

哈佛大学校长Lawrence Bacow通知学生撤离校园邮件的最后一段写道：没人能预知在后面几个星期我们将面临的是什么，但是我们每个人都要懂得COVID-19将

考验我们在危机时刻所显示的超脱于自我的善良和慷慨。我们的任务是在这个非我所愿的复杂混沌的时刻，展示自己最好的品格和行为。愿我们与智慧和风度同行。

# 面对灾难的样子

□ 刘晓军



微笑的乔治亚州医护志愿者在飞往纽约前，做出“比心”的手势。此照片这几天引引来成千上万美国人的点赞、转发。

当地时间3月30日，纽约民众围观美国海军医院船“安慰号”进港靠岸。（图片来自网络）

这周以来，每天确诊病例以5位数增长，让人触目惊心。到4月2日，全美累计确诊病例21万+，稳居全球第一。尤其是纽约州，确诊病例超过8.4万，医用物资紧缺，医护人员严重不足，“抗疫”形势更加严峻。翻看州长Andrew Cuomo的推特，简单具体却被打动：某某企业给纽约捐了1万瓶消毒洗手液。某某银行给纽约捐了140万急需的N-95口罩。某某公司给纽约捐献了大量个人防护设备PPE，等等。

“This Is OUR Time. This is OUR Fight!”在这场前所未见的战役中，每个人、每个企业，都力所能及伸出援手，帮扶和守护这个“严重受伤的地方”。仅3月27日新闻：7.6万名退休医生、医学专业学生自愿报名到纽约医院前线参与“抗疫”；其中很多人自愿签署承诺书，如果被病毒感染，把最宝贵的医疗资源留给年轻人！1.2万名社工人员，为纽约受影响的市民提供免费心理辅导。JetBlue航空公司免费送医疗志愿者到纽约。纽约民众捐出无限使用的地铁卡给医护人员。Hertz租车公司向来纽约支援的医护人员，提供免费租车服务。众星级酒店表示可以免费提供房间给一线医务人员使用。

当晚7点，整个纽约被此起彼伏的掌声打动……曼哈顿上东区、布鲁克林区、东村等等街道，站在家门台阶前、花园中、阳台、楼顶天台、窗户旁的市民，不论肤色，不分长幼，自发应约，将自己的诚挚敬意与感激，送给“暂停PASUE”的城市最美逆行者——那些不顾风险、保障NYC基本生活服务的员工，那些穿着薄衫彩服的医护，那些接到急诊电话后火速出警的消防员，那

些让城市物资不停运的邮政人员。媒体报道：回响于全城的掌声，让政治推诿之责难，在此刻静音。

时值哈佛校长Lawrence Bacow发出上面提到的那封邮件半个多月后，他和妻子双双染上新冠病毒。生死攸关之际，他给同事留言亦很感人，一是感谢他的伟大团队；二是庆幸自己近期一直在家办公，没有接触到同事。几乎与此同时，一则来自意大利的消息让人泪目：感染了冠状病毒的72岁牧师Giuseppe Berardelli，在发现一位陌生的年轻人需要呼吸机时，将教区居民为他购买的呼吸机让给了年轻人，溘然离世。人们称他是“真正的圣人”。我跟家人复述此事，竟难以自持。世纪灾难面前，且不论国籍，两位长者让人们见识了什么是人性的光辉。

最近常听说这句话：困境来临的时候，也是检验人性的时候。其实在灾难面前呈现的底色，往往是平常日子的点点滴滴、经意

与不经意间亦能读到的善良和教养。

全美进入紧急状态后，为减缓疫情传播，许多州陆续宣布所有酒吧和餐馆“堂食”关闭。仅允许餐厅提供外卖和drive-thru取餐服务。从朋友那里听到这个�故事：3月16日，得克萨斯州休斯顿某餐厅来了一对吃晚餐的夫妻，消费90.12元，结账后却匿名留下一笔惊人的小费：1900元现金+7500元信用卡支付，共计9400元！丈夫在收据上留言：“这些小费留作接下来的几周支付店员工资”。原来他们特地来用餐，是为付“小费”帮助餐厅渡过难关，且并不指望任何回报。在佛罗里达州，我们看到不少老板通过电视屏幕表达感谢，因为许多顾客在暂停营业前，各留下数千元不等的费用，说是预付疫情后再营业的餐费……所谓的守望相助，共克时艰，可以这么平常、温暖。

