



# 简 讯

2020 年第 1 期

( 总第 212 期 )

上海市科普作家协会办公室 编

2020 年 2 月 28 日

<http://www.shkpzx.com>

E-mail : shkpzx@vip.163.com

## 抗击新冠肺炎，科普作家在行动

2020 新年伊始，新型冠状病毒引发的肺炎疫情来势汹汹，引发了自非典肆虐以来最大的公共卫生危机。在这场没有硝烟的战争中也活跃着上海的广大科普作家，他们除了在各种科普微信群里分享抗炎的信息和动态外，也以自己擅长的科普创作方式投入战斗。为了有所记录，更为了弘扬科普作家的这种担当精神，协会网站和公众号已陆续选摘已经见诸有关微信号上的本会会员原创的科普作品。自本月 6 日起，本会网站已刊发本会会员及团体会员单位提供的原创科普作品近四十篇。协会微信号自 2 月 13 日起至今已刊发了本会会员原创科普抗疫作品 20 篇。随着抗疫战的深入，我们还将继续刊发会员的原创科普抗疫作品。敬请广大会员关注并继续赐稿。

上海市科普作家协会

## 理性对待病毒感染，记住这三要点 15 个字！

杨秉辉

### 关于新型冠状病毒

病毒，是一种可以引发疾病的病原体，它的体积太小，以致一般的显微镜看不到，只有电子显微镜才能观察到它。这病毒实在是太小了，以致“五脏不全”，因此它不能在自然界独立生存，必需寄生在生物体内、而且是寄生在细胞之内，才能生存和繁殖。这里给出了两点提示：一是它在细胞内，投鼠忌器，一般的药物不易杀灭它们，抗菌素也无能为力，所以治疗起来较细菌性疾病困难多了。二是它不能在自然界独立生存，必须寄生于某种生物体内，因此可能找到传染的源头，给预防带来某些方便。

冠状病毒是一类表面有许多突起、有点像古代欧洲的皇冠一样的病毒。十多年前引起“非典”的病毒即是此类冠状病毒。不过，病毒善变，大约也是因为“船小好调头”吧，为了适应它的生存环境，病毒经常变异。所以此次引起感染的病毒虽也是冠状病毒一族，却已不是当年的“非典病毒”了，世界卫生组织给它的命名是：“2019 新型冠状病毒”。这个命名的考虑倒也很周到，因为估计它还会“推陈出新”，下回万一再来（可别到咱们这儿来了），只要把这个年份换一下就行了。要提到的是：病毒的变异，也是给用疫苗预防此类病毒感染带来很大难度的原因，因为等你把针对这个病毒的疫苗研究成功，它却已又变了。

### 病毒暴发感染与“人传人”

此次 2019 新型冠状病毒的暴发感染，最先发现于武汉的一处野生动物市场的接触者，据调查该市场内的野生动物体内多有此病毒发现。因此相信是这些野生动物体内的病毒感染了人，故武汉市政府立即关闭了这个市场。又有学者追踪研究发现蝙蝠体内的冠状病毒，与此次感染人类的冠状病毒的近似度高达 96%，故推测这病毒的源头或在蝙蝠。蝙蝠体内的病毒是如何进入其他野生动物的，何种野生动物在病毒传播中的关系最大？有待于专家去进一步研究，但人类不应食用野生动物，应成永久的教训。

## 新型冠状病毒感染之热点回应

### 1、病毒在人与人之间的主要传播方式是什么？

那么人是怎么“传人”的呢？已经明确的是：病人体内的新型冠状病毒主要聚集在呼吸道中，通过咳嗽、打喷嚏将其排出体外。前面说过，病毒并不能在自然界独立生存，但也不等于一旦离开人体立即死亡。咳嗽、打喷嚏可以将飞沫中的病毒喷射出数米之远，在公共场所便很可能被附近的人立即吸入，这便是这病毒“人传人”的主要途径。此外，也认为病人呼气时排出的、飘浮在空气中的微粒——气溶胶也可能含有病毒，被人吸入也会传染。解决的办法是：戴口罩。病人戴口罩可以避免将含有病毒的飞沫、气溶胶排出，健康的人戴口罩可以避免将含有病毒的飞沫、气溶胶吸入。当然，更重要的是病人、包括处在潜伏期的病人应该隔离，而没病的人“近期尽量减少外出活动”。

