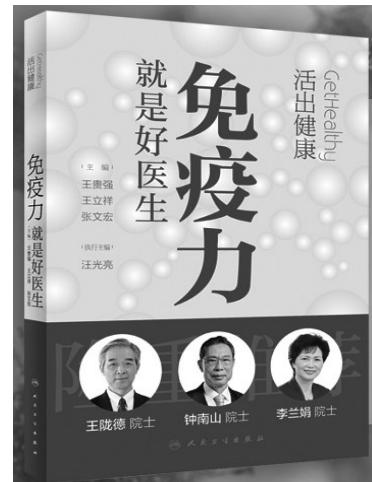


在全球新冠肺炎蔓延战疫正酣之际，由王贵强、王立祥、张文宏三位教授主编，王陇德、钟南山、李兰娟三位院士主审，白岩松先生写序，人民卫生出版社推出的《免疫力就是好医生》一书，告诉大家在期盼接种疫苗预防和控制新冠肺炎的同时，也要培植生理健康疫苗、培养心理健康疫苗、培育伦理健康疫苗，筑起决胜新型冠状病毒这一瘟神的“防护林”。

免疫力就是好医生

□ 王立祥



在人类与传染病的长期斗争中，免疫接种是预防控制传染病最为经济有效的手段，人们越来越重视挖掘战胜疫病维持生命健康活动能力之疫苗，后者亦决定了生物体生存发展拥有旺盛的生命力。无疑，在人们期盼接种疫苗用于预防和控制新型冠状病毒感染的同时，栽种下生理健康疫苗、心理健康疫苗、伦理健康疫苗正逢其时。

如何在新型冠状病毒全球肆虐的当下，调整好机体器官的生物功能、免疫机能、生活技能……这“三能”可谓是培植生理健康疫苗、藉以维系人体这一有机体生命活动的“根苗”。世界卫生组织发布的一组数据表明：个人的健康和寿命有60%取决于自己，15%取决于遗传，10%取决于社会因素，8%取决于医疗条件，7%取决于气候的影响。这充分说明，个体的生理健康主要与自己做出的健康选择有关，这也有力地印证了个体的生理健

康离不开健康生活方式的说法。可以通过合理的膳食、适量的运动、充足的睡眠等健康生活方式来播下生理健康疫苗的种子，良好的免疫力是人类

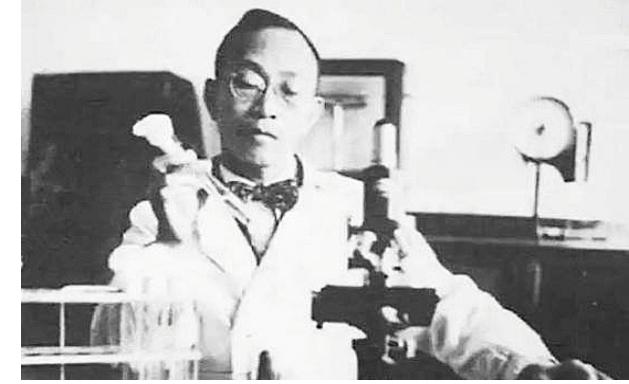
化腐朽为神奇的正能量。

如何在新型冠状病毒全球肆虐的当下，调整好对客观物质世界的认识过程、情感过程、意志过程……这“三程”可谓是培养心理健康疫苗，藉以维系人体大脑对客观现实的主观反应的“心苗”。人们在活动的时候，通过各种感官认识外部世界事物，通过头脑的活动思考着事物的因果关系，并伴随着喜、怒、哀、惧等情感体验。世界卫生组织指出，当人产生了负面情绪时，七成以上的人就会以攻击自己的身体器官的方式消化这些情绪。资料表明长期反复的紧张恐惧会使身体产生变化，如紧张类激素分泌增加，引起心跳加速、血压血糖升高、血管收缩、失眠、内脏器官黏膜血液供应减少，持续时间久可能造成病变，如心律失常、高血压、糖尿病、胃肠道炎症和免疫力下降。在防御新型冠状病毒的时刻，通过放松训练、正念训练、认知训练来缓解心理压

