



2020年2月25日 星期二 编辑 钱红 美编 王涛 校对 杜蕾

病毒会长期存在？是时候下调应急级别了吗？

钟南山：新冠肺炎变为流感一样常态化可能性较小

2月24日，中央广播电视总台央视记者就最近出现的新冠肺炎“非常规”病例以及各地下调应急响应等级等公众关切的问题，对钟南山院士进行了独家专访。

记者：最近大家在形容新冠病毒的时候，都喜欢用一个词说它很“狡猾”。因为现在出现了一些“无症状感染者”，一些病例的潜伏期超过了14天，还有一些人是从医院出了院、再复检的时候发现核酸又是阳性，还有咽拭子检测是阴性但是粪便里面还有残留病毒……像这样的情况作为公众来说应该怎么理解？

国家卫健委高级别专家组组长、中国工程院院士钟南山：我们现在标准是使用咽拭子检测为阴性，这一个标准。但是确实有些病人肛拭子或者是粪便，还是有测到它的核酸的片段，并不是检测到活病毒，这个事是两回事。另外有一些少数的病人，出院以后经过一些复查，有的又出现核酸片段的阳性，我也不觉得很奇怪。在继续观察有两个星期，长时间的隔离以后，再复查一下，但是还值得警惕。

记者：您说像这样的情况

是个例吗？

钟南山：少数，不能说是个例。比如说我们现在是咽拭子检测阴性两次，没有任何症状，体温、CT各方面都很好，这样就可以出院了，完了以后再隔离。一旦要说又把政策改变，把这个指标再改一改，一定要肛拭子完全阴性，很多病人就积压了、病房就周转不了。我们还是要密切观察，对这些(病人)有个分级的管理。

下调响应级别时机已到

记者：最近几天各个省也是陆续在下调应急响应，您觉得这个时间到没到？24日早上9点的时候，广东也是把一级响应调到了二级响应，广东是基于什么把这个下调？

钟南山：我觉得到了。第一就广东来说，应该是绝大多数城市和地区新发的病人数量明显减少、减少得很多，这是一个前提；另外，防控意识有很大的加强，那么一级防控是不分任何地区，我们实际上是二级的状态，一级防控的措施，以及是不分任何地方，都要采用一级的(响应)。所以现在二级的意思就是分类处理，分三类，分级

分区分类处理，这是最核心的。我认为这是合适的，现在是适合。因为在这个过程一方面该紧的就紧，该松的松。这样的情况下是对发展生产这些是有利的。我认为这是。

防控意识要长期保持
对病毒要长期研究

记者：上次在采访的时候，您讲到说我们要做好长期跟冠状病毒打交道的准备，包括了这次的新型冠状病毒吗？如果说我们要长期做好跟它打交道的准备，作为公众来说，是不是要一直保持这样的防控举措？

钟南山：防控的级别要下降，意识要保持。这一次是人传人，所以凡是出现冠状病毒的感染，我跟世界卫生组织也讲过，我说要高度警惕对人的传染性，所以防控的意识需要保持，防控的级别完全可以改变。

记者：对医护人员和科研人员来说，这样跟冠状病毒长期打交道的活，他们要做什么？

钟南山：我的看法，在2003年，当时要做研究，但是过了以后觉得也就没什么了，就过去了，绝大多数人并没有做长期

的研究，只是少数人。到了MERS，一个地区性疾病，过了2015年的高潮，过去也就过去了。所以对冠状病毒这种感染，绝大多数科研人员并没有进行长期的研究。正因为这样，所以现在才是这么一个状态。突然来了以后，可以说医务人员在使用有针对性的药物来说，可以用“手足无措”来形容。

记者：那您觉得接下来是不是在这方面要下更大的力气？

钟南山：当然是这样，而且不能说过去以后又放手，等下次来再说。这样不行。实际上现在有一些研究已经建立在SARS的基础上，特别是在救治方面已经积累了不少经验。

对新冠病毒
我们的了解非常初步

记者：所以我听您这样说，

我们现在对新型冠状病毒的了解程度大概是到了哪个阶段？

钟南山：很初步，非常初步。当然可以这么说，2003年的SARS冠状病毒，到现在也没有特效药。治疗病毒的、针对性的、靶向的药，并不是说很多，但我们现在在探讨。

记者：前几天王辰院士也说到，说新冠病毒很有可能像流感一样长期存在，是会有这种可能吗？

钟南山：我想这还需要时间的考虑。因为现在冠状病毒，就是SARS在17年里是有零星地出现的，但没形成气候。所以COVID-19将来会不会有一个常态、长期存在，没有形成这么一个暴发的形势，也可能。关键就是控制它到最少。它不会成为常态，就像流感这样？我不是完全认为会像流感，流感就是每年都有，我认为可能性应该比较小。

