



陆林院士：灾难面前，人们精神的作用非常强大

中青报 中青网记者 张曼玉

在过去的10个月里，中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林在武汉各个医院调研、会诊、提供治疗方案、解决疑难问题。陆林记得第一次去武汉的一个多月时间里，他就瘦了10多斤。

10月18日，在第四届会稽山讲坛暨第十二届文化中国讲坛上，陆林分享了这段经历。他说，疫情在我们国家已经基本控制住了，但还有一些不确定性，不能掉以轻心。人们精神、心理的康复还有漫长的路要走。

作为一名精神心理科医生，陆林希望通过专业知识和人文关怀帮助民众恢复心理正常。他表示，一方有难，八方支援，这一根植于中国文化的同胞情谊，是我国打赢疫情防控阻击战的基础。中国传统的家文化中包含的陪伴、沟通、交流，都能有效帮助遭受创伤的人从痛苦中走出来。

给人们战胜病毒的一口气

在陆林会诊过的患者中，最后能战胜新冠病毒的，往往都是靠着“一口气”。坚持不放弃，挺过难关。他们相信自己能扛过去，每天保证规律的饮食和良好的睡眠，保持平和的心态，最后真的就逐渐恢复了；反之，如果每天抑郁忧虑，被疫情的阴影笼罩，就有可能导致精神崩溃，并伴随出现一些并发症，最终失去生命。

在灾难面前，人们精神的作用是非常强大的。陆林说。

疫情期间，医护人员精心照顾患者，给予他们关爱和精神力量。那么现在，已经康复的患者、遭受精神创伤的患者家属回归正常生活的这一口气，谁来给呢？

陆林团队的研究显示，一半以上的新冠肺炎患者出现了不同程度的抑郁、焦虑、失眠。新冠肺炎康复患者、遭受精神创伤的家属都是非常需要我们关注的群体。虽然他们回到了工作岗位，看起来似乎一切正常，但他们中很多人还没真正走出



第四届会稽山讲坛暨第十二届文化中国讲坛的稽山释义环节，中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林（右一），中国工程院院士、南开大学公共卫生与健康研究院院长徐建国（右二），中国工程院院士、北京清华长庚医院院长董家鸿（左二）和主持人白岩松进行对话。

来，内心很痛苦。这种痛苦不是传统意义上的精神病，但会影响他们生活、工作的质量。疫情之后，我们要面对这些问题。陆林说。

在武汉的一个小区里，一位69岁的大爷因为疫情，短时间内失去了妻子和女儿，留下的两个外孙也被女婿带走了，家里只剩下他和老伴。陆林叮嘱志愿者和社区心理医生，大爷饱受失去亲人的痛苦和孤独的折磨，在这种情况下，人随时有可能崩溃，一定要有人帮助他、关爱他。

陆林的团队现在仍然留在武汉，解决当地人因疫情造成的精神、心理问题。我们希望每个医院、每个社区、每个志愿者能理解他们。在他们心情不好的时候有人

能陪伴，需要治疗的时候有医生坐诊。陆林强调，对待有精神、心理问题的人群，原则是不打搅他们，但在他们痛苦、需要帮助的时候，医生也要能及时赶到并给予关爱和帮助。

健康是：躯体没有疾病、心态积极向上、社会交往良好

世界卫生组织给健康下的定义是躯体没有疾病，同时心理健康，具有良好的社会适应性和有道德，即满足生理、心理、社会三方面的健康指标。

此次疫情中，心理健康的重要性愈发凸显，社会上对于心理健康的关注逐渐增

多，但这还不够。陆林分享了一组数据：我国居民精神心理疾病的发病率是16%左右，也就是六七个人中可能就有1人有心理疾患。其中，患有重型精神病的人大概有1%，而这些统计数字还不包括越来越多的儿童的孤独症、中青年的失眠症、老年人的痴呆症等。

很多人觉得身体不出问题就是健康，其实心理健康，社会的适应性更是衡量健康的标准。不满足这两条就不是一个健康的人。陆林说。

那么，怎样才能保持健康？陆林给大家四句话：适当的体育锻炼，均衡的饮食，良好的睡眠，平和的心态。其中，平和的心态尤为关键。

徐建国院士：处理不好与微生物的关系，人类将永远面临新发传染病的威胁

中青报 中青网记者 夏瑾

新冠肺炎疫情暴发后，中国工程院院士、南开大学公共卫生与健康研究院院长徐建国担任国家卫健委病原检测初步评估专家组组长，率先判断出病原体是新型冠状病毒，为疫情防控赢得了时间。

