

科教周刊

KE JIAO ZHOU KAN



在他这里，没有得不到的答案

——记2021年第四届医生云奖获得者周嵘

记者 田丕 王拥

2021年12月9日 星期四
第38期 (总第837期) 5版

科教周刊 编辑部

主 编 陈俊
执行主编 田丕
电 话 3268517
邮 箱 akrbkjzk@163.com

奥运冠军把趣味体育课带进秦巴山区

26日至27日，国家体育总局青少司“体教融合奥运冠军走基层”活动走进秦巴山区的陕西省平利县。五名奥运冠军领衔的运动员团队为当地中小学生进行了一堂别样体育课，并看望了正在此地体育支教的两所大学师生。

拔河、毛毛虫竞速、两人三足赛跑，这些充满趣味的运动项目，在平利县老县镇中心小学和平利县中学相继展开。奥运冠军丁宁、庞伟、李发彬、谢思埸和杨浚源以及王峥、景瑞雪、冯璐璐等三名陕西籍运动员纷纷戴上红领巾上阵，加入学生队伍一同享受运动快乐，并向他们讲授参与这些运动对于身体健康的帮助。

丁宁与庞伟分别为同学们分享了自己的奋斗历程。他们心怀祖国、顽强拼搏的故事，赢得了在场学生的热烈掌声。

在平利县中学，这些体坛名将们向广大青少年发出了“参与运动、享受乐趣、增强体质”的倡议，呼吁大中小学生加入体育锻炼的队伍，力争做到每人拥有一到两项体育运动爱好。活动期间，他们还还为全县中小学体育老师代表讲解了青少年日常体育训练的基本原则和方法。

庞伟告诉记者，他自己作为奥运冠军，有责任也有义务传承中华体育精神，把体育的正能量传播给更多人，尤其是在体教融合的大背景下，希望更多的孩子们动起来、跑起来，跑出祖国和民族的未来。
(新华社记者 郑昕 薛天)



图片拍摄 吴锦鹏 余震

“周医生，我感觉自己心跳很快，问题大不大？”12月2日上午11点，周嵘接到一个患者电话，他赶紧做了回复：“如果服用酒石酸美托洛尔片25毫克的，每天两次，每次1片，心率没低于每分钟50次的话，可以换用长效的琥珀酸美托洛尔缓释片47.5毫克的，每天就服一片。”

在他的手机通讯里，存着几千个号码，其中一半多是患者的。和很多拒绝陌生人来电不同，周嵘有个习惯，不管工作多忙，手机显示的红色未接电话，他都要一一回复，他说，这些电话十有八九是患者打来的，他们遇到的难题，或许性命攸关。

时间拉回到三个月前，9月的一天，周嵘接到电话通知“被评为2021年第四届医生云奖获得者”，一头雾水的他没想到自己会获得这个奖项。

自2021年5月8日进入全国“大专家”云平台，在短短6个月时间里，周嵘发表了240余篇关于心血管的科普文章，点击量达到近2000万。

因为做科普，他和钟南山、樊代明等院士专家团队获得了相同的殊荣，作为全国县区唯一的代表，周嵘通过视频，在10月14日宁夏银川举行的第四届医生云大会上接过了这座意想不到的奖杯。

随时在线的“贴身医生”

作为一名心血管内科专家，周嵘从2014年11月进入汉滨区第一医院那天起，为群众科普健康知识成了他自觉的工作。“我的手机24小时开机，随时可以向我咨询。”周嵘说到做到，他的手机上经常响起信息提示音，不用看，肯定是患者发来的询问。

“周医生，这是我昨天喝完药记录的数据，需要调整吗？”一位患者发来一个图片。周嵘趁着手边没有工作，给他回了信息，“如果没有身体不适，就继续按照原计划执行。”像这样的问答，随时都有，甚至之前做过咨询的患者也能相互解答一些简单的问题。

周嵘给群里患者提出的要求是，每天要记录自己的数据进行打卡，他会抽空一一解答患者的疑惑，时间在他这里，被赋予了生命力。来安康7年时间，周嵘下基层、进社区、进机关，开展科普和参与巡讲300余场次，听众达到1万余人次，基本上做到了一周一讲。

每天早上8点之前，周嵘的身影准时出现在科室，完成所有的交接班后，他带着医生开始查房。等回到自己的办公室，桌上还有一堆病历需要他签字，“除了出门诊，科室的医生随时会就患者的病情和我探讨，如果是小问题，监管医生自己会解决，如果是大问题，我就组织科室集体讨论，甚至会集合全院专家进行会诊。”

