

大健康观察 ▶▶▶

# 中国医师节—— 向抗疫的白衣卫士致敬！

本报记者 熊建

8月19日，第三个“中国医师节”即将到来，让人们再次回想起在抗疫斗争中奋勇争先的医生们。他们站在抗疫最前线，凭借着“敢教日月换新天”的担当精神、“不破楼兰终不还”的攻坚精神、“俯首甘为孺子牛”的奉献精神以及“天工人巧日争新”的创新精神，为社会公众筑起了一道坚不可摧的健康长城。当此际，再次向这些白衣卫士致敬，学习、弘扬他们身上的抗疫精神，是很有必要的。

## 担当 哪怕是未知疫情，也要冲上去

犹记疫情初起之时，不光社会大众对新冠肺炎感到陌生，医生同样也是首次面对这种新发传染病。

治病机理不清楚、传播来源还在查、治疗方案没形成、对症药物也告缺……即便如此，医生们就像没有拿枪的战士、没有铠甲的勇士，毅然担当重任，义无反顾冲了上去。

北京朝阳医院副院长、呼吸与危重症专家童朝晖，早在1月18日就抵达了这次疫情“风暴”的中心——武汉。“医生的这种工作性质决定了我们的一种使命感，见了病人就要救。”他说，“另外，我们呼吸专业的特点就是这样的，面对呼吸系统传染病，我们无形中就有一种责任感，应该挑起重担。”

在武汉市金银潭医院，医护人员更是首当其冲。自2019年12月29日转入首批7名新冠肺炎患者以来，该医院600多名医护人员就没下过火线。时任院长张定宇是一位渐冻症患者，双腿已经开始萎缩。但就是这位走路一瘸一拐的院长，应对果断，指挥若定：腾退病房、新开病区，专收肺炎患者；采集病人的支气管肺泡灌洗液，送往中科院武汉病毒所进行检测。“我必须跑得更快，才能跑赢时间；我必须跑得更快，才能从病毒手里抢回更多的病人。”张定宇如是说。

什么是担当？就是病毒来了，不能等一切准备好了再去扛。而是在上去扛的过程中，摸清虚实、寻找规律，为以后的应对提供时间、案例、经验，甚至是教训。2月14日，国家卫健委披露，新冠肺炎疫情暴发以来，截至2月11日24时，全国共报告医务人员确诊感染1716名，仅武汉一个城市的医务人员中，就有1102人感染。

## 攻坚 护佑生命，中西医强强联手

从一开始，医疗救治的攻坚重点就在湖北、就在武汉。

解放军医疗队来了，全国各地的医疗队来了。340多支医疗队、4.2万多名医护人员，聚集武汉，开展了一场抗疫大会战。

“相信科学，咱们能挺过去。”这是北京清华长庚医院援鄂医疗队队长郭军和患者强调最多的话。结合不同患者的病情，他会和患者有针对性地对话，给危重症患者解释病情时说得尽可能详细些，给年轻的病人则多输入信心。

在抢救患者过程中，医务人员最感缺乏的是特效药。“我们给病人发放中药汤剂和中成药。”援助武汉一线的天津中医药大学校长张伯礼说，“集中隔离，普遍服中药，阻止了疫情的蔓延，是取胜的基础。”

面对重症患者的救治，医生不分中医、西医，不分男女，都承担起自己的使命，都做出了不遗余力的贡献。

“疫情不退，我们不走。”这句话，不光全国援助湖北医疗队的队员在说，也是各地坚守抗疫一线的医务工作者共同的信念。

解放军总医院第五医学中心呼吸与危重症医学科副主任苑鑫，在北京投入抗疫斗争。围绕提高治愈率、减低死亡率的目标，她从分子、细胞、功能等多个层面，收集患者预警信息，理性研判病情，挽救了多名危重症患者的生命。“有些患者在治疗过程中，会产生很重的心理负担，更甚者有轻生的念头。这个时候，作为一名医生，就得做到‘有时去治愈，常常去帮助，总是去安慰。’”苑鑫说。

## 奉献 暂别家人，只为抢救更多病人

冲锋在抗疫一线的医务工作者，脱下白衣，跟普通人一样，都是皮包骨肉血，没有什么超能力，有的则是当父母的责任，做子女的义务。

北京地坛医院重症医学科主任刘景院大年三十就开始值班，连续36个小时守护在病房。抗疫期间，他和同在本院工作的妻子一度连续工作几十天，才抽空回家看了看儿子。儿子一句“爸爸妈妈终于回家了”，让刘景院两口红了眼圈。

解放军总医院第五医学中心副主任医师秦恩强，从春节开始一直在抗疫一线战斗，忘记了今天是星期几，忘记了女儿的生日，但他没有忘记3床的老先生有高血压等基础疾病，没有忘记32床患者的血糖仍控制不理想……“只要病房有情况，我就会毫不犹豫地冲向病人需要我的地方。”