全美进入紧急状态这20多天，白宫每天有“抗疫”发布会，周末也未间断。总统、

# 与干净的人相处

□ 王谨

明白保持卫生习惯的重要。病毒喜欢与脏乱为伍。人活这一辈子，不一定要荣华富贵，但一定要活得干干净净、清清爽爽，防止有害病毒乘虚而入。

防止有害病毒乘虚而入，有两个重要层面的防守，一是自身要保持干净，二是防止周边不干净的人和环。哲学家孟德斯鸠说过：“美必须干干净净，清清白白，在形象上如此，在内心中更是如此。”

作为每个人来说，所谓自身的干净，我以为大抵包括两层含义。其一，指外表整洁干净。工作之后，要做好个人卫生，勤洗手洗脸，不邋遢；二是内心高贵纯洁。面对各种诱惑，控贪欲，慎独行。有

这两条，病毒难得攻陷人体安全之躯。

自身做人要干净，选择结交的人也要干净。对那些浑身污垢，或咳嗽不遮挡口鼻，或乱扔垃圾，随便吐痰的人，我们要大声说“不”。上世纪，曾有外国人把中国人说成是随便吐痰的民族。近些年，此劣习经过整治已有成效，但随便吐痰的人，还大有人在。在北京，笔者曾几次看到，有轿车或公交车司机打开车窗把痰远吐在马路的场景，令人恶心好一阵子。为什么在当下新冠肺炎疫情下，世界口罩紧缺？因为人人知道防护的重要，防止人与人接触之际的病毒传播。原来朋友之间兴时的握手或拥抱，以合掌或碰肘替代。如果有人养成戴口罩的习惯，即使接触的人非常新冠肺炎病毒，也可防范接触之

## 观天下

一个周末下午，我看望朋友回来正欲乘居所电梯，发现前面在等电梯的只有两个人，一位是我楼上的邻居，他平时着装很整洁；另一位面生，年轻但显邋遢，是另一户的亲戚。电梯开后，我发现邻居迟疑着没有上，我因赶着到家里有事，没有催他一起上。第二天，我再次碰到邻居，问他昨天迟疑不上电梯的事。他说，那位邻居亲戚身上有味道，不想与他同梯，免得带什么菌。我点头。

经历新冠肺炎疫情的肆虐。人们更加

# 食疗，也无国界

□ 单守庆

菜，更是被赋予神奇的力量。2003年的“非典”没有传染到韩国，韩国人说这与吃泡菜有关。17年后的新冠肺炎疫情来袭，韩国人又希望泡菜能帮助抵御病毒入侵。他们坚信泡菜有助于均衡饮食的消化，也就有助于提高免疫力，而免疫力正是战胜病毒的最好武器，也是获得健康的第一把钥匙。至于大白菜、枸杞的食疗作用，早在知名韩剧《大长今》里就有食品科普的呈现：大白菜能通便杀菌、提高免疫力；枸杞加入磨碎的艾草熬粥，能帮助乡民预防感冒。

地处欧亚非三大洲交通枢纽的埃及，是全球第14个人口过亿的国家。他们在防控新冠肺炎疫情中强调吃3种能提高免疫力的食物：一是“元气蔬菜”萝卜。这种在中国人看来有点像薄荷，却比薄荷叶片更大、颜色也更绿的蔬菜，成了埃及人眼中“万能的养生植物，可以明显改善免疫系统功能，提高人体抵抗疾病的能力”。

二是“植物黄金”短秋葵。埃及人把短秋葵切开，流出丰富的黏液，便是短

秋葵的精华，也就是能“提高体力、保护肝脏、健胃整肠、促进新陈代谢、提高人体免疫力”的“植物黄金”，他们以此与牛羊肉搭配制作菜肴食用，亦食亦药。

三是“沙漠面包”椰枣。据世界粮农组织公布的数据，世界上有30多个国家种植椰枣树，2/3在阿拉伯国家。国名全称“阿拉伯埃及共和国”的埃及，有不少关于椰枣的阿拉伯谚语，比如“每天吃椰枣，毒邪不上身”。在他们看来，椰枣含有丰富的维生素、矿物质、天然糖分、蛋白质等多种人体所需的元素，有利于提高人体机能、提高免疫力，抗击新冠疫情，更离不开椰枣，甚至用它作为主食。

