

生命安全和生物安全领域的重大科技成果也是国之重器，疫情防控 and 公共卫生应急体系是国家战略体系的重要组成部分。

打造生命生物安全国之重器

□ 王 谨

从庚子年春节前武汉封城，时至今日，抗新冠肺炎之役战果频频，形势积极向好发展。据来自疫情消息，经历几次集中决战，重点疫区湖北新冠肺炎救治效果稳步提升，但疫情形势依然严峻复杂。显然，取得决战胜利还有时日，还需要继续科学攻关，综合多学科力量，协同推进抗疫成果。

3月16日，《求是》杂志刊发习近平总书记重要文章。习总书记指出，重大传染病和生物安全风险是事关国家安全和国家安全、事关社会发展稳定的重大风险挑战，要把生物安全作为国家总体安全的重要组成部分。习总书记此前在北京考察新冠肺炎防控科研攻关工作时也指出，生命安全和生物安全领域的重大科技成果也是国之重器，疫情防控和公共卫生应急体系是国家战略体系的重要组成部分。

习近平总书记把生命安全和生物安全



领域的重大科技成果，称为国之重器，这是对生命安全和生物安全内涵的深刻解读。

何谓国家重器？古代指体现国威的国玺，“国玺，国之重器也”（史记·秦始皇本纪），后世有人也将那些对国家有着

大贡献的巨子称为“国争之大器”。现代国之重器，一般指国家的一流科技成就的高端成果，多以庞大量重著称。

大国之间的竞争，从一定意义上说，就是核心技术的竞争，谁掌握核心技术谁就能抢占先机。所以每个大国都有表达国威、代表国家核心技术的国之重器，比如火箭、卫星、原子弹、水陆两栖飞机、国产航母，等等。这些年，我国在民用或军用方面国家重器的科研成果层出不穷。这次抗击新冠肺炎之战，彰显了加紧科技攻关，尽快打造出保障生命安全和生物安全领域国之重器的紧迫感。

有了保障生命安全和生物安全领域国之重器，面对突发的任何疫情，就可以不慌不乱，从容应对。

有了保障生命安全和生物安全领域国之重器，制服任何侵犯国人或生物安全之敌，如同有了高效率的“杀手锏”。

有了保障生命安全和生物安全领域国之重器，才能夯实我国疫情防控和公共卫生应急体系，保障国家其他重器的有效运用，使国家长治久安。

这次全国上下抗新冠肺炎之役，锻炼了国人，也让全体人民深知，国之重器“宝库”里不可或缺保障生命安全和生物安全领域的国之重器。只有把这类国之重器掌握在自己手里，我国全面实现小康目标才有保证。这对于立足自主创新，以基础研究带动应用技术群体突破的科技攻关人员来说，使命和责任重大。

（作者系中国作家协会会员，人民日报高级记者，人民日报海外版副总编辑）



注射“特免血浆”可预防病毒？

流言：有研究者从新冠肺炎康复者体内检测到高效价病毒中和抗体，能在体外杀死新冠病毒。于是，很多人把它当作对付新冠肺炎的“大杀器”，甚至健康人也希望注射“特免血浆”预防新冠病毒感染。

真相：“特免血浆”疗法是在突发的重大传染病暴发时，在缺乏疫苗和特效药物的情况下，重型、危重型患者适用的一种非常规治疗方法。“特免血浆”对部分危重症患者有治疗效果，不代表可以用于健康人群的预防，就像我们不能应用抗蛇毒血清预防毒蛇咬伤一样。新冠病毒是以呼吸道传播为主，预防感染需要抗病毒中和抗体布防在呼吸道黏膜，以阻止病毒与靶细胞表面的病毒受体结合，目前没有证据证明“特免血浆”可以完成这种布防。

新冠肺炎患者输入的“特免血浆”是一种来自“别人”的全血浆成分，除了得到对付新冠病毒的中和抗体外，也同时输入了我们不想要的其他抗体、细胞因子和血浆蛋白，有可能破坏机体内的免疫平衡，诱发过敏反应，甚至“炎症风暴”和自身免疫疾病等副作用。

淡水鱼可能会传播新冠病毒？

流言：最近有传言称，由于有些地方厕所搭在鱼塘上或在流经鱼塘的水中清洗便桶，所以养出来的淡水鱼可能感染新冠病毒，传染给食用者。

真相：首先，考虑出现最极端的情况：有携带病毒的粪便被排放到鱼塘中，一部分留在水中，一部分被鱼吸收。存于水的部分因目前没有研究表明是否还存在感染能力，而且不会直接接触消费者，因此不做讨论。