这场没有硝烟的战争，不知检验了多少忠诚和勇敢。在疫情肆虐之际，一批广西支援湖北医疗队的队员火线入党了。“前线入党只为做冲锋的战士。”这是他们的共同心声。

伴随着支援行动，一些不幸的消息在耳边回荡：“武汉感染人数达到4万多人”“李文亮医生感染病毒去世”“武昌医院院长刘智明感染病毒去世”“武昌医院护士柳帆因新冠肺炎去世”……这些新闻在诉说着新冠病毒杀伤力之大，传播力之强，但是没有吓倒那些甘于奉献的医护人员。

“危险和艰难更能磨炼意志。”此次火线入党的广西“90后”新党员邹炎华在日记中写道，“在国家遭遇灾难的时候，作为医护人员的我们不上，谁上？难道要老百姓上吗？”

看吧，就是这样一群最可爱的人，在用生命护佑着生命。

## 创新 避免无谓消耗，传播中国经验

这次新冠肺炎疫情，是新中国成立以来在我国发生的传播速度最快、感染范围最广、防控难度最大的一次重大突发公共卫生事件。

广大医护人员在抗疫过程中，不断总结经验，创新治疗手段，避免了无谓的消耗，为保存自己、遏制病毒做出了卓越贡献，并借助新媒体将中国抗疫经验传播到了全世界。

来自解放军第980医院肝病传染科的孙殿兴，是支援中部战区总医院救治专家组成员。他在抗疫一线发现，新冠肺炎患者在进行干扰素雾化吸入治疗时，因为干扰素的作用会咳嗽。而护士就在旁边指导患者做雾化吸入，特别容易被感染。对此，孙殿兴经过多次临床检验，发明了传染性气溶胶和飞沫阻断装置，不仅提高了新冠肺炎患者的雾化疗效，还有效降低了医护人员的感染几率。

世界卫生组织4月5日发布报告认为，中国已从疫情遏制阶段进入缓解阶段，在防控疫情方面积累了非常重要的经验。中国的疫情防控经验对于其他国家的抗疫行动，显得弥足珍贵。

3月下旬，武汉大学人民医院血液科副主任医师叶柏新，创建了三个微信群、一个企业微信群，群成员超过2000人，包括来自20多个国家的一线医务工作者，群名是“全球抗击新冠疫情一线医生交流群”。“对于新冠病毒来说，全球的医生对它都是陌生的，而且普遍有一种恐惧感。”他说，通过收集并分享抗疫知识、请专家教授开通直播、发起捐助活动，能让世界上更多医务工作者听到、看到、借鉴到中国的抗疫经验，进而从病毒威胁下救出更多人。

## 中华预防医学会等机构 倡议珍惜食物合理膳食

本报北京8月17日电（记者白剑峰）为了弘扬勤俭节约的传统美德，促进合理膳食、健康饮食，在国家营养健康指导委员会办公室（国家卫生健康委食品司）指导下，中华预防医学会、中国营养学会、中国学生营养与健康促进会日前提出如下倡议：

珍惜粮食，弘扬传统美德。尊重盘中餐，粒粒皆辛苦，人人都应爱惜粮食，充分利用食物。按需选购，加工、储藏食物得当，减少产生食物“垃圾”。备餐和外卖餐食，根据用餐人数，计食量按需选择，保证食物新鲜又避免浪费。

健康导向，促进合理膳食。按照不同年龄、身体活动和身体状况，来确定三餐食物搭配和比例，不暴饮暴食，享受食物美好。倡导合理膳食和健康生活方式，预防膳食相关慢性病，打好全家健康基础。

供需有度，落实“光盘”行动。餐饮单位应自觉履行社会责任，主动引导消费者合理、适量点餐，推行小份菜、半份菜、套餐。选菜应食物多样、荤素搭配，按需选取，推动落实“光盘”行动。

推进食育，培育节约习惯。加强对学生“浪费可耻、节约光荣”的引导和教育，培养学生从小养成不偏食、不挑食的惯和勤俭节约良好美德。一粥一饭，当思来之不易。小手拉大手，全家齐动员。

杜绝浪费，营造健康风尚。不铺张浪费，不浪费酒宴奢华，提倡公筷和分餐制，简餐、份餐，拒绝野味。烹饪不忘少盐少油，培养清淡口味。传承和发扬优良饮食文化，兴起节约、卫生、合理的饮食“新食尚”。

各尽其责，形成共治格局。全社会积极行动起来，长期坚持，久久为功。号召全体会员，广大疾病预防控制人员、注册营养师及其他健康促进人员，发挥专业优势，共同投身杜绝浪费行动，共建节约、健康中国。

新视野·向餐饮浪费说不▶▶▶

## 袁枚会怎么评价“吃播”

熊建

一大盒面条，吸溜吸溜咽下；一大盘酱骨头，吮吸吮吸啃完；一大碗红烧肉，呼噜呼噜吞掉……一段时间以来，不少人在各短视频平台，边吃大量食物边做直播，以求获得更多流量变现，这就是“吃播”。其中甚至还有做烤全牛、蒸骆驼、百鸡宴的，纯为吸引眼球，博取关注。