10月18日，在由绍兴市人民政府、中国青年报、中国教育电视台、柯桥区人民政府、北京横山书院共同主办的第四届会稽山讲坛暨第十二届文化中国讲坛上，徐建国表示，应该做好与新病毒长期相处的准备。这是因为，首先，国外疫情趋势难以预测，据南开大学黄森忠教授的预测模型估计，目前入境航班的每1万名入境乘客中，大概会有20人左右携带新冠病毒，潜在风险很高，因此我国防范疫情境外输入的压力仍然很大。此外，由于国内最初出现首例新冠肺炎患者的时间到现在还不满一年，不排除新冠病毒可能已经适应了人类，存在于人群中，在适宜的时候，可能会再次传染。徐建国说，虽然这种情况还没有发生，但这很符合低致病性冠状病毒的特征。因此，除了防范境外输入风险，还需要密切关注新冠病毒是否会在我国境内死灰复燃。像

SARS病毒这种出现后很快消失的病毒，在病毒传播中是小概率事件。

徐建国总结新冠病毒特点时说，新冠病毒是具有流感病毒特点的冠状病毒，感染此种病毒后，症状比流感重，但在流行强度、速度和范围方面与流感相同。在传播范围上，SARS和中东呼吸综合征(MERS)分别在29个和27个国家与地区传播，2009年，H1N1甲流病毒传播的国家和地区有214个，而此次新冠病毒传播的国家和地区有220个（截至11月16日）。新冠病毒的传播特点非常像流感病毒，复制速度比流感病毒慢一点儿，但是比SARS和MERS病毒都要快。新冠病毒在环境中的生存力很强，在塑料、玻璃、布料等物体表面存活时间都要超过流感病毒。此外，新冠病毒无症状感染者比例非常高，远高于SARS和MERS。徐建国认为，上述这些特点造成了新冠病毒跟我们所有认识的冠状病毒都不一样。新冠病毒为何会体现出流感病毒的特征？这是我们需要继续研究的问题。如果不把这个问题搞清楚，就很难控制好新冠病毒。

人类必须学会处理好与微生物的关系

徐建国在中国疾控中心传染病预防控制所工作40余年，担任传染病预防控制国家重点实验室主任多年，一直从事发现新的病原体的研究工作，发现和命名了50余种新的细菌和一些病毒，以及一些发生了变异的、在我国具有重要公共卫生意义的病原菌。2008年，他把自己的实验室改名为新病原室。他说，我们的世界是微生物的世界，微生物来到这个世界比人类要早得多。世界上可能存在的细菌种类估计有10的12次方之多（1万亿种左右），人类只发现和命名了1.4万余种。也就是说，人类发现的细菌的种类只有亿分之一。人类必须学会处理好与微生物的关系，如果处理不好与动物、环境、微生物的关系，就会发生传染病。人类会永远面临着新发传染病的威胁。

徐建国告诉人们，预防控制新发传染病很重要的一点，就是不吃野生动物。他在对病原体进行的过程中，发现很多野生动物存在传播新发传染病的风险。在对旱獭、鼠兔、藏羚羊等野生动物进行研究后，徐建国团队发现，每一种野生动物至少携带40-50种可以致病的微生物。

一些细菌是野生动物生活所必须的，但对人类来说，却是病原体，可引发严重传染病。徐建国说，譬如青藏高原的秃鹫。秃鹫是猛兽，以动物尸体为主要

的情况下，很多人把希望寄托在疫苗上。据了解，当前我国新冠灭活疫苗研发正处在全力冲刺阶段，在Ⅲ期临床试验取得可接受的安全性和保护率数据以后，经审评获批就可以上市。徐建国告诉与会者，总体来说，疫苗是防止传染病最有效的手段之一，对新冠病毒来说更是如此。在新冠病毒疫苗Ⅲ期临床结果还没有出来之前，不可掉以轻心。徐建国介绍，就新冠病毒疫苗研发而言，我国已达到前所未有的水平，这是值得骄傲的地方。他认为，只有Ⅲ期临床数据出来后，才可精确设计疫苗如何使用，预测效果如何。在此之前，都需要谨慎，对新冠疫苗积极推进，谨慎实施。好消息是，到目前为止，我国国产疫苗已经注射近20万支，接受注射人群全部为出国人员，目前并无一人感染新冠病毒。疫苗对控制一部分传染病非常有效。但即使如此，用疫苗消灭这些传染病也需要很长的时间。天花疫苗在1796年研发出来，且是一次接种，终身免疫，但直到200余年后，全世界才彻底控制了天花病毒。