“你要问我最需要的是什么？是时间！”在周嵘这里，时间是碎片化的。繁忙的业务工作

和科室工作可能会让很多人无力再去兼顾其他，周嵘却是乐此不疲。抛开线下300余场次的讲座不算，发在线上的科普文章和讲座他自己已经无法统计出来，“那太多了，只有当我要签字、出诊和做手术时候，手机才从手里放下。”因为他会随时停下来，把查房、看病遇到的群众关心的问题记下来，稍有空闲时间，他赶紧把这些问题解决清楚，再通过自己的账号发到群里。

“我想把健康素养的知识让更多人看到，让更多人拥有更科学、更健康的生活。”周嵘说。

服务每一位需要的群众

去年冬天，一通急促的电话铃声在周嵘办公室响起，是一个陌生的号码，他及时接通，“周医生，请您救救我母亲。”电话那头的声音焦急且慌张，周嵘经常遇到这样的情况，他先安抚了对方的情绪，通过交谈，了解了事情的原委。

求助者并不认识周嵘，他的一位朋友曾经是周嵘的患者，求助者急切地在电话里说，自己母亲80多岁了，本来身体就有慢性支气管炎，随着天气越来越冷，母亲也出现了咳嗽、咳痰和气喘加重，在当地卫生院诊治后，效果不佳。“今天一大早，我母亲就出现了呼吸困难，嘴唇也发紫。”求助人说，当地卫生院建议送到这个要求，“所以，周医生，我想请您和我去一趟我家。”

“没有问题，刚好我现在没事，马上就走。”周嵘二话不说，拿起出诊箱就和求助者一起打车前往汉滨区双龙镇。没想到的是，50多公里的路程和蜿蜒曲折的山路，让他吃尽了苦头，路途途中吐了好几次。经过2个多小时的车程到达目的地后，他顾不上呕吐后身体轻飘飘的虚弱，抱起出诊箱就跳下了车。

老人躺在家里气色很差，周嵘赶紧做了仔细检查，发现是慢性阻塞性肺疾病急性加重，有明显缺氧症状。“我仔细看了一下，这里气温比较低，取暖靠的是煤炭烤火，导致了您缺氧严重，需要住院输氧治疗。”周嵘告诉老人。“我哪儿都不去，就在这里，我个人的身体我知道，躺下休息两天就好了。”老人无论怎么劝就是不答应离开家。看着固执坚持的老人，周嵘拉着当地卫生院医生一起会诊讨论，在尊重老人意愿的前提下，制定了治疗的方案——就在老人家里输氧治疗。

他轻轻地把手液针头插进老人血管，松开扎脉皮管的那一刻，周嵘才把心放下来，为了让患者家人安心，他一直守到患者液体输完，老人缺氧的症状明显改善，嘴唇也由紫色渐渐变得红润，这才起身返回城区。临走前他还把后续治疗方案和当地卫生院医生交接好，留下自己的手机号码便于随时沟通。这样的情形，是周嵘工作的日常状态。

2014年从江西来到安康工作时，他发现这里的老百姓有偏咸、偏辣的重口味饮食习惯，而且预防、养生、保健的观念比较薄弱，心血管、消化、呼吸系统疾病的发病率比较高，因病返贫的群众不少见。他看在眼里，急在心里，于是他立即行动，响应健康中国行动计划的号召，通过科普宣教来改变安康地区老百姓的健康理念，传递疾病预防、养生、保健常识，让百姓少得病，不得病，不要因得大病而生活困难。

“没有完成一天的任务，感觉不完整”

“将艰涩难懂的医学专业知识，转变成生动有趣的科普内容，一点一点提高公众的健康意识，是我们医学工作者前行的动力。”周嵘说，他的理想是，从专业到大众，找一个好的切入点，让更多人了解科普是一件容易做到的事，让更多医务工作者有信心做科普，从而进一步推动医学科普在县域范围的开展，进而推动“大病不出县”愿景的实现。

开展医学科普，无形会让医患更融合，通过患者口口相传的模式，增大学科在县域范围的辐射面，这对慢病管理尤为重要。作为陕南人口最多的一个区，一百多万的群众都是周嵘科普的对象，他说：“手机就是我的工具，网络是我的平台。”

微信群从1个变成2个，再变成现在的4



研判奥密克戎：新变异株风险多大？如何做好防控？

近日，一些国家出现新冠病毒变异株奥密克戎，世界卫生组织将其列为“需要关注”的变异毒株，要求各国加强监测与测序工作。截至目前，我国除香港地区外，其他省市尚未发现该变异株的输入。

