



2020年2月24日 星期一 编辑 钱红 美编 王涛 校对 杜蕾

# 世卫组织专家警告： 新冠肺炎或成首种“X疾病”

据新华社北京2月24日电 美媒称，世卫组织多年前曾警告说，一种神秘的“X疾病”可能引发一场全球性的传染病。由于能够从温和迅速变为致命，新型冠状病毒正成为“X疾病”的角逐者。

据彭博新闻社网站2月23日报道，从最近有关新冠病毒以隐秘的方式传播和致病的报道来看，以下景象正在浮现：一种神秘的病原体的影响大体上是轻微的，但偶尔和不可预测地会在第二周变得致命。在不到3个月的时间里，新冠病毒已经感染了7万多人，并导致2000多人死亡。韩国、伊朗和意大利的新兴疫情热点地区进一步促使人们心生忧虑。

世卫组织突发事件委员会委员、荷兰伊拉斯谟大学医学中心病毒学负责人玛丽昂·科普曼斯2月19日在美国《细胞》双周刊上撰文说：“这场疫情正迅速成为第一个符合‘X疾病’类别特征的真实流行病挑战。”

报道称，这种疾病目前已经蔓延到20多个国家和地区。美国疾病控制和预防中心说，有些感染者是在当地社区感染的，他们与中国没有已知的联系。隶属该中心的国家免疫与呼吸道疾病中心主任南希·梅索尼耶21日对记者说：“我们在美国尚未看到社区传播现象，但这种情况最终很可能发生。”

报道指出，与近亲非病毒不同，新冠病毒是在鼻咽处大量复制聚集，类似于普通感冒，而且那些无症状或症状轻微的感染者似乎也有传染性。这使得人们无法进一步传播的测量体温措施来控制疫情。

据报道，超过80%的感染者症状轻微并会痊愈，但约有1/7的感染者出现肺炎、呼吸困难和其他严重症状。约5%的病人会出现危重症状，包括呼吸衰竭、感染性休克和多器官衰竭。

新加坡的医生20日也在

《细胞》双周刊上发表论文称：“与非典病毒不同，新冠病毒感染的严重程度差别较大，从无症状到轻微症状再到需要上呼吸机的危重症状。这种疾病的临床进展似乎与非典相似：患者在发病第一周末尾、第二周之初罹患肺炎。”

研究发现，老年人尤其是高血压、糖尿病等慢性病患者出现危重症状的可能性更高。但新加坡的医生说：“迄今为止，新加坡的经验是，未患其他严重疾病的感染者也可能出现危重症状。”

报道称，医生在研究一名上月在中国死亡的50岁男子后发现，新冠病毒一开始让他轻微畏寒和干咳，但他还可以继续工作。但在发病第9天，他因乏力和呼吸急促住院，并接受了一系列抗菌和免疫系统调节治疗。

16日发表在英国《柳叶刀》周刊上的研究报告称，5天后，这名男子死于肺部损伤，这令人想起与冠状病毒

有关的非典和中东呼吸综合征(MERS)。研究报告的作者说，血液检测结果显示，一种抗感染细胞的过度激活在一定程度上导致他遭受“严重免疫损伤”。

负责这名患者的医生建议，应该考虑联合使用皮质类固醇和呼吸机，以防出现一种致命的并发症，即急性呼吸窘迫综合征。

位于加拿大安大略省哈密尔顿的麦克马斯特大学的卫生研究方法学家里德·西米纽克说，给予这名患者的药物剂量至少是通常情况下用药建议剂量的两倍。他说，根据在MERS治疗过程中观察到的情况，皮质类固醇药物可能会延迟新冠肺炎患者的病毒清除时间。

西米纽克在接受采访时说：“由于存在这种风险，皮质类固醇的危害可能大于好处。我不想让患者在未尝试使用类固醇的情况下死亡，但我会等到患者病情非常严重时再用。”

## 全国口罩企业 产能利用率已达110%

本报综合消息 2月24日上午10点，国务院新闻办公室举行新闻发布会，介绍统筹推进新冠肺炎疫情防控和经济社会发展工作。国家发展改革委党组成员、秘书长丛亮介绍，目前国家发展改革委正会同有关部门，在做好疫情防控工作的同时，指导地方建立与疫情防控相适应的经济社会运行秩序，分类有序推进企业复工复产、抓好重要物资保障。涉及重点保障物资，相关企业正开足马力生产，口罩企业产能利用率已达110%。

从调度的数据看，全国规模以上工业企业复工率逐步提高，其中浙江已超过90%，江苏、山东、福建、辽宁、广东、江西已超过70%。特别是关系国计民生的重点领域企业正在加快复工复产，口罩企业产能利用率已达110%，全国粮食应急加工能力复产率已超过70%，煤矿产能恢复率达到76%，铁路装车数已恢复到节前正常水平的95%左右，民航、港口、水运均正常运营。

更多内容详见  
本报官方微信及“掌握鲁中”APP



## 抗击新冠肺炎心理减压技术 安心手册 ⑦

### 心理减压技术



#### NO.2 隔离技术

内在观察者就是这样一种非常强有力的与感受和想法拉开距离的技术，它传达这样一个信息：我能意识到，有一种特定的感受，有一种特定的观念，但这不是我的全部。有恐慌感受和观念不是控制整个人的某种东西，而是某种可以被控制的東西。