### 2、面对“粪-口传播”这一可能存在的传播途径，我们能够做些什么？

最近，还有研究者在病人的粪便中发现了这病毒的核酸，加以有些病人也会有些腹泻等症状，所以怀疑这新型冠状病毒有经消化道传染的可能。不过，由于并未在粪便中发现完整的病毒，故经消化道传染的可能性尚未能肯定。话说回来，即使存在消化道传播的可能性，对于个人而言，预防之法也是加强饮食卫生，比如不喝生水、不吃不洁之食、实行分食制、勤洗手之类，其实本也是基本卫生行为应有之义。

### 3、网传多喝水可以促进口腔、鼻粘膜抗体分泌，从而能够预防病毒感染。这是真的吗？

口腔、鼻腔的粘膜会产生一些分泌性抗体，帮助抵御病原体的入侵。但抗体有很强的专一性，只有当病原体入侵人体之后，而且人体有正常的免疫功能，才能产生一定的针对这种病原体的抗体。多喝些水自然是好的，但是多喝水了不见得鼻腔口腔的分泌物就多了，未遭受新型冠状病毒感染的人，必定不会因为多喝水便产生了针对新冠病毒的抗体也是肯定的，即使是已经遭受新冠病毒感染的人，也没有证据证明多喝水了，他身体里的抗体就多了。当然，我们并不反对多喝些水。

### 4、无症状感染者也会传播病毒吗？如何知道自己和身边的人是否是无症状感染者？

感染者，即是已被病毒入侵的人，无症状的感染者，即是尚未发病的已被病毒入侵的人，也就是尚在疾病潜伏期内的病人，这种人肯定有传染性，必须隔离。至于是否会有永不发病的感染者，目前尚无定论，但是，凡遭受感染者皆有传染性，即“人传人”。至于如何识别无症状的感染者，确有一定的难度，理论上可作病毒检查，但不可能人人都做、每天都做病毒检查，而且病毒检查还有一定的“假阴性”，甚至已经发病的病人，也并非百分之百能查到病毒，即假的“阴性（无病毒感染）”。所以目前对疫区来的人、与已确诊为新型冠状病毒有密切接触的人作隔离观察。

### 5、面对病毒，您建议大家秉持怎样的态度？

若是感染了新型冠状病毒、生了肺炎，自应隔离治疗，虽说目前尚无针对此种病毒的特效药物，但各种治疗方法综合应用仍颇为有效，至今已逾千例病例被治愈便是事实。

事实上这新型冠状病毒肺炎也就是一种疾病而已，尽管有些困难，但是还是可治疗的，绝大多数病也是可以治愈的。引起人们不安的是它的传染性。不过，弄清楚了它的传播途经，认真执行预防的措施，人人从我做起，发病率的“拐点”、即发病率从上升到下降的转折点，一定会来到，全国人民在党中央的领导下，众志成城，一定能战胜这个传染病。

**专家呼吁：**对一般民众而言，我们每个人应该做的事只是如上海市委、市政府给全市人民的信中所说的：“近期尽量减少外出活动，注意个人卫生和防护”。个人卫生和防护，要紧的其实也就是三句话、15个字：“尽量少出门，出门戴口罩，回家即洗手”而已。

（作者系本会荣誉理事长、著名医学家和医学科普专家，此文刊于2月8日本会网站）

查医生援鄂日记

## 知难而进，完成首例插管和 ECMO

新年第一天，全国第一支援鄂医疗队——上海医疗队奔赴驰援防控新型冠状病毒肺炎的第一线。上海交通大学医学院附属仁济医院医疗小组也随队抵达武汉，仁济医院呼吸科专家**查琼芳**医生便是其中一员。在抗疫前线，紧张繁忙的援助工作中之余，她每天用讯飞语音发回一段日记，第一时间真实反映抗疫工作

中的感人故事、人物、思考，由仁济医院党委宣传处整理成文。本会团体会员单位上海交通大学出版社以《查医生援鄂日记》为题作不定期节选发布，供读者阅读。以下节选其中一段。

.....

