



信心是疫情最好的“疫苗”

国务院联防联控机制2月18日举行的新闻发布会称,涉药央企正在北京、武汉进行疫苗研发,目前灭活疫苗研发正在进行病毒培养,重组基因工程疫苗研发已完成基因序列核查。

此外,2月17日下午,国家呼吸系统疾病临床医学研究中心主任、中国工程院院士钟南山在广州医科大学附属第一医院与武汉前方的广东医疗队ICU治疗团队再次开展远程视频会诊,讨论疑难病例的治疗策略。在就全国疫情发展趋势、危重症救治发表看法时,钟南山透露“我们全力以赴开展两个监测,一是将新冠病毒与流感病毒分开,二是增加对核酸检测精密度的补充,开展IgM抗体检测。”钟南山说,目前团队正在研发IgM抗体检测试剂,成果预计很快公布,公布后将首先对武汉进行支援。

随着疫情的发展,重症救治和疫苗研制被摆在更加重要的位置。国家卫健委要求,要把提高收治率治愈率、降低感染率病死率作为重中之重。

冬去春来,我们坚信

那些我们期待的美好时光,一定会如约而至。

从疫情肆虐,恐慌、无助开始逐渐侵蚀着我们的身心,到多日处在一个不能自由出入的时期和环境,我们心中的孤独、焦虑和压抑感也在与日俱增。

在家里窝了这么久,每天看着不断攀升的数字和各种汹涌而来的真假信息,我们每个人的心里这样那样的想法和感受,在经过数天的闭关禁足后,是否已经有一些麻木,或者已经倍感疲惫和困扰?

在灾难面前,我们每个人的心中有什么样的想法和感受都不足为奇。

但是请永远记住一句话:比疾病更让人崩溃的是我们心里的绝望,请相信积极信念的治愈力量。

一位资深心理专家曾对一位身患绝症的女士说,饭不是好吃才吃的,就像汽车加油一样,不是因为汽油好吃,而是因为加油之后能产生动力。

专业医生也告诉我们,患者心里崩溃的话,免疫系统就会被抑制,身体状况就会急速下降。所以一旦被感染、被隔

离,首先就是没有任何食欲、吃不下饭。

“日复一日,我会在各方面越来越好。”这个时候,法国心理学家艾米尔库埃的这句话或许就是一剂良药。艾米尔库埃曾经是一名药剂师,他的一生通过心理暗示与自我暗示疗法治愈了许多的患者。他倡导的方法理解起来其实很简单,就是“如果你真的相信自己能好转,你好转的机会就会加大。”

从医学科学或者病理学的角度讲,积极的想法会刺激内啡肽的产生,内啡肽是人体产生的一种具有镇痛作用的激素,能够促进病痛缓解、提升情绪状态,从而有利于病情的好转。

《健康生活》杂志曾刊载了这样一个案例:一位晚期淋巴瘤患者,体重由125公斤下降到45公斤。医生断言他只能再活三至六个月。万般无奈之下,他想到生命就是运动,始终坚定一个信念:毅力能战胜一切。他把最后一丝希望寄托在跑步上,六年跑完了25000里,奇迹终于在长跑中诞生。他的癌细胞消失了,他完

全恢复了健康,创造出难以想象的生命“长征”。

在这位患者身上充分体现了积极信念和消极信念的力量。看一看我们身边,实际上也不乏这样的事例。药物治疗的效果往往是有限的,信念的力量则无法估量。有的患者在检查确诊之前能吃能喝,一切都似乎很正常,但是他们一旦知道自己得了不治之症后,身体有可能很快就完全垮掉了。因此说,因为怀着积极的信念,疾病或癌症消失得无影无踪;因为怀着消极的信念,小病成大病甚至癌症重新复发而死亡也是很常见的事儿。

前一段时间,朋友圈里曾广泛传播着武汉杨仔的事例。杨仔因为新冠肺炎被医院隔离,高烧、咳嗽、呼吸困难,不想吃饭,所有的症状都来了。太痛苦的时候,他感觉自己快要死了。这时,他想到了寻找心理咨询老师。在人的内心世界,一句话或许就有能改变人的一生的力量。老师对他说:杨仔你不会死。得知杨仔吃不下饭,老师又对他说,吃饭不是为了味道才吃

的,是为了生存。改变消极的信念,接受积极的信念之后,他的身体很快恢复过来了。

人的内心真是特别的奇妙,当你带着伟大的信心的力量,向更高的目标前进时,疾病已经被远远甩在了后面。针对新冠病毒目前我们还没有特效药物,疫苗也还没有研制出来,人们的心里需要首先带着积极的心态战胜它,这个力量甚至能把人们从死亡线上拉回来。

虽然我们生活的城市“生病”了,但是希望我们的心不要“生病”。因为我们背后有强大的祖国和14亿人民,因为爱和希望比病毒蔓延得更快。唯有喜乐的心灵方能托起灿烂的笑脸。

勇于面对、积极乐观的态度是抵御病毒的心理保护。良好的心态,保有对未来坚定不移的信心,就是最好的“心理处方”,就是最有效的“疫苗”。

只要心中充满爱的信心和力量,疫情就不会带走我们的希望。我们向往的烂漫春光,必将如期到来。

■首席评论员董哲

复工复产千万不要把正常人折腾成“病人”