其次，被鱼吸收的病毒是否能通过鱼传染给人呢？病毒的感染通常有一定的宿主范围和需要一定的温度范围。新型冠状病毒主要感染人类及其他哺乳动物的恒温动物。鱼类和人类在分类地位上差异很大，而且体温差异也很大。新型冠状病毒已经适应人类的正常体温进行感染和繁殖。但是在36℃水温下，很多淡水鱼都无法生存。因此，淡水鱼类不会感染新型冠状病毒。

新冠病毒经56℃高温蒸煮30分钟即可灭活，所以即使鱼体或表面仍有病毒，经过最后的烹饪步骤也可以“高枕无忧”了。但别忘了在处理过食材后也要洗手消毒。

益生菌能提高免疫力预防新冠肺炎？

流言：近日传出“益生菌能提高免疫力预防新冠肺炎”的说法。

真相：益生菌通过调节肠道中的菌群，改善肠道环境，从而改善消化吸收，进而让我们的身体更好地吸收营养。身体营养足了自然免疫力也就提高了，因此可以说益生菌能够在一定程度上间接地提高人体免疫力。

在新冠肺炎的预防、治疗和康复过程中，人体自身抵抗力确实起到关键性的作用。除了补充益生菌外，增强人体免疫力的方式还有很多种。

虽然疫情期间补充益生菌可以一定程度上提高人体免疫力，但专家同时指出，在没有任何肠道不适的情况下，不建议长期服用益生菌，因为长期补充益生菌可能会造成肠道功能的紊乱，对人体构成潜在的危害。疫情期间补充益生菌是否可以预防新冠肺炎，目前尚没有科研数据及临床证据的支撑。因此，我们不能武断地说益生菌能提高免疫力预防新冠肺炎，疫情期间单纯靠补充益生菌预防新冠肺炎是不可取的。（选自科普中国科学辟谣）

求真解惑

中国香港和中国台湾的学生为一群，欧、美大学生为一群，测验的题目是分别给出3个词：panda（熊猫），monkey（猴子），banana（香蕉），要求把其中两个词串联在一起。结果形成鲜明的对比，西方的学生多半串联monkey和panda，但对东方的学生来说总是将monkey和banana作串联。

Nisbett认为这个认识的差异可以回溯到两千年的古希腊哲学。但我觉得还有一个不可忽视的地方在于，1905年废除科举后，中国全民一改原先的知识结构，开始全面系统地学习西方的科学知识，但是迄今100年过去了，中国人在一些基本的、“原点”的思维上能否轻易改变是颇令人质疑的（考虑到参加测验的中国留学生是西化程度更高的年轻群体，这一结论更值得思考）。我们的确需要继续努力向西，以及向一切先进的东西学习，但我们不能忘了我们是谁？我们从哪里来？我们要到哪里去？

中华文明经历过百家争鸣的大激荡、佛教东来的大融合，今天在中华复兴的道路上，面对西方的科学文明我们同样应该有自己文化传统的定力，以平常的心态与西方文明交流和共处，不但对自己的传统与文化要有“温情和敬意”（钱穆语），更要有信心与雄心，不但“要从世界看中国”（周有光语），也要从中国看世界，不但要有理论自信，还要有理论勇气，为世界提供一个不同的原点思路，一种不同的道路选择。（下）

（作者系北京大学哲学系副教授）

老年人，通常指65岁以上的人群，他们出生的那个年代生活条件艰苦，很多老人家都是从苦日子节俭过来的，即使现在生活富裕了，他们在饮食上还是非常节省，最典型的还是总吃剩菜剩饭。剩菜剩饭中含有大量亚硝酸盐，科学证实长期食用剩菜剩饭会增加致癌风险。节俭是好的，但不能以健康为代价。

巧妙处理 降低剩菜剩饭致癌风险

□ 于 康



剩菜剩饭有致癌风险

做熟的饭菜，经过筷子在口腔和饭菜之间来回地搅动，很容易滋生细菌，在细菌的活动下，剩菜剩饭里面会产生亚硝酸盐。毒理学分析显示，亚硝酸盐具有一定的急性毒性，摄入达到一定剂量能使人中毒。但其实，亚硝酸盐的慢性毒性才是真正令人担心的，因为亚硝酸盐在酸性条件下会发生反应产生亚硝胺类物质，而亚硝胺是公认的致癌物。所以，当亚硝酸盐摄入人体胃酸环境中会生成亚硝胺，经常食用剩菜剩饭会增加患癌症的风险。

老年人不管多么舍不得扔掉剩菜剩饭，为了健康还是不吃为好。

剩菜剩饭的处理方式

虽然不提倡大家吃剩菜剩饭，但家

里难免会出现剩菜剩饭的情况，通通倒进垃圾桶未免太过浪费。建议剩菜剩了还能再吃，蔬菜剩了请扔掉。

荤菜隔夜后或1~2天后，不会产生亚硝酸盐，因为动物性食物本身的硝酸盐含量就不多或者没有。荤菜存放1~2天会损失一些B族维生素和口感，不过蛋白质保留完好，没有有毒物质产生。