人类必须学会处理好与微生物的关系

徐建国在中国疾控中心传染病预防控制所工作40余年，担任传染病预防控制国家重点实验室主任多年，一直从事发现新的病原体的研究工作，发现和命名了50余种新的细菌和一些病毒，以及一些发生了变异的、在我国具有重要公共卫生意义的病原菌。2008年，他把自己的实验室改名为新病原室。他说，我们的世界是微生物的世界，微生物来到这个世界比人类要早得多。世界上可能存在的细菌种类估计有10的12次方之多（1万亿种左右），人类只发现和命名了1.4万余种。也就是说，人类发现的细菌的种类只有亿分之一。人类必须学会处理好与微生物的关系，如果处理不好与动物、环境、微生物的关系，就会发生传染病。人类会永远面临着新发传染病的威胁。

徐建国告诉人们，预防控制新发传染病很重要的一点，就是不吃野生动物。他在对病原体进行的过程中，发现很多野生动物存在传播新发传染病的风险。在对旱獭、鼠兔、藏羚羊等野生动物进行研究后，徐建国团队发现，每一种野生动物至少携带40-50种可以致病的微生物。

一些细菌是野生动物生活所必须的，但对人类来说，却是病原体，可引发严重传染病。徐建国说，譬如青藏高原的秃鹫。秃鹫是猛兽，以动物尸体为主要

食物。秃鹫的粪便中含有大量产气荚膜梭菌，可高达肠道菌群的70%。产气荚膜梭菌可产生芽孢。产气荚膜梭菌芽孢可在地下长埋存活10年以上。产气荚膜梭菌产生透明质酸酶等，可消化动物尸体，为秃鹫提供营养。所以说，产气荚膜梭菌是秃鹫生存所必需的。可是，秃鹫通过粪便等排泄大量的产气荚膜梭菌，污染了土壤等环境。如果人的皮肤有破损，就很容易被感染，产生气性坏疽、食物中毒等。所以说，食用野生动物是有传染病风险的。

除了不吃野生动物，人类还应该注意保护自己，保持健康。徐建国的建议是，喝开水、吃熟食、勤洗手、戴口罩。

徐建国说，我们聪明的老祖宗早就告诉我们要喝开水、吃熟食、勤洗手。开水和熟食通过加热，可把病原微生物杀死。勤洗手也可把病原微生物洗掉。这三个好习惯，让中华民族在不知道细菌、病毒、寄生虫等病原体以前，预防了肠道传染病的发生。现在，新冠病毒又带来了新的挑战，让我们在喝开水、吃熟食、勤洗手的基础上，再加上戴口罩的好习惯。

戴口罩好处很多。冬天呼吸道传染病增多，在冬天戴口罩不仅可以防范新冠病毒，还可以防止其他呼吸道传染病的传播，值得推广。

徐建国认为，我们应该主动防御新发传染病，最好能够避免新发传染病的发生。为此，需要开展反向病原学研究，先大量分离、研究新的微生物，找出那些未来可能会引起新发传染病的微生物，提前研究，做好技术储备，防患于未然。只要我们不懈努力，就能找到方法，预防人类发生重大新发传染病，这是我们最大的心愿。

董家鸿院士：医生应是人文文学家，要洞悉人性

中青报 中青网记者 张曼玉

人类文明的发展进程常常伴随着瘟疫和疾病。反观，瘟疫和疾病也会推进人类文明的发展进程。我想，这次疫情会给我们国家的社会、政治、科技、医疗等方面带来推动的力量。10月18日，在第四届会稽山讲坛暨第十二届文化中国讲坛上，中国工程院院士、北京清华长庚医院院长董家鸿说。

历劫而生，危中有机。作为一名亲历抗疫一线的医务工作者、一名医院的管理者，董家鸿对我国疫情时代健康医疗体系的重塑等方面有新思考。他说，我们的医学需要变革，医疗服务要正确，医学教育要改革，健康科技创新也要变革。

在疫情初期，董家鸿带领国家远程医疗队，为武汉抗疫贡献了重要的清华科研科技力量。这是一个医工结合的医疗队，6个人中有3名医生，另外3人是工程技术人员。对医生来说，救死扶伤的信念已经融入到他们的骨髓，我们当时都热血沸腾，急切地想立刻到前线报到。