防控疫情下,全国各省市陆续复工复产。在目前的形势下,防控疫情与复工复产要做到两不误,统筹兼顾,都要重视,不可轻视。但是,在一些地方的复工复产防控疫情工作中,防控疫情工作有些矫枉过正。复工复产受到严重影响。有些地方的做法甚至令正常人都无法忍受,有将正常人折腾成“病人”的危险,必须引起各级新冠肺炎疫情防控指挥部门的高度重视。

2月13日,家住湖南省娄底市的禹海航先生要回青海省去复工复产,当天下午4时,他们一行从长沙黄花机场出发,飞抵西安咸阳机场再转机去青海省。出发前他们一行在当地指定医院发热门诊做过检查,社区开具了证明。他们持“无感染新冠肺炎证明书”飞抵西安咸阳机场后,机场例行人体温度检测,并登录信息。然后,西安机场通过个人信息情况安排禹

先生一行乘高铁去青海西宁,14日早上8点10分到达西宁。

出站后,西宁高铁站疫情防控人员扫描二维码,通过三次体温检查,再到站前广场目的地所设立的帐篷处给禹先生一行登录信息,完毕之后,疫情防控人员让他们坐车上等,没饭吃,没水喝,又冷,温度达到0摄氏度,等到中午12点半出发,13点到达目的地湟源县。接着,又是两个部门各自进行登记,登记完后将禹先生一行送往湟源县人民医院登记检查,到18点才将他们送到隔离点,饥肠辘辘,忍饥挨饿,12个小时没吃没喝。禹先生一行要在当地隔离14天以后才能正常工作。

在很多复工复产的企业中,有很多企业抱怨,成天都有多个政府部门的人来重复检查员工登记报表情况,测量体温。应对防控疫情的检查一波接着一波,都是做重复的工作。除此

之外,每天剩下的生产时间所剩无几。给企业员工带来很大的心理压力,有些员工感到惊慌,生怕哪天自己得病,背上了沉重的心理压力。

疫情防控是关键,所有人都必须理解配合。但西宁市搞得声势浩大,效率太低,防控的部门太多,人人有责,层层监管,每到一地方都要手写登记,把时间全部耗在登记上,办事效率低,缺乏人性化。一个正常健康的人都会被繁琐的程序折腾成“病人”,这也是形式主义的一种体现。

防控疫情,全国一盘棋,信息要互通互信互认,不能各自为政,自成一体。在目前的防控疫情中,暴露出来的问题,很多地方的工作还是停留在传统的做法上,只管你现在的有没有问题,不管来之前的情况,也不管你以后的情况。

未及时运用好互联网平台,移动手机端平台,将每个流入本地的

人都做到“你从哪里来,你来这里干什么,去向哪里”,要充分利用疫情防控指挥信息平台,全国一网或者每个地区一网共享防控疫情信息,通过扫二维码,就可将每个人的信息快速录入到信息平台。让疫情防控更规范,更有效率,更有人性化。

跨地区流动的人员,可以做到“一网查询”。出行前一天到当地医院通过体检,医院用出行者身份证读取出行者信息,然后在平台填写体检信息,是否符合出行,再到村委或社区填写是否居家,有无湖北接触史,是否符合出行。如不符合,机场,高铁,火车无法购票或取票,并不扣手续费自动退票。自驾车抵达高速公路出口通过读取身份信息,不符合出行的限制出行。中转站出口通过读取身份信息后填写体温检测记录,如果第一次检测发热等待十分钟再检,三次检测发热,就地进

行观察隔离。抵达目的地者,若体温检测连续三次发热,送医院检查视结果而定,符合者直接送隔离点隔离,检查治疗。不符合,快速通过。这样,国家也可以节省人力、物力、财力,也给出行者提供便利、快捷、安全。

目前,除湖北省以外其他省份的防控疫情确诊数量呈下降趋势,各地陆续开始复工复产,为了防疫和生产两不误,两手都要抓,两手都要硬。在防疫与生产中,尽量要两者都兼顾,企业是防疫主体责任,当地政府各级部门就不要成天去检查,给生产造成极大影响,造成生产效率低下。各级防控疫情部门统一管理,落实企业防疫,有序保障企业的良性生产。

■首席评论员姜义华



华夏全媒体
主管主办
华夏日报社出版
国际标准刊号
ISSN2521-0289

编委会

李克炎 江单 张华
勇 陶沙 黄浩 李
增勇 龚德贤 张邦
毛 齐明利

顾问 | 方智平 姜义
华

社长 | 李克炎
总编辑 | 江单
常务副社长 | 陶沙
常务副总编辑 | 邱
亮铨

执行总编辑 | 张华
勇
执行社长 | 黄浩
副总编辑 | 李增勇
龚德贤
视觉总监 | 古风

采访中心

主任 | 董哲
编辑中心
主任 | 罗阳
经济新闻中心主任 | 常昊
区域新闻中心
主任 | 潘利求
评论新闻中心
主任 | 贺强
国际新闻中心
主任 | 黄浩(兼)
新闻影像中心
主任 | 巢砥平

新闻报料

全球
00852-31106831
中国大陆
010-61057773
24小时新闻热线
185 1382 0014

邮箱报料

huaxiazaobao@126.com

官方网站

www.hxzb.org