蔬菜本来硝酸盐就较多，隔夜的蔬菜加上细菌的活动，不可避免地会产生有毒的亚硝酸盐，实在吃不完最好还是扔掉。存放超过24小时的蔬菜一定不能再吃了，凉拌菜更是如此。

剩菜加热要热透、热得彻底。所谓的热透就是把菜肴加热到100摄氏度并且持续3分钟以上。

以下几种处理方式可以减少剩菜剩饭中的亚硝酸盐。

1. 预先估量分装

如果饭菜做完后，发现量比较大，应在出锅之前、甚至出锅之前，提前把这次吃不完的饭菜分出来装盘，等饭菜凉了之后就密封好放进冰箱。没有被沾着口水的筷子、汤勺搅拌的饭菜，细菌较少，利于保存，第二天热透了再吃比较安全。习惯第二天带饭的上班族也适合这种做法，不要把吃剩的再装饭盒。

2. 凉后放冰箱，减少细菌滋生

为了减少细菌滋生，饭菜越早放入冰箱越好，但一定要等饭菜凉了之后，为什么呢？因为不管是什么食物，在室温下放得时间越长，微生物就滋生得越多，冰箱的低温环境不利于细菌生长，所以饭菜要尽快放冰箱；但是如果饭菜还热着的时候就封保鲜膜放进冰箱，热气遇到冷气就会产生水汽、水珠，潮湿环境同样有利于细菌繁殖而不利于饭菜的保存。所以饭菜需要等凉了之后再放进冰箱。

3. 吃剩菜必须热透，禁止反复加热

预估食量提前分装饭盒一样，如果剩下的菜肴一次还吃不完，应该吃多少热多少，其余的部分尽量减少搅动再放回冰箱。千万不能每一次吃都全部加热一次，反复加热剩菜非常不好。

远离亚硝酸盐含量高的食物

生活中，除了剩菜剩饭外，还有三类食物含有较高的亚硝酸盐。

剩凉拌菜：凉拌萝卜丝、凉拌白菜、蔬菜沙拉等凉拌菜，没有经过加热杀菌处理，蔬菜本身的硝酸盐在室温下久放，由于细菌繁殖，亚硝酸盐含量会增加。

腌菜：自家制作的酸菜、辣白菜等腌渍菜，必须腌透后再食用，通常腌菜要腌制20天后食用才比较安全。时间不足没有腌透的蔬菜含有很高的亚硝酸盐。食用腌菜前，建议大家先用水冲洗一下，因为亚硝酸盐可溶于水，冲洗能减少一部分亚硝酸盐。火腿肠、香肠、熏腊肉等加工肉制品：这些食物亚硝酸盐含量都比较高，应该少吃。

这一年「春天」弥足珍贵

2020年3月8日，武汉江汉。武汉的这个“冬天”特别冷、也特别长。肆虐的新冠肺炎疫情经过全国上下的共同努力已趋于好转，这个冷且漫长的“冬天”行将过去，“春天”就要到来。

回想2月7日我来江汉区开展社区防控工作之际，正好是冬天最冷的时候。街道上冷冷清清、空空荡荡，路口偶尔有一两位身着白色防护服、戴着口罩和防护眼罩的工作人员在值守。偶尔走过一两个行人，行色匆匆，略带恐慌之色。路上的车辆很少，显得道路特别宽阔。

来到社区，只见大门锁着，小门旁边摆放着一张桌子，桌子后面是值守的社区工作人员。他们身穿隔离服，脸上戴着口罩，神情显得疲惫，可一双双眼睛却都警惕地望着我们这些不速之客，仿佛我们的脸上写满了危险。当我们说明来意后，他们好像看到了救星，顿时滔滔不绝地对我们诉说社区防控的各种艰辛……

转眼一个月过去，天气慢慢暖和起来，春天的讯息慢慢地从每个角落萌发出来。路上的车开始多了，他们为医护人员通勤以及战疫后勤保障“保驾护航”。街道上的志愿者也渐渐多起来，他们手上提着大大小小的袋子，为社区群众四处奔忙，脸上的表情也比从前放松了许多。路口的值守人员更加从容淡定，有条不紊地对出入人员进行严格的检测和登记。

变化最为明显的是社区工作者们，他们不再喋喋不休地诉说，面对我们的询问，他们心平气和，应答自如……所有的一切显得井然有序。当我们问：“还有什么困难需要我们向中央督导组反映吗？”他们会笑着说：“领导，啥时候解禁？”