不过最近人们发现，那些粉丝成群、点赞动辄上万的“吃播”主播，纷纷下线了，餐餐视频被清空了。这是一件值得叫好的事情。

“吃播”现象的成因，暂不讨论，单说其中的餐饮浪费问题，则是板上钉钉的。有人可能会说，不就是“大胃王”在搞展示嘛，娱乐娱乐大众，跟餐饮浪费搭不上界吧？

不错，现在的生活早已不是“凭票供应”那个年代的样子了，年轻人没有饿肚子的记忆，只有挑肥拣瘦的经历，看这些“吃播”时，很难和浪费粮食挂上钩。对此首先要明确，“吃播”的实质就是浪费粮食。很多“大胃王”主播，都是直播时胡吃海塞，下了直播就催吐，不然他的身体也受不了天天这么吃。这跟拿起饭菜直接倒掉，有什么区别？就是暴殄天物。

其次，吃饭为了什么？一是摄入身体机能运转所需的能量，二是通过均衡饮食保持身体健康。换言之，就是吃饱，吃好。但是“吃播”跟这两方面没有丝毫关系，纯粹是表演。陈佩斯表演吃面条，不用真面条，也能传情达意。“吃播”这种表演，既没有技术含量，又没有社会价值，要它何用？

第三，“吃播”不尊重食物，不敬畏自然，一番饕餮背后，是对健康生活方式的践踏。衣服多得穿不完，也不能穿一件扔一件；钱多得花不完，也不能买一碗豆浆，倒一碗豆浆。这是败家行为，尽可以去鄙视。

同理，现在食物多得吃不完吗？就算多得吃不完，也不能忘了，那是大自然的馈赠，那是艰辛劳动的结果，没有人有理由糟蹋。

清代诗人袁枚是有名的美食家，他写了一本《随园食单》，介绍天下美食。在这本描写了300多种菜式的书中，专门辟有一章《戒暴殄》，头一句话就说：“暴者不恤人功，殄者不惜物力。”直斥餐饮浪费现象，高扬珍惜物力理念。他要是看到“吃播”，天知道会气成什么样。

总之，健康的饮食，不是建立在浪费的基础上；健康的生活，绝非煮鹤焚琴那般大煞风景，而是如孔子所说，“饭疏食，饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣”。

医声▶▶▶

## 中国医生发现生物标志物 阿尔茨海默病可提前预测

本报电（庞亚娜）8月10日，首都医科大学宣武医院贾建平教授团队在国际医学期刊《阿尔茨海默病与老年痴呆症》在线发表论文，在国际上首次表明外周血神经源性的外泌体突触蛋白可以作为阿尔茨海默病（简称AD）无临床症状的生物标志物，为AD的早期干预打下基础。文章第一作者为首都医科大学宣武医院副主任医师贾飞龙，通讯作者为贾建平教授。

阿尔茨海默病已成为严重危害老年人健康和生活质量的疾病之一，目前尚无有效药物能够治愈。多个AD药物在临床试验中失败，主要原因可能是受试者病程已处于较晚的阶段。如果在阿尔茨海默病早期甚至是无临床症状时，就能对患者进行干预，那么临床症状的出现可能会延迟，因此迫切需要AD早期甚至无症状阶段做出诊断，这也是当前预防和治疗AD的新思路。

## 中国学者突破显微成像极限 定格药物与蛋白质结合世界

本报电（记者严冰）近日，中国医学科学院基础医学研究所、北京协和医学院基础学院、医学分子生物学国家重点实验室，与中国科学院国家纳米科学中心科学家利用扫描隧道显微技术实现了对药物分子与蛋白质相互作用的亚分子水平成像，并在世界上首次观察到药物分子的寡聚化行为。

这为科学家理解药物识别分子靶标的作用机制，进而优化药物分子结构奠定了基础。新技术将在新型药物设计与研发、蛋白质结构测定等方面展现出重要的应用价值。研究者们通过改进扫描隧道显微成像方法，成功地获得了药物分子与其靶点蛋白质结合的超高分辨率（十亿分之一米）的单分子图像。他们的研究结果显示，药物分子硫磺素T在靶点蛋白表面形成二聚体、四聚体、六聚体，这些寡聚体对药物分子的靶向识别发挥了至关重要的作用。

8月5日，美国《科学》杂志子刊Science Advances以论文形式正式发表了该项成果。



图为2月2日，在重庆三峡中心医院重症肺炎应急病区，副主任黄霞查看、分析患者检查结果。新华社记者 王全超摄



图为2月20日，福建省第十一批支援湖北抗击新冠肺炎疫情医疗队在出发前集体宣誓。新华社记者 魏培全摄



4月6日，湖南省永州市道县人民医院4名队员结束14天隔离休整后，与家人幸福团聚。图为受到夹道欢迎的周智热泪盈眶。蒋克青摄（人民视觉）



图为8月9日，观众在“众志成城——抗疫主题美术作品展”上用手机拍摄油画作品。该展自8月1日起在中国国家博物馆开展以来，每天都吸引众多的观众前来参观。陈晓根摄（人民图片）

陈晓根摄（人民图片）