2月2日，今天是援鄂第九天，天灰蒙蒙的，下起了小雨，但我的心依旧热忱。昨天陈德昌主任带着几位ICU的专家，在隔离病房坚持了几个小时，完成了上海医疗队在武汉的首次气管插管和首例ECMO（即体外膜肺氧合）操作，我深深地为上海医疗队感到自豪！

我们组昨天又转来了一个危重症的新冠肺炎病人，才44岁，但病情很重。主任表示，如果病人病情有变化，需要插管，通知他，他来插管。作为我们三楼重症组的副组长，主任一直都在身先垂范！

今天，我的任务是协助白班的医生完成文书工作，不用进隔离病房。病房的环境越来越干净，墙上贴了很多操作流程和联系电话，方便大家及时沟通和规范操作。隔离病房和医生办公室也可以通过手机联系，这样病房里的信息随时能通过微信以图片的形式发出来，减少了医生穿脱防护服的次数，有效减少了资源的浪费，病人的病情变化也随时能够直观的传送出来。

下午，我们小组群里有了一条消息：19床患者因为疾病而烦躁，扯掉了自己呼吸机的面罩，并且一把抓住护士的隔离服，这是一件很危险的事情，如果防护服被撕破，医生就暴露于污染区，极有可能被传染。庆幸的是，今天护理他的是位男护士，体魄比较健壮，同时由于病人生病时间长，没有多少力气，也幸亏护士穿的黄色隔离服质量比较好，最终没有发生意外。后来六名医护人员及时去帮忙，才让他安静下来。

确实，在ICU的病人很多会有疼痛、焦虑、躁动或者睡眠障碍等心理障碍。前几天，这个病人就表现出了焦虑和躁动，我们也给他用了抗焦虑和镇静的药物，但因为病情的变化，血压下降，就减少了剂量，万万没想到会发生这样的事情。接下来我们需要跟小组ICU的汪伟老师好好学习关于ICU镇痛和镇静治疗，以缓解病人接受治疗时的焦虑症状。我们需要考虑一个安全的用药方法，既不能影响病人的呼吸和血压，又要保护我们医护人员的自身安全。毕竟是传染病房，这份挑战着实考验着我们所有人。

## 科普抗疫，上海科普作家有担当！

上海市科普作家协会为落实和响应中国科协和上海市科协关于各社会组织要通过传播科普正能量积极投身抗击疫情这场战斗的要求，近期做的事情大致两块：

一是鼓励和组织各团体会员单位抓紧制作一批原创科普产品，以传播正确有效抗疫的科普新知，澄清各种不实传言的目的。协会相关团体会员单位大都做出了积极回应：上海科技出版社、少儿出版社、上海教育出版社、上海科技教育出版社、上海科教电影制片厂、中国中福会出版社、巨相科学相声公司、睿宏文化、埃谛尔和不少会员都利用单位的微信公众号及时推出一批原创抗疫作品。如《科学画报》编辑部利用新媒体（微信、今日头条等）进行科普宣传。顾淼飞、杨先碧等编辑在春节期间坚持工作，商量选题，组织原创文章并发稿。截至2月22日，科学画报抗疫科普宣传系列原创文章获得总阅读量1533万，其中13篇文章获得10万+阅读量，2篇文章获得100万+阅读量（其中《17年前的果子狸不会离去，除非你们再也不去吃野味了》总阅读量910万）。截止2月22日，少儿出版社《十万个为什么》团队已在其微信公众号上刊发了各类科普原创作品16篇；发起了“万众一心，齐心抗疫”的征稿活动，受到全国各地三十多位科普作家的响应；上海教育出版社原创的绘本《自以为是的下场——新型冠状病毒的自述》入选学习强国“新冠肺炎防护系列读物”；新语相声创始人李宏焯博士原创的《万事如疫》科普相声原创作品入选中国科普作协支持的首批抗疫原创支持作品。

二是众多会员参与科普创作，如本会荣誉理事长杨秉辉教授心系抗疫，先后原创和改编了多篇文稿；复旦大学附属中山医院青浦分院主任医师徐灵敏短短一个月不到的时间已撰写7篇与儿童如何防控新冠肺炎的科普文章，其中“武汉疫情升级！春节期间如何保护孩子？”一文在医学界儿科频道刊出后获得10万+的阅读量，其创作的“谣言：新型冠状病毒肺炎不会传染儿童”“疫情期间，六步助家长居家观察孩子病情”两文分别被学习强国和光明网转发并做成语音版转播。我会理事、长海医院麻醉科副主任医师薄

