计下,集全国之力,解武汉之危、纾湖北之困。从地方部门、组织单位、街道社区,再到千家万户,铺开了一张横向到边、纵向到底的立体防控网络。可以说,面对疫情,整个中国全部动员起来,行动速度之快、规模之大、效率之高是世界罕见的。

一个国土面积接近整个欧洲的国家,一个人占世界五分之一的国家,如何能够在这样短的时间完成如此全面的动员,进行一场全国战役、全民战役?如此强大的社会动员力、组织力、资源调配能力,绝不是天上掉下来的。事实上,不过百余年前,中国还是四分五裂、一盘散沙,“国不知有民,民不知有国”,无论面对天灾人祸还是列强欺凌,都还无还手之力。但随着中国共产党登上历史舞台,建立新中国,崭新的社会主义制度,重塑了这个古老国家的社会结构和组织方式,克服了旧中国散漫无组织的状态。集中统一领导,决定了全国一盘棋的动员机制,最大限度

## 从战「疫」动员者中国深刻变化



地集中力量,对出现的挑战及时反应,对认准的事情有序推进,这是我们破解难题的重要法宝。

从汶川到玉树,从舟曲到芦山,历次灾难创痛中,无不展现出坚韧不屈的中国力量,同时也进一步淬炼了中国制度,推动着国家治理不断健全。中国社会的深刻变化,同样发生在大众层面。人民当家做主,爱国主义、集体主义深入人心,“我怎样,中国便怎样”成为社会共识。以此“疫”为例,有人火线值守、有人断发出征、有人千里送菜、有人捐款捐物,更多人则响应号召、遵规守矩,无不体现出一国国民的精神。

可以说,深刻的社会革命奠定了基础,中国制度的自我完善增添了动力。这场风波不会减慢中国发展的脚步,只会让人更清楚地意识到:中国制度能够凝聚起多么磅礴的能量。(摘自《北京日报》)

## 完善公共卫生体系大有可为

## 文化记忆

## 闲话农活儿

□谢其章

此次疫情提示人们,中国必须建设一个健全和完善的公共卫生体系、传染病防治体系以及ICU重症隔离资源管理体系。这一体系的健全和完善,是国家硬实力的真正象征,是国民健康的兜底性制度保障。改革开放初期的1978年,中国GDP只有3679亿元;40年后的2018年,中国的GDP已达到90万亿元之巨。1978年,中国的医院数量为9293个,2018年为33009个,增长了3.55倍,其增长数量不能说不显著。但是,如果与GDP在40年间增长了240倍相比,公共卫生领域的投入就存有巨大的空间。2018年,中国在卫生领域的政府财政支出为1.6万亿元,仅占GDP比重1.7%。这些数字,都说明中国在防疫抗疫体系以及公共卫生体系建设方面大有可为。

在公共卫生体系建设上,政府

的投入至关重要,因为这种投入不仅能够带来经济效益,更重要的是其可产生的巨大社会效益。在防疫抗疫体系建设方面,其目标则在于防患未然,为各种类型传染病、各种规模爆发的疫情做好准备。无论从哪种角度看,即使没有相应规模的疫情发生,这种投入和准备也是完全值得的。

公共卫生体系和防疫抗疫体系的建设,还不只是硬件投入和医护人员培训配备的问题,还有一个相应的社会组织体系建设问题,两者皆备,国民健康就有了基本保证。

(摘自光明网)



## 史海钩沉

□王开林

曾国藩晚年犹有立言之志。右眼失明后,他认为“究其所以郁郁不畅者,总由名心未死之故,当痛惩之,以养余年”。恰在这种病况和心境下,同治九年初夏,曾国藩读到《范文正公年谱》中一个帖子,深以其见道之言为然。范仲淹的帖子是这样写的:“千古圣贤,不能免生死,不能管后世,一身从虚中来,却归虚中去。谁是亲疏?谁能主宰?既无可奈何,即放心逍遥。”曾公读罢,在日记中写道:“余近日多忧多虑,正宜读此一段。”

神药无效,奇门便出。曾国藩告诉兄长:“近闻点高灯愿心极有效验,且安置方位合法,可以明目,何不仿而行之?”又说道:“狗肉良可已疾,试之未为不可,申夫极美也。”狗肉能治眼病,可谓海外奇谈。同治九年八月初二日,曾公写信告诉父亲:“李佛生言,渠昔年在京染患伤寒病甚剧,

## 曾国藩晚年治病

病愈而双目不见,人教以食狗肉。试啖一碗,逾日而目光遽开,有黑影大于盂,往来浮动。又啖一碗,黑影缩小如豆。又啖二碗,豁然复明。此食品无损于人,其他益处甚多,大人能试食之否?”四碗狗肉就能解决千古难题?曾国藩未必真信,但他不愿拂逆亲友们的好意,回复复时这样写道:“犬肉苟可医目,余亦不难食之。惟宰杀难于觅地,临食难于下喉。”此则“四美具,二难并”也。

