

灾害风险意识与“第一响应”生活化

□ 钱洪伟 黄宇茜

积德行善 甘为傻

我的父亲是个典型的中国农民，出生于1900年，卒于1961年。他小时候读过半年私塾，初通文字，那时候家里人口较少，农活又特别需要劳力，因此辍学了。

苏畅斌

安全你我他

灾害风险识别、研判及预警是应急管理工作的重点内容，其中具有较强烈的灾害风险意识是使应急管理保持长效机制、进而形成底线防范思维的重要保障。学校作为基层重要一环，在学校开展第一响应体系建设工作，对于提升灾害风险意识具有重要实践探索价值。

学校第一响应体系是基层应急管理工作重要落地措施，基层应急管理工作对于全面落实国家应急管理体系及能力现代化、提高处理急难险重任务能力、科学防治及精准施策等系列战略方针具有重要现实意义。

第一响应人(The First Responder)概

念的提出最早来源于急救医疗行业，主要是针对交通事故、紧急救援等突发事件设定的志愿服务行为。现在已拓展到为应对各类突发事件的应急行为，并获得了良好的收效。时至今日，第一响应人定义为突发事件发生后，在“第一时间、第一现场、第一方案、第一职责”，具有及时响应、科学指挥、专业处置的能力，能够指挥现场民众徒手或利用简单工具开展抢险救灾的人员。

第一响应体系是基层应急管理工作重要落地措施，基层应急管理工作对于全面落实国家应急管理体系及能力现代化、提高处理急难险重任务能力、科学防治及精准施策等系列战略方针具有重要现实意义。

政府联合推广联合国“第一响应人教官培训”。2011年8月，联合国灾害救援“第一响应人”培训班在北京成功举办。自2016年起，青岛市政府将“第一响应人”培训列为市办项目。近年来，红十字会“第一响应人”培训在各地市街道和社区相继开展。

可以看出，“第一响应人”培训的对象均是基层人群，且具有一定文化水平或专业技能，同时能够在群众中发挥带头作用；培训内容均是具有一定减灾和防灾技能，同时能够实现合理处置灾害；培训的目的都是为了实现最大限度降低灾害发生频率、降低灾害的影响程度，保障国民对生活美好的需求。“第一响应人”培训的对象、内容和目的与学校开展的灾难逃生自救等相关应急科普工作的对象、内容和目的是一致的，并且两者之间有相互重叠部分，可以相辅相成、相

互促进。作为与城市街道、社区等同属基层范畴的学校安全问题，属于社会安全的缩影，适时开展学校第一响应体系建设工作非常必要。

可考虑借鉴目前国内已经开展的积累工作，由相关校级领导牵头，相关部门密切配合，依托各个学校目前已开展的灾害应急科普教育课程平台，与第一响应人体系建设进行有机对接，鼓励并支持学校师生在能力所及之内，参加并融入灾害应急科普教育在内的第一响应体系建设工作中，一方面学习灾害风险意识、知识和技能，提高师生对突发事件的初期应急响应能力；另一方面将自身专业知识与第一响应人体系建设相结合，促进自身业务能力增长。

[作者钱洪伟系河南理工大学应急救援研究所所长，中国科协(公共安全与应急科普教育)首席科学传播专家。黄宇茜系河南理工大学研究生]

回望最初的那几十个小时

——疫情发生后一位大学生的千里回家记

□ 于云嵩

“经历‘疫’场”今起在《科普时报》上亮相。这是一个临时性的、针对疫情开设的专题性栏目。

在2020年春节即将到来的时候，我们中的每个人都与全国人民、甚至世界人民一道，经历了新冠疫情这一特殊的事件。这是一次前所未有的全球性事件，很有可能成为新中国历史上一个独特的转折点。

在这一过程中，我们彼此都会有特殊的经历、特殊的感悟、特殊的思考。本栏目的开设，就是要记录下这些感悟思考，为我们共同见证的历史留下一份珍贵的史料。是为此。

栏目主持人 李凌己

2020年1月20日晚，深圳。

期末考试结束10天有余，校园已远离往日喧嚣。实习工作有些繁杂，一天当中几乎没有时间翻阅手机消息。晚上回校地铁上，看到同因实习留在深圳的同学留言，每天乘坐公共交通早出晚归，赶不上药房的开门时间，所以提醒我买到N95口罩时帮他带几只。