禄龙在医院参与抗疫工作、撰写抗疫论文外，还撰写了多篇抗疫科普作品；长宁区卫生防疫一线工作的庄建林会员以“新冠笔记”为题发表了十多篇科学防控的系列专题科普文章；心理专家秦海会员结合疫情带来的心理抚慰需求，撰写了多篇心理防疫科普作品，受到有关领导和读者的好评和关注。

特别要提到的是王韬常务理事作为同济大学附属东方医院赴武汉国家紧急医学救援队副领队在武汉疫区一线直接参与医疗救护工作，并在武汉方舱医院接受了央视记者的采访；此外王韬还被中国灾害防御协会聘为新组建的“社会力量参与中灾协应急救援综合服务工作组”领导小组副组长。

以上统计只是协会目前收集到的会员参与科普抗疫原创作品中的一小部分。在此也请广大会员提供信息，使这份数据能大致反映我们协会广大会员在这场特殊的抗疫战中所做的贡献和担当。

## 【漫画】 非常时刻 从我做起



作者：李树德 上海市科普作家协会监事、中国美术家协会会员、上海美术家协会会员。

### 迄今本会网站刊出的科普抗疫稿名单：

杨秉辉：《步崔颢诗韵作〈黄鹤楼〉新句》《人类在不断战胜传染病》《专家呼吁：理性对待病毒感染，记住这三要点15个字！》《【故事新编】伯夷叔齐之死（续）》《【旧作重温】“非典”留下的思考》庄建林：《万变不离其宗》《怎样算和蝙蝠有密切接触？》《新冠 vs. 流感 vs. 普通感冒》《很纠结，怎么办？》《知己知彼，科学防控》《我们能消灭新冠病毒吗？》徐灵敏：《防止2019-nCoV肺炎肆虐，儿童仍是重点保护对象！》《疫情期间，儿科门急诊怎么做？》《“一笑、二看、三逗、四玩、五吃、六就医”可用这六步居家观察儿童病情》韩红：《魔鬼的自白书——新型冠状病毒的自述》Dr. WU：《眼睛是如何感染新型冠状病毒2019-nCoV的？》李树德：【漫画】《乖猫》《做好自己 保家为国》《非常时期 从我做起》华东师范大学光华书院艺术工作室：【海报作品】《有爱就会赢！武汉必胜！中国必胜！》车间小蝴蝶 上美影动画车间：《抗击疫情、自我防护，葫芦山在行动！》杨先碧：《武汉蝙蝠在冬眠，为何它就成了背锅侠呢？》《国外如何防控禽流感？》《新型冠状病毒在体外究竟可以活多久？》《新型冠状病毒究竟啥模样？它的身高体重是多少？》《与新冠病毒作战时，为什么阴谋论和伪科学能迷惑大众》晓阳：《新型冠状病毒会随长江漂流而下吗？吃鱼会有风险吗？》《微波炉、冰箱、烘箱、电吹风、紫外灯、酒精？口罩究竟该如何重复利用？》《为什么有的新冠肺炎患者治愈出院后会复发？治愈患者会成为新的传染源吗？》《除了肺部，新冠病毒还可能攻击哪些器官？》熊鹏飞：《流感大流行会卷土重来吗？》仁济医院 上海交通大学出版社：《查医生援鄂日记 | 武汉，爱你！上海，爱你！中国，爱你！》华东师范大学光华书院·科学明航会：《‘新型冠状病毒’的十万个为什么》《如何与细菌和病毒战斗？》《细菌和病毒谁更厉害》《病菌如何从动物传染到人类》周厚蓉：《特殊时期小宝宝的宅家生活心理指南》薄禄龙：《新型冠状病毒是什么？》《【写给孩子的医学科普】新型冠状病毒是什么？》李娟：《宅出痛来怎么办？》苏晨曦：《宅家期间如何好好吃饭？》朱盛镛：《负压救护车：疫情救治有了“N95口罩”》苏澄宇：《还不戴口罩？看看喷嚏和咳嗽到底能飞多远》金亚静：《守望相助，才能发出温暖的光》复旦大学附属肿瘤医院 营养科：《特殊时期，吃得健康、动出活力需要这么做！》秦海：《新冠肺炎疫情当前，注意你的情绪别被“感染”了》《生命中不能承受的“焦虑”》核心：《人与野生动物应该有什么样的关系和距离？》