目睹,不宜用眼;头晕,不宜用心。曾国藩悲叹道:“心眼并废,则与死人无异,以是终日忧灼,悔少壮之不努力也。”同治九年五月,黄静轩教曾公内视之法:静坐凝神,以目光内视丹田。要诀是“但凝心,不凝住心;但灭动心,不灭照心”,更玄乎的是“未死先学死,有生即复生”。什么意思?“有生”即指“妄念初生”,“复生”即指“立予铲除”。黄静轩说此功与孟子的“勿忘勿助”相通,曾公也说此功与朱子的“致中和”相通。理解上没有障碍,但信念要空,觉观要静,谈何容易。黄静轩是道家养生学大师,著有《福寿金鉴》,曾公读毕,未

予正面置评,读后感置换成一副对联:“战兢兢,即生时不忘地狱;坦荡荡,虽逆境亦畅天怀。”这仍属于孔子“君子坦荡荡,小人长戚戚”的外延。从此,曾公日记中“静坐数息”四字就屡见不鲜了。为了配合练功,他在饮食上也作出了大改变,口味清淡,而且断荤。后来,有人送给他美味的八宝鸭,他也只是出于礼貌,“略一沾唇”。

同治九年五月,曾国藩致书兄长,妙趣横生,健康气息洋溢于字里行间:“近来乡居,有人呼我为财主,则欣然以喜;有人赞我不装大,极和气,则欣然如配享圣庙一次。然则志气虚颓,于学业虽不相应,而于保体则得之矣。所望兄以优游自得之趣涵养天怀,勿以学问、文章、事业、功名争胜于前一年、后三年、斯期颐之寿可必耳。”曾公读了老九的来信,心头不免苦涩:就算不再争,就算把一切都放下了,但身心早已透支,仍是去日已远,来日无多。

曾国藩遍寻名医、验方之后,发现靠谱的太少,唯有周虎文治眩暈症确有实效。病急乱投医的事,曾公也做过。两江总督署中有一位叫马昌明的守备,自称精于道

家内功,能治疗曾公的目疾。具体做法是:两人对坐,马守备运气抵达曾公的五脏六腑,打通七筋八脉。从同治十年七月初九日开始,曾公每日与马守备对坐三刻钟,很少有间断。七月二十日曾公日记:“马昌明来,与余对坐三刻钟。至是坐十一日,而目光毫无效验。”这说明气功疗法又失败了。

嗣后,曾公仍坚持了一段时间,八月初二日:“马昌明来,对坐三刻许。自是坐二十一日之期已满,而目光毫无效验。”眼疾没疗效也就罢了,数日后曾公又患上了新病:“脚肿愈甚,常服之袜不能入,肥而复硬,且似已肿过膝上者。大药作文及看新书俱嫌用心太过,有损于血,而气不能运化,故致于此。”这年十月二十一日:“二更五点睡,梦中小解,竟湿被褥。甚矣,老年衰弱乃至此极。”尿床这种顽疾,一般人都不会记入日记之中,曾公却不语言。几天后曾公日记:“五更醒时,腹胀欲泻,急起大便,而裤已先污矣。”小便失禁后又出现大便失禁。曾公自知大限将至了。

人生实苦,强如曾国藩,也不能例外。

(摘自《今晚报》)

## 科技视野

每年约有70万人死于艾滋病,约40万人死于丙肝。埃博拉病毒引起的出血热已累计造成约2万人死亡。天花病毒夺走了数亿人的生命,直至1980年被根除。流感病毒引起的呼吸综合征每年导致约65万人死亡。而人们议论纷纷的冠状病毒,如严重急性呼吸综合征(SARS)病毒、中东呼吸综合征(MERS)病毒和新出现的新冠肺炎(COVID-19),是数千例死亡病例的元凶。

为何到了21世纪,病毒是如此难以对付?