力，保持良好的心态，适时播下心理健康疫苗的种子，厚植于抵御病毒肆虐的精神免疫沃土之中。

如何在新型冠状病毒全球肆虐的当下，调整好人与人、人与社会、人与自然的关系，在天理、地理、人理道德准则中，这“三理”可谓是培养伦理健康疫苗，藉以维系人伦道德之理的“仁苗”。在世界卫生组织宣布新冠肺炎疫情为“国际关注的突发公共卫生事件”之时，我们应该推崇从我做起“我为仁人，仁人为我”“一方有难、八方支援”大爱无疆的社会风尚，在新型冠状病毒传播源、传播途径、易感人群上做足功课。让我们撤下伦理健康疫苗种子的养料，活出集身、心、灵健康为一体的免疫大力士。

（作者系中华医学会科学普及分会主任委员、中国研究型医院学会心肺复苏学专业委员会主任委员）



新冠疫情下对全媒体时代健康传播的思考

□ 赵枭珏

全媒体时代的健康传播

健康传播是指传递和分享健康信息的行为及过程。当前，社会和人民对健康信息的需求不断增加，健康传播成为助力“健康中国”的重要力量。伴随大数据、5G技术、区块链等科学技术的快速发展，“全媒体时代”已经到来，健康传播将面对更加多元和复杂的局面：信息碎片化、传播去中心化成为趋势；受众更加自主化和个性化；以短平快为传播特征的微信、微博、抖音等新媒体平台成为信息的主要传播渠道。

国家卫健委宣传司司长宋树立提出了健康传播须具备“全程、全息、全员、全效”四全媒体视角的观点。互联网已经成为宣传卫生健康政策、传递健康科普知识、弘扬行业崇高精神的重要平台。

疫情期间的有效健康传播案例分析

在全民防控疫情自行隔离期间，互联网舆论场的信息规模明显扩大，信息传播发酵的速度更快，民众每天接触大量的舆情信息，却难辨真伪，难免会滋生恐慌情绪。张文宏教授、自媒体回形针、人民网肺炎知识问答挑战等健康传播内容之所以获得大众的广泛关注、取得良好的传播效果，正是因为它们契合了全媒体时代的特点，实现了有效传播。

例如，作为权威传染病专家的张文宏教授在直播中说出“你在家里也

是战斗！你觉得很闷，闷两个礼拜，病毒也要被你‘闷死’了”“防火防盗防同事”等这类科普“金句”，在与观众互动过程中也对答如流、应用数据信手拈来，科普公开课如同“脱口秀”，准确、灵活地转换了医疗专业术语与日常用语，消除了健康传播中的信息不对等，深受观众喜爱。自媒体回形针发布的《关于新型冠状肺炎的一切》，以短视频形式剖析了疫情的发展脉络和新型冠状病毒的感染传播原理，整合逻辑清晰，辅以扎实的数据作为支撑，信息可视化具体呈现增加了说服力，极大地缓解大众的迷茫和焦虑情绪，收获口碑。

人民网等媒体在抖音上线“抗击肺炎”频道提供疫情的最新动态、权威解读卫生防疫的相关知识，并且联合抖音平台创建的肺炎知识问答游戏挑战，通过寓教于乐的方式普及防疫知识，有效触达受

众且能带动受众主动参与。

加强健康科普信息有效传播的对策建议

全媒体时代，信息传播方式发生巨大变革，健康传播应该更好地把握全媒体时代的传播特性、有效地借助新颖的传播手段让科普获得更为广泛的受众。

坚持“内容为王”，实现信息“转码”。海量的健康传播信息中存在原创力弱、信息同质化严重的情况，导致了受众注意力的分散和选择的困难。作为传播主体的医务工作者，要坚持“内容为王”的原则，在保证传播内容严谨性和科学性的基础上实现信息转码，将复杂枯燥的医学知识转换为普

通大众易于理解的信息。

同时，根据受众的需求反馈选择合适的话题，对健康传播内容进行整合与创新，做到每次聚焦讲透一个健

康知识，用鲜活的事例、前沿的视角

诠释内容，力求生动有效。

创新传播形式，实现信息裂变。全媒体时代，健康传播应结合新媒体“信息碎片化、渠道多元化、表达个性化、互动常态化”的特点，通过图文发布、在线直播和短视频等多种形式，定制更接地气、更生动直观、更具冲击力的健康内容，充分发挥微信、微博、抖音等新媒体平台的社交属性，吸引受众实时参与健康知识的学习和分享，实现健康信息的裂变式传播，在极短时间内形成广泛影响力。