一时间，我有些摸不到头脑。查看朋友圈、新闻头条、微博热搜，才知道深圳的新冠肺炎疫情已经有些严重。想起地铁早高峰与往常无异，但晚高峰时已有人佩戴N95口罩，车厢内明显不再嘈杂。

社交媒体中不乏对于新型冠状病毒的说明，不管是漫画、流程图还是短视频，都传递着“病毒传播威力极强”的信息，“外出戴口罩”“不去人流密集的地方”等等建议。我想严格遵从，但N95口罩已经脱销，何况我已经确定22号回家，往常航

班都是直达，但因临近年关，需要搭乘深广高铁、并在杭州转机一次，才可以回家。高铁站、机场都是人流密集的地方，尽管当时深圳、广州的确确诊病例和疑似病例已经接受治疗和观察，但我不能确定擦肩而过的人群中，会不会有来自武汉的乘客，而他的同行者中又会不会有不幸感染新冠肺炎而尚处于潜伏期的患者。

这一路的风险让我有些后悔自己没有提早两天订票，但一个人几千公里的返程更让我隐隐担忧。我开始预想可能遇到的情形，结合社交媒体提供的建议开始自我安慰，公共场所什么地方可以去、口罩如何正确佩戴、与人保持多大间隔是安全的……“隐形的对手”让我感到无助，但我相信，只要处处小心，就可以安全地回家。

朋友圈和微博评论区提及17年前的非典型肺炎，作为00后，2003年的“非典”我几乎没有印象，只是从长辈交流中、中学课本上了解过当时的情形。这样一场记入教材的疫情，虽然我印象不够深刻，但总归能够想像出它的威力和强度。之后发生的几次大型流感，虽有宣传与防护，规模远不及“非典”。或许这次疫情与之前的流感差不多，我希望自己的担心是多余的，可深圳北站充斥着口罩也难以回避的消毒水气味、检票口排队时乘客间

刻意保持的距离提醒我这次疫情或许真的能够和“非典”匹敌。广州南站红外体温检测仪、地铁站体温检测区和红外体温枪、以及戴着口罩的工作人员、拖着行李箱匆匆赶路的行人，特殊时期，偌大的城市、密集的人流，也许和在这里生活一样，这一路遇到的问题都要自己解决。

落地杭州，已是深夜，机场的摆渡车上，我发现朋友圈里已经传开威海已确诊一例的消息。而这位病患是从浙江回家探亲的，被感染是因返乡与来自武汉的潜伏期患者共事。要知道，“非典”时期威海并无确诊病例，因此主要工作在于防护。但此次疫情刚刚开始，便有病例确诊，意味着什么，不言而喻。

在机场过夜的一晚，我本打算找一处休息的地方，但查来查去都需要搭乘公共交通，或许不出机场是最安全的，于是我便选了一处远离人群的休息区，等待下一航班。休息区座位本是不够的，但大家似乎都不愿意与陌生人邻座，所以间隔隔着空位子，后来的乘客大多选择站立或静等空行李。大家都是等早班机的，基本刚熬过大半夜，但此时都保持着清醒。我听到有乘客聊天提及家乡的病例确诊数字，继而感叹新冠疫情来势汹汹、威力与“非典”匹敌，但此致我们的心里大抵相似——平安回家。

1月23日 9:25，经历两个多小时的飞

行，我搭乘的航班平安落地。2200公里的路途，一路颠簸，似乎只有到家的那一刻，近60小时悬着的担忧、惶恐、惴惴不安，终于放下。回家之后，我便开始居家隔离。

至今，在家两个多月，新学期也已经进入第7周。每日关注新冠疫情成为习惯，但我依然对最初的几十个小时记忆犹新。不仅因为这次疫情会成为我们一代人的记忆，也因为我真切地感受到疫情发生后的真实状态。尽管疫情突发，面对许多未知，我们都会惊慌，但回想回家的一路，从工作人员到乘客，都保持着往日的秩序。这场对决中，每个人都成为冲锋陷阵的战士，但背靠一个强大的国家、背靠这国家里的温暖与热忱，我们怀有信心，因而我们都是幸运的。回望最初的那几十个小时，此刻的我奢望回到此前甚至有些厌倦的日常，短暂失去，再次拥有时才知珍惜：岁月静好何尝不是再一次馈赠。

(作者系南方科技大学商学院金融系18金融工程专业学生)