病毒是比细菌小得多的微生物,只有在电子显微镜下才能看到。它们基本上由遗传物质核糖核酸(RNA)或脱氧核糖核酸(DNA)以及蛋白质组成,某些病毒还有脂质包膜。病毒的特点是其繁殖过程需要在宿主体内进行。这就是为什么病毒和其他生物同步出现。自人类出现以来,病毒就一直与人类相伴。

据统计,全球共有约200万种病毒,是数量最多、最具多样性的生物群体。

随着科学研究的不断发展,人们对病毒的了解慢慢加深。人们开始理解病毒如何穿透宿主细胞,并破解了病毒自我复制、控制细胞并随后感染邻近细胞的机制。这

天,生产队给我派了个跟着马信放牧的好活儿。那真是难忘的一天,就算没有日记也忘不了。我的日记记得呢:“早晨和马信去放马和牛,进山之后,把牛马一撒,我俩就睡大觉,风轻轻地吹着。中午,在山里红的树荫下,马信吃我带的饭,我吃他的煮野蘑菇,烤老玉米,真香啊。过了一会,把散开的牛马往一堆聚,又呆了一个多小时开始往回赶。草原的风吹着我,心情舒畅极了。”

赶回村子之后,马归马圈,牛归牛圈,相安无事,马信自会查数,一匹马一头牛也少不了,这就是“职业素养”吧。一个多月后的10月17日日记:“上午去南边掰萝卜。晚上夜战捣粪,非常不容易才干完(农活忙的时候,白天干了一天,晚上还要再干三四个钟头,点着煤油灯,称为“夜战”)。日记里的“捣粪”,需要多解释几句。种庄稼离不开肥料,肥料就是粪,粪从何来?这要从公私两方面说,人粪和猪羊鸡粪一般是老乡家自留地(房前屋后)所用。公家,也就是生产队的肥料主要来自牛群和马群。牛马圈先要垫上一层厚厚的黄土,然后这牛呀马呀就在圈子里连拉带撒,经过几个月的牛马践踏,这粪的精华即入了土。然后是“起圈”,将入透味的黄土一车一车拉到空地,堆得跟小山似的。隔一段时间,进行下一道活——“捣粪”,等于是将粪山

## 在21世纪病毒仍难以对付

些成果除了可用于生产抗病毒药物、抗体和疫苗外,还应用于建立病毒控制程序。但是,科学家发现了一个巨大的障碍:在实验室条件下难以系统化繁殖病毒。目前,只有1%的已知病毒可以通过细胞培养。

人类生活在一个拥有77亿人口的世界,各国和各洲之间的人员、动物和货物的流动量巨大。如今,病毒比以往任何时候都更能够在人群中迅速传播。原本仅在人类群体或大洲传播的病毒突破了自然宿主的障碍,能够在人体内繁殖并导致疫情爆发。

人类免疫缺陷病毒(HIV)就属于这种情况。这种病毒从猴子传给人类,随后通过病毒携带者的活动快速蔓延。自1981年流行以来,HIV已感染约7800万人,造成约3200万人死亡。

一些疾病仍缺乏疫苗。在医疗层面上,疫苗是控制疫情最有效的方法。它通常由经过灭活或减毒的病原体提取物制成,人体注射疫苗后将在10天内产生免疫反应。

疫苗绝大多数情况下能预防疾病。目前可接种牛喉、破伤风、脊髓灰质炎、麻疹、腮腺炎、风疹、百日咳和乙肝等疫苗。但是,其他一些死亡率较高的疾病仍缺乏获批的疫苗。

2019年12月,中国出现新型冠状病毒疫情。目前,中国正动用最大的人力和战略资源,努力遏制该病毒传播。从科学层面上讲,需要尽快掌握这种病毒的生物学知识,并建立起以抗病毒药物、抗体和疫苗为基础的管控方针。(摘自参考消息网)



些特定的食物,以免造成营养匮乏。提升免疫力最好的来源是天然的健康食物,比如以下这四类食物:

**多糖类食物** 研究发现,大型食用真菌、植物多糖等多糖类食物有助提升机体免疫力。建议多吃菌类,如香菇、木耳、灵芝,以及银耳、竹荪等。此外还有植物多糖如魔芋、莼菜、萝卜等,可长期均衡地搭配食用。

**高蛋白食物** 蛋白质是机体细胞的重要组成部分,是人体组织更新和修补的主要“原料”。体内蛋白质充足,机体抵抗外来“侵略”的能力会更强。新鲜的猪肉、鸡肉、鱼类、蛋类、牛奶以及奶制品富含优质蛋白,每天可视个人情况酌情食用。

**维生素和微量元素丰富的蔬果** 蔬果中除了维生素,还有矿物质、微量元素等多种营养素,可适当多吃新鲜蔬果。

**大蒜** 大蒜对巨细胞病毒有抑制作用,可促进T淋巴细胞转化,增加白血球及巨噬细胞的活性。(摘自《广州日报》)

## 生活百科

□翁淑贤

预防新冠肺炎,各种防护措施齐上阵。但为了提高免疫力、降低感染风险,“内防护”也必不可少。营养师提醒,想要通过饮食来提高身体抵抗力和免疫力,营养摄入要充足、均衡,日常饮食要多样化,不要总是吃某



## 这些食物有助提高抵抗力