据央视新闻

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 ⑧



心理减压技术

NO.3 内在帮助者

笼罩着你的全身，并透过你的皮肤进入你的身体。

3.这束光带有你所需要的温度，具有疗愈的能量，它照在你的身上，去觉察它带给你什么样的感觉。

4.请让这束光环绕着你身体感到不舒适的部位，对准那个部位，在它的上面反射、激荡开来，也在它的内部和周围回荡、震动。去留意那个部位的感受，它的形状/大小/颜色/温度/质地/声音发生了什么变化……

5.请你觉察这束具有疗愈作用的光在这个部位流动时带给你的感觉是什么，它对这个感觉不适的部位有什么样的改变。

6.如果你愿意，你可以用这束具有疗愈作用的光充满你的整个身体，为你的全身都带去疗愈的能量和活力……

7.现在，请让这束光暂时离开，任何时候只要你愿意，你都可以让它回来。也许你希望你的光往下流进你的脚，然后进入大地，或者你想它照耀到各个地方。

8.请按照你自己的节奏回到这个房间来。

内在帮助者与内在安全地一样，都是帮助个体在自己的内心建立一些有用的东西，达到支持、保护、安抚、支撑的作用。它可以在你感觉不错的时候陪伴你，也可以在你有问题的时候帮助你。内在帮助者练习对诸多生活问题的澄清特别有帮助。它面对创伤同样也有帮助，内在帮助者此时可以站在一旁安慰你。它就像比如某个童话中专做好事，并有超乎常人力量或能力的角色，比如某种动物、天使、会说话的石头等等。在进行一般性准备并完成放松训练之后，可以进入下面的练习。

●指导语如下：

1.请你先把注意力从外部转向你的内部，再来仔细观察一下自己丰富的内心世界……

2.现在，请你和你自己内在的智慧这一部分建立起联系，这听起来似乎有些抽象，但你对自己内在的智者一定有过交道——或许，你只是没这么叫过它。

3.内在的智者只有当你的注意力非常集中的时候，才会

察觉得到。它能告诉你，什么事情办得不对，什么事情干得非常好。可以说，内在的智者是一个不会撒谎的裁判，告诉你什么是对的，什么是好的，什么是真的。因为一般情形下，我们的理解和领悟总占上风，所以我们总是感觉不到内在的智者的存在。或者虽然我们感觉到了它的存在，但却总又受到理解和领悟的妨碍。

4.现在，请你和你内在的智者建立起联系……

5.让你内在的智者帮助你，和一个或者几个友好的、有用的东西建立起联系。我说的是东西，而不是人，它能陪伴你、保护你、支持你、安慰你……

6.它也许是童话世界里存在的某种具有特殊的能力或者力量的东西；它也许是某种形式的能量……请让所有的感觉自由地延伸，或许你看到了什么，或许你听到了什么，或许你感觉到了这种对你有用的东西的存在。请开启你所有的感官，让它自由地出现，然后留住它……

7.如果有不舒服的东西出现，请告诉它们，它们不受欢迎，然后把它们送走，你现在只想遇见有用的东西。对于其他的

东西，只有在你想跟它们打交道的时候，它们才可以出现……

8.如果你能建立这种联系，你就可以让这位帮助者为你提供一些建议和帮助。请你想一想，你有哪些重要的问题需要问它，或者想请它提供哪些帮助或支持……

9.请把你的问题或要求提得更加明确清楚一些，请你对每一种回答敞开心怀，不要对它做出太多的评价……

10.如果你已经得到了一些答案，请你对这种友好的帮助表示感谢，如果你愿意，你也可以对与这位内在的智者的联系表示感谢……你也可以设想，经常请这位内在的帮助者来到自己身边；你也可以请求它，经常陪伴在你身边。

11.如果你希望，但到现在还没有和你内在的帮助者建立联系，就请你常常做这个练习。总有一天，这种联系会建立起来。

现在，请你集中自己的注意力，回到这间房子里来。

(待续)

NO.2 光柱技术

这个练习有助于去除不适的身体感觉或情感痛苦，也可用于快速增加能量。使用这个技巧后，最好先放松休息一下，然后再去做其他重要的事情。

●指导语如下：

1.如果身体有任何不适的感觉，请专注于这种身体感觉，注意它是在哪个部位，周围都有什么。如果它有一个形状/大小/颜色/温度/质地/声音(音调高还是音调低)，那么它是什么形状/大小/颜色/温度/质地/声音(音调高还是音调低)。

2.你最喜欢什么颜色，或者与治愈相联系的颜色是什么？想象有一束具有疗愈作用的光从你的头顶照射下来，这束光来自宇宙，它的能量无穷无尽。它