从这么近的韩国到那么远的埃及，都有食疗，而且都与中医食疗有着不分国界的交流。自秦汉以后，波斯医学、阿拉伯医学，乃至古罗马医学的若干方法和药物，都曾不同程度地传入中国，并被中国传统医学所吸收。韩国医学名著《东医宝鉴》的许多内容，则来自中国的《素问》

## 茶知道



读书煮茶（左），书伴茶香（右）。张东军书



# 春光中唯有茶与书不可辜负

□ 董云

阳光明媚的春光中，读书品茶，这是目前最适宜的生活方式。请您寻出家中的青花盖碗，烧上一壶水，泡上一碗明前龙井，让我们一起开启今天以书为伴的茶美好时光吧。

“有关茶叶在医学方面的利弊的争论，将会在随后的一个世纪中促使人们更多的激情。”当英国人罗伊·莫克塞姆（Roy Moxham）在其于2010年1月出版的《茶：嗜好、开拓与帝国》一书中随意写下此预测的时候，肯定没有想到，时隔10年之后，即时流光逝到了2020年，在中国乃至全世界齐心协力应对新型冠状病毒引起的疫情之时，茶的益处越来越受到了人们的推崇。

“诸药为各病之药，茶为万病之药”，这句源于唐朝陈藏器《本草拾遗》的话，早已代代相传于民间。事实上，茶的保健作用是通过长期饮用实现的。那么，究竟在饮用过程中是哪些成分起了关键作用？科学家为我们揭开了神秘的面纱。

尽管茶叶中的化学成分十分复杂，科学家还是分离鉴定出了其中包括蛋白质、氨基酸、茶多酚等在内的10余类1400多种化合物，这些成分的组成与含量直接构成了让茶人陶醉于其中的色、香、味及韵的茶品质之四美。经过多年的实践，专家总结出了饮茶的核心是科学饮茶，增强免疫力。在人为自身免疫力担忧的今天，让人们科学健康地饮茶，成为饮茶者的追求。

更为重要的是，科学家为我们找到了茶叶在医学方面的接合点——由于生物体自身新陈代谢和外环境摄入产生的自由基。茶人李建国在其著作《白茶新语》中谈到茶的保健功效时，为读者精心提炼出了茶多酚和茶黄素类物质清除自由基，达到抗氧化效果的三条途径：一是直接与自由基反应，二是抑制生物体内自由基酶催化体内自由基生成，三是提高生物体内抗氧化酶的活性。

无人可以让自己游离在这场于2020年初暴发的疫情之外。随着国家防控措施的升级，老百姓体验到了国家“战时”级别的管控。与此同时，我们欣喜地看到国家有关部门专门发出指示，“茶叶”被列为生活保障物资，进入“绿色通道”。这在有着悠久饮茶史的中国其实一点也不为过，毕竟“茶茶茶，人说：宁可一日无油盐，不可一日无茶饮”（方言语）。作方因其“武汉日记”而广为人知，随手翻开收藏的茶书《我的茶：文化名家话茶缘》，里面竟有其茶文“茶话”，这足以证明茶在中国普及性。

而在第二次世界大战期间，饮茶史较弱的英国，已经把茶列入战略物资清单中——每个月为居民配给茶叶一包，虽然数量少得可怜，每人每月仅二两，但足以证明茶在英国人生活中的重要性。更重要的是，据说配给的茶叶不是所谓的代茶（如榆树叶），而是真正来自斯里兰卡（原锡兰）生产的红茶。而在英国更具历史韵味的咖啡，据说比时期的“战时咖啡”是用沙棘皮树籽磨成的，饮者实在难以想象。那时的人们在喝下午茶小聚时，主人会不客气地收下赴约者自觉带来的那一份茶叶配额。

茶书作家李建国说：“泡茶、品茶是茶人终生的雅事，懂茶是茶人一生的追求，我们总在学茶的路上，为此研读万卷书，行万里路。其实我们离懂茶只有一步之遥，茶叶生物化学能使我们插上理想的翅膀，早日到达我们心中茶的圣境。”这真是一个要命的世界。然而，这也是我们惟一能够安身立命的世界。于是，尽管各人学养不一，但我们每个人都要竭尽所能、全力以赴地共克时艰。