设置“意见领袖”，实现权威传播。由于全媒体时代“去中心化”的特点，人人发声的背后可能带来的是众声喧哗，存在着谣言与虚假信息泛滥、专业科普人员缺失等情况，此时设置“意见领袖”是发布健康传播内容、做好舆论引导、稳定社会秩序的有效方法。“意见领袖”可以是各领域的健康专家，也可以是通过资格认定的专业机构。

在健康传播的垂直领域，通过“意见领袖”的权威发声，构建健康传播主体与受众群体之间的信任纽带，促进健康信息的优化传播。特别是在突发公共卫生事件中，“意见领袖”可以通过新媒体的精准传播，及时快速地帮助受众建立正确认知，指导受众提高防范水平，降低因为对健康知识的不了解而产生的恐慌情绪，遏制谣言的传播。

（作者供职于山西省眼科医院）

十求真解惑+

人类与人畜共患病

（上接第1版）

人畜共患病的危害

尤为可怕的是，人畜共患病随着时间还有变异的可能，各种物理、化学诱变剂可提高病毒的突变率，如温度、射线等的作用均可诱发突变。突变株与原先的野生型病毒特性不同，表现为病毒毒力、抗原组成、温度和宿主范围等方面的变化。由于病毒在一次感染中，一个病毒粒子要增殖几百万次，存在产生突变的机会。因此人们并不能由于经历过一次疫情而对新的病毒掉以轻心。

但凡历史上大规模的传染性疾病，如鼠疫、天花、麻疹、霍乱、狂犬病、阿米巴病以及现代人更熟悉的口蹄疫、埃博拉病毒、登革热病毒、禽流感和SARS，这些都是典型的人畜共患病，人们无不谈之色变。（见附文《追溯马尔堡病毒》）

人类为何会得人畜共患病

随着人类城市化进程不断加深，对野生动物栖息地也在不断蚕食。一些野生动物们不得不来到人类城市边缘寻找食物，而有一些野生动物的生境被高速公路等破碎化，在穿行公路时常会被飞驰的车辆撞死，在美国路旁也常会见到这些动物们的尸体，如麻风杆菌的携带者美洲犰狳。在自然界，这些动

物是一些人畜共患病的天然宿主携带者，它们自身不会发病，但人类一旦由于好奇等原因接触到它们，就有染病的风险。

而一些人由于对“吃野味”有着迷一样的追捧，由此催生了野味市场。从营养学角度看，野生动物并不具备更高营养价值。原始时代人们万物皆食，吃遍所有动植物后，也就逐渐知道了哪些动植物口感及营养不错且适合长期食用。当今，吃野味的人想着家畜以外的野生动物作为食材，甚至不惜高价来满足一时的口腹之欲。事实上野生动物多是没有经过检验检疫，它含有潜在的、未知的病原体或有毒病菌，严重威胁生命健康，同时捕杀野生动物也会给整个生态环境造成极大破坏，引起整个生物链的崩溃，引发更多自然灾害。

总之，杜绝人畜共患病最好的办法就是：敬畏并远离野生动物，更不要随意捕杀、猎获、贩卖、食用野生动物，轻易破坏野生动物的生境。加大动物保护力度，是阻断人畜共患病传播的渠道。同时组织深入研究人畜共患病发生发展的客观规律，研发必要的抗病毒药物和疫苗作为技术储备，保障人民群众的健康。

（作者分别供职于中国林业科学研究院林业研究所、海南热带野生动植物园、海南省林业局）

追溯马尔堡病毒

1967年8月，在德国的马尔堡地区，一家制药公司疫苗生产厂的实验室里有3名研究人员突然不适，最初是发烧，浑身寒冷，盗汗，肌肉疼，类似流感的症状。这3名人员被送往了马尔堡大学的医院进行治疗观察。第二天，患者的病情向着一个较为奇怪的症状转变。医生发现他们的脾肿开始肿大，患者表现为恶心并伴有呕吐及腹泻。患者排泄物中带有血迹，此外，患者情绪极其低落并焦躁不安。2~3天后，开始高烧不退。发病后第6天，3人身上同时出现了红疹，面部、躯干和四肢没有一处是完好的。患者喉咙刺痛，伴有腹泻。