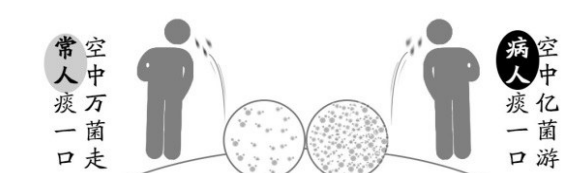
终于触摸到了那由远而近的盎然春意，着实来之不易。它离不开白衣天使们的倾心救治，离不开街道干部的忙碌辛勤，离不开社区工作者的忘我付出，离不开公安民警的昼夜值守，离不开志愿者的无私奉献。当然，这里面也有我们社区防控小分队全体队员的努力与执着。

是的，武汉2020年的这个“春天”有些姗姗来迟，但你是否觉得，她比以往任何一个春天都显得弥足珍贵！

（作者供职于中国疾病预防控制中心寄生虫病预防控制所）



痰与喷嚏都传病



- 感冒病毒可在手上存活70个小时
- 100微米小飞沫能“行走”10米的距离
- 一个喷嚏在5分钟内把病毒传染给150个人

健康点点说

策划/杜艳晨

文/张红（山西省医学会科普委员会主任委员）
图/白鹏丽（东方草健康说）

从原点看中医

□ 朱效民

（上接3月13日本版）从原点看中医，提醒我们应当经常有意识地回顾原点，跳出科学，重新看看世界。尽管美国学者哈拉维曾说过，科学是一个现代社会“必须玩的游戏”，因为它是“通往权力的路径”，但是在我看来，今日需要认真思考并且越来越无法回避的一个问题是：天下苦科学久矣！我们极需经常跳出科学这个“范式”（当然不是要放弃科学，更不是要否定科学），重新看看外面的世界和过去的历史，重新思考一下当下的处境与未来的发展：我们是谁？我们从哪里来？我们要到哪里去？

2018年笔者访问台湾大学时，一位哲学系教授哀叹台湾已经彻底失去了学术的话语权和自主权——即使研究中国哲学基本上也不用西方的分析框架、概念用语（甚至连“中国哲学”本身的定义都是西方的），而且要用英文发表文章才获认可，他很羡慕大陆的哲学论文目前还有中文期刊可发表和承认。

想一想真有点细思极恐的感觉：我们的自然科学早已唯《科学》《自然》《细胞》等马首是瞻了；社会科学研究没有定量数据、理论模型几乎寸步难行，在一些重点大学也基本上只以英文刊物

的发表“论英雄”了；剩下的人文科学当下同样也在大奖特奖英文论文发表的、不久的将来大陆是否也要逐步台湾丧失学术自主权的后尘？这不是不是一种值得警惕的“学术殖民”的倾向？

笔者曾参加一个道教养生的讲座，讲演者是道教领域一有美国博士学位的教授，整个演讲过程中频频抱怨和多次批评道教原始材料中存在诸如概念混乱、逻辑矛盾、玄想荒唐之处。在他看来，道教的许多养生功法都极不科学、而且完全缺乏科学的可操作性与可检验性。讲座结束后，我私下与他交流，问他是否练习过道教的养生功法，不出所料，他颇带不屑地回答说：从来不练。

我十分理解他的意思，比如作为学术研究要客观、中正，以旁观者的身份进行观察，不宜主观介入等等——这早就是科学研究一以贯之的立场了。但是，对于道教等一些中国传统、知识领域，自然科学的研究方法是唯一正确的方法吗？科学的研究方法会不会导致我们所谓的学术研究失去什么、误读什么？与道教渊源颇深的太极拳就有一个非常著名的说法：“一层功夫一层理”——试问，如果站在所谓“客观”

“不介入”的角度，那么对太极拳功夫的研究又能够理解、认识到哪一个层次呢？

在传统太极拳（完全不同于今天大学武术课上的太极拳）的圈子里还有一句十分尖锐的说法：“太极拳已经被高校的武术老师给毁掉了”，主要原因是一些武术老师基本上全盘接受了西方运动理论的浸染与洗礼，对中国传统武术的理解也只有西方的单一视角和评判标准了。不是说西方的方法、理论不好，但如此以西方为圭臬，岂不是把我们自己的传统、文化和独特的知识体系放在了长腿锯短、断腿拉长的“普罗克拉提斯之床”上了吗？

本人在北京大学也曾试图邀请传统太极拳师傅来作讲座，事先在申请场地、演讲经费时被相关行政部门以演讲者没有研究生“学历”和学术“职称”而一口拒绝，毫无商量通融的余地，让人不仅扼腕叹息：我中华自己的优秀传统竟被所谓现代教学、科研体系视为“异类”而被拒之于门外、弃之如敝履。

密歇根大学心理系的Nisbett教授设计过一个有趣的实验：把东西方的大学生分为两个群体：日、韩、中国大陆、