经历“疫”场

栏目主持人：李凌己

“十双筷一盘菜，十小勺一碗汤”必须休矣

□ 赵蕊

我国是一个拥有五千年悠久历史的文明古国，有着源远流长的饮食文化、饮食科学与饮食卫生。从早期的茹毛饮血，到灶灶煮食，到围桌聚餐，再到文明分餐。

早在夏商时期，分餐就是以“礼”的形式存在的，有“天子九鼎七簋、卿大夫七鼎五簋、大夫五鼎三簋”等配享制度。这种分餐的方式一直在权贵阶层沿袭，包括许多讲究的人家也是幼功分明，尊卑不一，采用分别类别的分餐方式进餐。即便是贫民百姓，也会一饭一菜，手捧“菜盏杯”，各自享用。其中的道理不言而喻。

时光荏苒，现代人是如何进餐的呢？不少人喜欢聚餐，坚信“请客吃饭”



文明用餐 使用公筷公勺

是增进友谊、投资感情、攻关克难的“金钥匙”。大事小事聚聚餐，大方小节摆摆宴。至于“婚丧嫁娶”等要务，更是大摆酒宴，十桌，数十桌，百桌，数百桌，推

杯同盏，猜拳豪饮，胡吃海喝，你给我加菜，我给你添汤，“十双筷子一盘菜，十个小勺一碗汤”，便成为“你亲我热，你来我往，其乐融融”的一种表达方式。

就这样，不少疾病便通过“口口相传”的途径传播开来，比如甲肝、胃炎、痢疾、鼠疫等等。

我国是胃病高发的国度之一，幽门螺旋杆菌感染是引起胃病的主要病因，我国人群幽门螺旋杆菌感染率约为59%，欧美约为20%，这与是否采用分餐制，有着直接的关系。

上世纪80年代初甲肝在我国广为流行，有些地区十分严重，当时就有学者积极倡导分餐制，避免病从口入，“口口相传”。此后国宴开始实施分餐制，身先士卒，做了表率。但是绝大多数家庭、群

体、个人还是没有决心和行动，废弃不科学、不文明、不健康、沿袭已久的餐饮习惯。

文明餐饮在行动

2003年的SARS、2019年的新冠疫情这些公共卫生事件一次又一次凸显餐饮文明、餐饮卫生等多种疾病、大众健康息息相关。分餐制、公筷公勺再一次提到重要的议事日程上来。包括每一个家庭，也必须重视餐饮卫生，使用公筷公勺，定期餐具消毒，杜绝病从口入。

文明餐饮在行动！为了你，为了我，为了他，为了家庭，为了民族，为了国家，“十双筷子一盘菜，十个小勺一碗汤”，必须休矣！

(作者单位：武警特色医学中心)

从清肺排毒汤到“厨房里的中药铺”

□ 单守庆

“清肺排毒汤”处方里不仅有细辛、麻黄、藿香等写在《药典》里的中药材，还有百姓厨房里司空见惯的生姜、杏仁、山药等食材。原来，食材之名不只写在“菜谱”里，也会写在“药方”中。

3月17日，国务院联防联控机制新闻发布会宣布，国家中医药管理局先后派出5批近800人的专业队伍驰援武汉。中医药参与之广、参与度之深、受关注程度之高，都是新中国成立以来未曾有过的。

阻止轻型、普通型患者向重型、危重型发展，中药方剂“清肺排毒汤”显示出非常好的临床效果。在为此新闻而感到欣慰之时，我们还能从“清肺排毒汤”里看到“厨房里的中药铺”，看到人们身边的中药。

“清肺排毒汤”药方之名，取义于全方的功效：清肺——针对肺炎；排毒——直击新型冠状病毒。这个剂型为汤的方剂，诞生于新冠肺炎来势汹汹之时，全国上下急切地寻医问药之际。那是2020年1月26日——农历大年初二，中国工程院院士、北京中医药大学原校长王永安和中国科学院院士、中国中医科学院首席研究员仝小林等地的国家级中医名家，以视频会议的形式深度交流、严谨论证，一致判定“清肺排毒汤”用于新冠肺炎救治。

至2月4日，“清肺排毒汤”在4个省36个城市37所医院的214名确诊患者中使用，治疗新冠肺炎总有效率在90%以上。这个临床验证结果与先期处方设计预判完

全一致，显示出良好的疗效。2月6日，国家卫生健康委办公厅和国家中医药管理局办公室联合发出《关于推荐在中西医结合救治新型冠状病毒肺炎的肺炎中使用“清肺排毒汤”的通知》。