（上接第1版）

从积极的角度看，现在正是倒逼思想转换、体制改革的时机。如果借这个东风清除了痼疾，建立起平等对待所有人的社会氛围，那对长远有很大的好处。

最后，一个最基本的问题是：我们为什么要接受入境？干脆禁止所有人进入，好不好？回答是：这并不现实，因为我们总要与外界交流。而且也不合理，因为我们疫情初起的时候，也有不少国家没有断绝跟中国的交通。此外，国外有上千万的中国人，我们不能拒绝他们回家。

实际上，全世界大部分医疗装备的生产能力都在中国，包括口罩、呼吸机等等。中国成了全人类跟病毒战斗的兵工厂，全球的希望。如果我们断绝跟国外的联系，那么许多国家就无法自救。国外的疫情得不到控制，我们也不可能独善其身。所以，我们面前的路只有一条，就是冲出去，打败病毒！

世界卫生组织高级顾问布鲁斯·艾尔沃德博士，一直在向大家提醒中国第二波感染的可能性。他最近在采访中說：“我上次在中国考察疫情时我感到令人震惊的事情之一，与西方国家形成鲜明对比的是，当我和省长、市长交流时，询问他们那里的病例人数已经直线下降了，甚至已经趋于个位数。我问：‘你们现在在做什么？’他们回答说：‘我们正在扩建病床，购买呼吸机，做好准备。’”

只有拯救世界，才能拯救我们自己！（作者系中国科学技术大学合肥微尺度物质科学国家研究中心副研究员）

# 一个村庄的公益捐赠引发的思考

□ 张海英

防控工作当中，并且取得显著的成效。

一是在大水泊镇各村都普遍成立了志愿者组织。以内生性和自发性、民间性和公益性为特征的志愿者组织，以“利我利他，自助助人”的新伦理，实践着合作和互助、公平和互惠，自我约束和相互监督，成为政府工作的重要补充力量，为防疫抗疫发挥了不可替代的功能与作用；一则是以自愿、自发为特征，本着团结互助、倾情奉献精神的捐款捐物成为普遍现象。

作为一个村子的乡村振兴首席专家，疫情期间，我有幸参与并见证了所在的朱家岭村的各项工

作：开始是在村里设卡封村工作，村里干部、党员动员轮流值班，村里的村民表现出了少有的齐心与支持；后来又是在村干部和党员的带领下，全体村民发起了捐款行动，几乎全村每位村民都在特殊时期为扶危救困捐出一份爱心。亲历其中，引发我对合理规范地管理、支配和使用社会捐赠重要性的思考。

社会捐赠是应对危机的重要财富，是

进行社会经济、文化建设，推进科学技术发展不可或缺的物质与资金储备。疫情期间，很多村镇都捐出数额不小的善款。规范、合理、科学有效地管理和使用社会捐赠，对于支持国家层面和地方层面的抗“疫”工作，支持改进、完善、加强镇域公共卫生体系建设，具有非常重要的意义。鉴于此，笔者认为，特殊时期镇域所获社会捐赠的管理与使用应考虑以下方面：

第一，社会捐赠的一部分用于根据国家的总体需要，支持疫情严重地区战“疫”工作与保障国家公共管理机制的有效运行。

第二，社会捐赠的一定比例应用于支持镇域建立公共危机应对机制的建设；基于行政机构的组织制度创新，推进管理部门的综合化与横向联合，在不同层次的行政机构建立常设组织——乡镇突发公共卫生事件应急中心。集数据收集、整理信息、提供咨询等功能于一身，发挥协助政府为应对危机，制定各项具体方针的智库功能。

## 经历“疫”场

栏目主持人：李凌己

在己亥庚子之交，一场肆虐的病毒侵袭华夏大地，严重威胁全国人民的健康与生命安全，正在和即将给国家经济造成不可预估的影响与损失。除了情感上的感动与震惊、悲哀与感叹，更需要我们去进行理性的反省与深层思考。

自2017年，山东省威海市文登区大水泊镇积极推进通过人才引进振兴乡村的“首席专家工程”。2019年夏，我受聘担任该镇朱家岭村“乡村振兴首席专家”，因而有机会具体参与到乡镇和乡村各项具体工作当中。

疫情期间，我亲身经历了—个基层的乡镇能够从社会文明建设的高度，推进各项防疫工作，把信用体系的奖惩机制与乡村社会公序良俗建设的有机结合纳入疫情



论谈 喝吃

防控工作的有机组成部分。