指导语如下：

- 1.当你把一部分注意力从外部转向内部时，请你观察一下自己丰富的内心世界，了解一下自己内在的观察者……
- 2.请注意，如果你没有观察自己的能力，就不可能察觉到身体与椅子或地面的接触，也不可能察觉到自己的呼吸……
- 3.请关注你的观察能力，认真地仔细地浏览自己的身体，从头顶一直到脚尖。体会一下，身体有没有什么地方疼痛或者紧张……
- 4.请花几分钟的时间……不断告诉自己：我可以观察我的身体，仅仅身体还不是我的全部……
- 5.也请注意，当你动用观察自己

的功能的时候，对你会产生怎样的作用……

6.调动一下你的注意力，感受一下，你如何思考问题，观察一下，你如何思考问题，有些时候，当你要开始观察自己如何思考问题时，你会停止思维，脑子里似乎一片空白。但是不久，你会发现思维还是会继续下去……

7.你可以给自己的思维设定一些规则，以便自己能区分过去、现在和将来。同时，你也可以因此而注意到，你究竟在想些什么……

8.通过现在的这个练习，你可以对观察自己的能力更加明了……

9.所以我想再次邀请你，在你观察自己的时候，可以让自己明白：我可以观察自己的思维，我的思维还不是我的全部……

10.现在我想邀请你，观察自己目前的情绪基调是什么，有没有什么变化，这样可以使自己明白，我可以观察我的情绪，就是说，我的情绪还不是我的全部……

11.然后，花一点时间观察自己的感觉，现在都有些什么感觉？……我可以观察自己的感觉，就是说，我的感觉还不是我的全部……

12.最后，你终于明白，你也终于观察到，你在观察。在你觉得自己有些糊涂的时候，你可以在把这种对观察者进行观察的能力请回来，并由此可以与事件本身保持距离……

13.现在请你把注意力再集中到这个房间里来……

#### NO.3 自我安抚技术

(一)积极想象训练  
使用想象技术可以激活免疫系统，提升免疫力，有利于疾病预防与康复。

具体操作步骤如下：

- 1.找一个舒适的地方，坐着或躺着，让自己放松下来。
- 2.请留意到自己在房间里，留意到自己身体的姿势，留意到你的呼吸，如果你愿意，可以把注意力转向内部，转向你身体更深的地方。去感知你身体的免疫系统，你有生以来就拥有它，它是你的一部分，它一直在保护着你、呵护你，它由很多免疫细胞和免疫因子组成的，就像是保护你健康的哨兵和战士。请感受它们，它们分布在你身体的每一个角落，象一个庞大的军队，时刻保护你。
- 3.现在我想邀请你与你的免疫系统对话，表达你对它的感激和赞赏。以下可能是你想对它说的话。
- 4.你是我的身体的防御系统，你太重要了，你机智敏捷，能将我的机体与

所有人侵者区分开来，你有极好的功能准确地了解什么是我体内的，什么是不属于我体内的，你还能够认出来什么是无害的，什么是有害的，从我有生以来你就在保护我，我从心底里尊重你、感谢你。我爱你。平时我会多吃对你有帮助的营养饮食，进行体育锻炼，保持健康作息习惯和充足的睡眠，希望你能够感受到我的爱。

5.在我内心深处，你越来越强大，越来越坚定，你总是根据需要竭尽全力地工作，当有人侵者时，你会持续进攻直到胜利。你是强大的，有战斗力的，但也总是能保持理想的平衡。我可以依赖你、信任你。你能动用所有资源，直到完成任务，回到完全的平衡和协调状态。你很聪明，不会被愚弄。我授权你保护我，使我免受病毒的侵害，帮助我恢复健康。

6.我在检阅台上检阅你，我的免疫系统，你们就像是一个强大的作战军团，有着严明的组织纪律和强大的战斗力。我希望你们能勇敢地投入战斗，当然，如果你们对我有什

么建议或意见，我也很愿意聆听，我有什么不足之处，也愿意改正。我们通力合作，相互支持，直到战胜病毒，获得最终的胜利。

7.我看见精锐的士兵们集中在一起，带上了充足的武器装备，你们是最有战斗力、最勇敢、最顽强的战士。病毒也许一开始是强大的，最终它是虚弱的，战士们勇猛顽强，病毒被打败、死亡。有时，需要运用不同的战略战术，与病毒周旋，或诱敌人深入，最终战胜病毒取得胜利。

8.感谢你，我的免疫系统，感谢你的守卫和呵护，我爱你。平时我会多吃对你有帮助的健康食物，进行体育锻炼，保持健康作息习惯和充足的睡眠，让你保持最强的战斗力。

9.我会经常与你对话，我们一起并肩战斗。感受自己与免疫系统共同战斗的体验。

10.准备好之后，慢慢回到这个房间里来。

建议你每天或在需要的时候进行提升免疫力的想象练习，每次5-10分钟。

(待续)