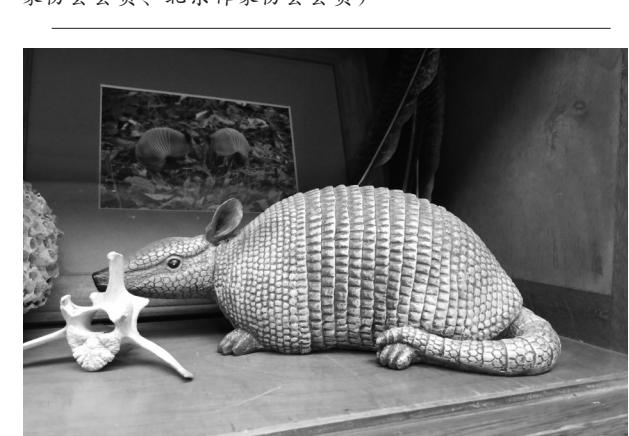
而医生们从未见过这样的病症，短时间内也无法确诊，只能被动地观察并采取常规治疗。但服用及注射抗生素也无济于事。在第8天，3位患者因一种烈火焚烧般的疼痛而痛苦不已，身上皮肤变得一片片猩红，之后鲜血从患者口鼻处汩汩流出，甚至通过身上毛孔中渗出，大把大把地掉着头发，之后相继死去。就在这3位病人饱受病痛折磨的同时，在法兰克福和贝尔格莱德的两家实验室也出现了工作人员因出现类似症状而送往医院，甚至一些接触过他们的医护人员也不幸染病，发病过程

和症状与最初这些患者如出一辙，场景恐怖而血腥，在当地引起了恐慌。

医学专家和流行病专家迅速介入调查，他们发现，在数天前，有数十只翠猴，又名绿猴、热带草原猴乘坐一艘船由非洲乌干达地区出发，先后抵达了贝尔格莱德、马尔堡和法兰克福。原来这群非洲的翠猴携带着一种对人类危害极大的病毒，以前从未被发现过，自那时起，专家便给该病毒以最初发现地为其命名为——马尔堡病毒（又叫青猴病毒），而这种怪病叫做马尔堡出血热。

这种新的病毒可以为所欲为地侵犯人体所有的组织器官，使患者长时间地处在毒血的症状下。该病毒感染个体后，可在宿主身上潜伏3~9天。期间，病毒携带者可继续正常生活，但却在无形中为病毒的扩散提供充足的机会。

马尔堡病毒是典型的由人类活动接触到自然界野生动物身上的病毒，从而在人类中传播。通过一些偶然的机会，经由诸如非洲翠猴传播给了人类，并在新寄主集体的身上迅速定居、繁衍和增殖。



美洲犰狳是麻风杆菌的携带者，十分危险。彭雷鹏 摄

体脂率越低身体越健康？

流言：体脂率越低，身体越健康。

真相：所谓体脂率，就是体内脂肪的重量与全身重量的比值。

理想情况下，每天的能量摄入与能量消耗应该大致均衡。如果摄入的能量过多或者消耗的能量过少，便会产生“盈余”，被身体转化为脂肪存储起来。

脂肪具备重要的生理功能：在天冷的时候维持体温；在运动的时候减少组织摩擦；在饥饿的时候提供能量；以及分泌激素，维持正常的生理代谢等。因此，大可不必一听到“脂肪”就摇头。

女性体脂率的正常范围在25%到31%之间，男性体脂率的正常值要小于25%。但是，体脂率会随着年龄发生变化，年龄越大往往体脂率越高。所以，一定要根据自身实际，合理判断健康情况，不要盲目追求低体脂率。

（科普中国网科学辟谣平台、蝌蚪五线谱网共同发布）

中国的「疫苗之父」——汤飞凡

汤飞凡

彭雷鹏 摄