奋战在抗“疫”一线的医护人员纷纷为这个“国方”点赞。它源自医圣张仲景《伤寒杂病论》的多个名方，融会贯通，古方新用，创新组合。正是如此这般“以方剂为单位，方与方间配合”，在同等药量的情况下产生几倍量的效果，使新冠肺炎患者寒湿热毒的排出速度更快。

说来真是奇妙，这“清肺排毒汤”处方里，不仅有细辛、麻黄、藿香等写在《药典》里的中药材，还有百姓厨房里司空见惯的生姜、杏仁、山药等食材。原来，食材之名不只写在“菜谱”里，也会写在“药方”中——而且是临床“急用、实用、效用”为导向的大疫之下推荐全国使用的“药方”。

在这居家隔离不传病毒就是为国家做贡献的日子里，我走进厨房，用不一样的眼光审视生姜们、杏仁们、山药们……对唐代《黄帝内经太素》说的“空腹食之为食物，患者食之为药物”，有了更深刻

的理解。《药食两用话中药》《中药传奇》等医书食书，均可见对“清肺排毒汤”里食材的评价，它们也都是名副其实、当之无愧的药材。

生姜：《本草纲目》称生姜“生用发散，熟用和中。解食野禽中毒成喉痹。”生姜具有散寒解表、降逆止呕、化痰止咳的功效。

杏仁：《药性论》记载杏仁“治腹痹不通，发汗，主温病。治心下急满痛，除心腹烦闷，疗肺气喘逆，上气喘促。”杏仁具有降气化痰、止咳平喘、润肠通便的功效。

山药：《本草纲目》称山药“益肾气，健脾胃，止泄痢，化痰涎，润皮毛。”山药具有补脾、养肺、固肾、益精的功效。

茯苓：始载《神农本草经》，列为上品：“主胸胁逆气，尤患惊邪，恐悸，心下结痛，寒热烦满，咳逆，口焦舌干。”茯苓具有利水渗湿、健脾和胃、宁心安神的功效。

与记录这些内容的书并立在我书架上的《饭菜就是特效药》，是著名中药学家、养生康复专家、北京中医药大学教授翁维健老先生2015年出版的新作。在《饭

菜就是特效药》推荐语的封底，82岁的翁老从古代名医、医学名著、民间谚语中精选4句话，广而告之——

扁鹊：不知饮食者不足以存生。

李时珍：饮食者，人之命脉也。

《饮食须知》：养生之道，莫过于饮食。

民谣：先进厨房，后进药房。

翁老多次应邀到中央电视台作养生讲座。2013年7月12日，翁老以开讲嘉宾的身份出席北京市陶然亭街道办事处组织的“粮食与健康”科普讲座。从大学讲坛走进电视荧屏，从电视荧屏走进居民社区，一路走来，翁老常说：“厨房里藏着个中药铺”。

(作者系中国药膳研究会副会长兼民族药膳专业委员会主任委员，中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员)



论吃 翁维健

环保餐盒助力武汉抗疫

科普通报(记者 李禾)日前，远东·吉特利将原定交货国外的全部一次性环保纸浆餐盒，再次无偿捐赠武汉餐饮企业，通过武汉环卫工人后勤等供餐企业的配合，助力武汉医护人员用餐安全。

远东·吉特利董事长苏炳龙表示，当时武汉处于特殊时期，为确保餐盒及时送达，企业不计疫情期间运费高涨，全程包车。第二次捐赠环保餐盒数量共计43万多个，均为一次性可降解可堆肥环保餐盒，主要原料是用甘蔗渣、麦秸秆等植物制成，可替代一次性塑料、发泡餐盒。餐盒使用后，无需任何处理便可自然降解成有机肥料。

远东·吉特利是全球第一家发明降解餐盒的生产工艺发明商及降解餐盒行业的龙头企业。2020年2月2日，远东·吉特利第一次捐出环保餐盒数量总计45万多个，全部由武汉市黄陂区民政局接收并供给黄陂区各医院医护人员及相关人员就餐使用，两次捐赠总价值约百万元。

疫情期间，和那些那些60岁的老实农民一同参加了近一个月的学习班。有关部门要求他们揭发相关慈善机构的罪行，父亲们虽是“积极分子”，但只做具体事，或做点好事，或修桥补路，或掩埋无主尸体，或帮助残疾人等，自然不知去向揭发。父亲他们的口碑很好，当地老百姓对这种处理方式也十分反感，审查的人一看实在看不出什么“敌情”，只好把他们放回老家。

(作者为长沙市退休耄耋老人，探过矿，教过书，经过商，著有《活好》《活明白》《筑梦人生》等书)