医疗队抵达武汉后，董家鸿团队迅速

另外，医疗机构的设置和定位不健全、不明确。大医院看小病，小医院也治大病。特别是大医院的虹吸作用，造成大量的三级医院人满为患，基层医院门可罗雀；还有服务链条不连续的问题。各级医疗机构之间是督导式的行动和服务，是碎片化的医疗服务，之间没有联系。董家鸿形容就像足球场上运动员之间没有配合一样，就没有办法为民众提供高质量的优质医疗服务；此外，全科、急重症、公共卫生严重匮乏，整个医疗卫生体系出现了不同的短板效应；健康科学体系的导向评价不明确，在医疗教育方面还有很多问题。

董家鸿在讲坛上提出了一些解决方案。最近几年，他一直致力于帮助青海藏区的民众治疗包虫病。他深深感受到医疗卫生条件薄弱地区资源的匮乏，以及当地居民对优质医疗的渴望。他建议，要重点强基层、补短板，定制培养社区医院、乡镇医院、村卫生室的基层全科医生、卫生员；大医院的医生下沉，三级医院的医生必须到基层医院服务；提高基层医生的待遇；采用智慧医疗、远程医疗等科学手段，把先进技术

辐射到基层，整体提升基层医疗机构的服务能力。

在医疗机构方面，董家鸿建议机构之间协同起来，形成整合式的医疗体系。三级医院、二级医院和一级医院之间明确分工定位，大医院看复杂、疑难病，常见病、多发病还有健康管理问题交给基层医院。其中，大医院要和基层医院紧密联动，形成连续的医疗过程。患者在基层治疗完成以后，可以转诊到基层，由社区医院和家庭医生完成后续的治疗、康复和慢病管理。

董家鸿还强调预防的重要性。健康中国战略的提出，改变了传统医疗卫生的理念，使得医疗卫生的中心从治病转变为以健康为中心，那么就需要通过科学的方法以及全民健康教育等疾病预防措施的实施来减少疾病发生率，提高人民的健康水平。

对医院来讲，不仅要能够正确有效地为患者进行诊断、治疗，也需要前移到预防，后移到康复、慢病管理，以此实现预防疾病，减少疾病的发生；患者在医院治疗以后能更好地康复，回归社会。

董家鸿院士看来，提供优质医疗服务的核心是医生。在我们国家，大量最优秀的学生选择去学金融、计算机，医生这个职业的前景不具有足够的吸引力。另外，在培养模式上，我们过去太重视学术，轻临床和人文。医术是仁术，我们把医生当成科学家来培养是一种误解。董家鸿说。

医生首先应该是人文学家，要掌握心术，洞察洞悉人性，这样才能很好地为患者造福。我们要培养的是良医，然后是学者。清华大学正在思考和变革医学人才培养的模式、理念和方法、路径，我们希望清华能够招到全世界最优秀的学生，也应该能够通过科学的方法、理念、模式培养出全世界最优秀的医生和医疗企业的领军者。董家鸿说。

董家鸿表示，这次疫情中，政府、社会、医疗界的价值观是以人民为中心，竭尽全力挽救一切生命，这是人文的体现，引领我们作出正确的决策。在这样一种正确的价值观的指引下，科学的手段，比如社区管控、社会隔离、应治尽治等，才能有效控制疫情的蔓延，取得了很大的成功。

董家鸿希望文化中国讲坛，能在弘扬中华优秀传统文化、提升全民文化素养、促进社会经济发展等方面发挥更重要的作用；同时，也能传播健康的生活理念，促进健康文化的形成和传播，促进人文与科技、人文与医学的融通，推进健康中国事业的发展。

人文科学对话会稽山



10月18日，第四届会稽山讲坛暨第十二届文化中国讲坛在浙江绍兴柯桥区大香林 兜率天景区内龙华寺的稽山书院举办，天津市文联主席、南开大学南开讲席教授、北京横山书院院长陈洪代表主办方致开幕辞。



中央文史馆馆员、南开大学终身教授、文化中国讲坛发起人之一叶嘉莹先生向第四届会稽山讲坛暨第十二届文化中国讲坛发来寄语视频。



10月18日，浙江绍兴，第四届会稽山讲坛暨第十二届文化中国讲坛上，中共绍兴市委书记马卫光讲话。



中国工程院院士、香港工程科学院院长李焯芬的演讲题目为《历劫而生——疫情时期人文与科学的对话》。



北京大学南亚学系教授湛如代表主办方致闭幕辞。



全国政协文化文史和学习委员会副主任、文化中国讲坛发起人之一叶小文发表主题为《历劫而生：我们心中的定力》的演讲。



文化中国讲坛发起人之一、著名主持人白岩松主持此次讲坛。本版照片均由中青报 中青网记者李建泉摄