国家卫生健康委组织中国疾控中心专家研判认为，我国“外防输入、内防反弹”的防控策略对奥密克戎变异株仍然有效。研究人员正在密切跟踪分析其传播风险，以及对现有疫苗和药物的影响。

新变异株有多大威胁？

禁飞航班、限制旅行、封锁国境……多个此前已放松管控的国家，为奥密克戎变异株又升级了防疫措施。

新变异株有哪些新特点？会产生多大威胁？中国疾控中心病毒预防控制所所长许文波介绍，奥密克戎变异株同时具有前4个“需要关注”的变异株一些重要氨基酸突变位点，包括细胞受体亲和力、病毒复制能力和免疫逃逸能力增强的位点。

同时，流行病学和实验室监测数据显示，在首先发现奥密克戎变异株的南非，该变异株病例数在较短时间内激增，部分取代德尔塔变异株。“这提示奥密克戎变异株的潜在传播力明显增

强。”许文波说，不过截至目前，全球尚无该变异株传播力、致病力和免疫逃逸能力等方面的系统研究数据，预计还需要数周时间来进一步研判。

国际上一些防控专家表示，尚不清楚奥密克戎变异株会对公共健康构成多大威胁。不过，与德尔塔毒株不同，奥密克戎变异株刚刚出现就受到全球广泛关注，或许有助人们更早地采取措施，遏制疫情蔓延。

药物和疫苗是否依然有效？

研究表明，新冠病毒S蛋白若出现K417N、E484A或N501Y突变，提示免疫逃逸能力增强。“奥密克戎变异株同时存在上述三重突变。”中国疾控中心专家分析指出，此外，该变异株还存在其他多个可能降低部分单克隆抗体中和活性的突变。“突变的叠加，可能降低部分抗体药物对奥密克戎变异株的保护效力。”

“具体到某个抗体的影响程度，还需要经过实验验证。”中国医学科学院病原生物学研究所研究员钱朝晖表示，此外，相关突变在理论上对小分子药物的影响不大，实际情况也仍需进一步研究确认。

当前疫苗对奥密克戎变异株是否依然有效？由于缺乏足够数据，国际卫生界当前仍无法给出一个准确回答。但国外有研究人员根据已有信息

预计，现有疫苗对预防住院和重症仍有高效力。

中国疾控中心专家对此也作出回应：新变异株对现有疫苗免疫逃逸的能力，有待进一步监测研究。

上述专家同时介绍，我国针对奥密克戎变异株已经做好了包括灭活疫苗、蛋白疫苗、载体疫苗等多条技术路线的前期技术储备和研究，部分企业已经开始相关前期设计。

此外，当前的核酸检测试剂，能否仍检出奥密克戎变异株？许文波表示，对奥密克戎变异株的基因组分析显示，其突变位点不影响我国主流核酸检测试剂的敏感性和特异性。

新冠病毒不断变异怎么办？如何防控应对？

“研究显示，新冠病毒的突变频率在百万分之三左右，出现新变异株是正常现象。”钱朝晖说。

研究人员指出，尽管新冠病毒不断变异，但变异株仍是新冠病毒，总体来说不会发生颠覆性的改变。

大规模接种疫苗，被科学界公认为是降低新冠病毒变异速度、最终结束疫情大流行的有力手段。此前，世界卫生组织曾警告，疫苗分配不平等

现象持续时间越长，病毒传播范围就会越大，病毒出现更多变种的可能性就会更大。

虽然新型变异株的凶险程度不明，但我国始终毫不放松、科学精准实施一整套防控策略和措施，以确保巩固来之不易的防控成果。

中国疾控中心专家表示，戴口罩仍是阻断病毒传播的有效方式，对于奥密克戎变异株同样适用。此外，还要勤洗手、做好室内通风、做好个人健康监测，并减少非必要出入境。

应对境外输入的德尔塔变异株时，我国多个省份在一个潜伏期左右时间有效控制了疫情。这个过程中，总结了防控经验，可以同样用来“对付”奥密克戎变异株。

据国家卫生健康委总结，这些经验包括：立足抓早、抓小、抓基础，提升疫情防范和早发现能力；发生疫情后，充分利用疫情发现之初的黄金24小时处置时间，在原来充分发挥检测队伍作用的基础上，进一步发挥流调和监督队伍作用；在疫情没有扩散之前，或者感染者还不具备传播能力之前，把密接者、次密接者找到，把可能的感染者提前管控住……

“坚持人民至上、生命至上，是我们一切防控举措的根本出发点和落脚点。”国家卫生健康委主任马晓伟强调，现阶段我们仍将坚持“动态清零”策略不动摇。
(新华社“新华视点”记者 董瑞丰)