

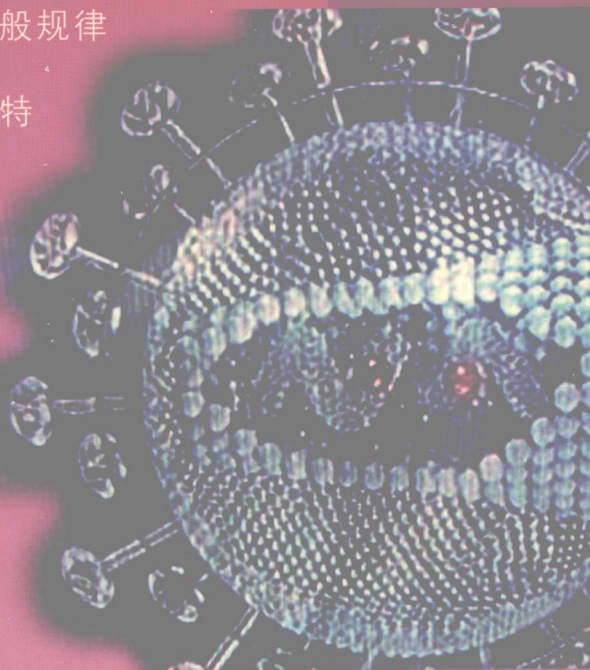
俞顺章 孙时进 著

依靠科学 战胜非典

著名流行病学家、社会心理学家谈——

- 历史上传染病流行的经验教训
- 传染病流行的一般规律和预防措施
- 此次非典流行的特点及预防控制的措施
- 依靠科学,研究并发现非典病原体
-

- 非典时期的心理问题
- 非典时期的生活方式
- 非典时期的社会现象
- 抗非典学者与大学生就非典恐慌的网络对话
-



上海科学普及出版社

依靠科学 战胜非典

俞顺章 孙时进 著

YI
KAO
KE
XUE
ZHAN
SHENG
FEI
DIAN

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

依靠科学战胜非典/俞顺章 孙时进著. —上海:上海科学普及出版社,2003.5

ISBN 7-5427-2503-3

I. 依... II. ①俞...②孙... III. 重症呼吸综合症—防治—普及读物 IV. R563.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 036234 号

特邀编辑 蒋维巍

责任编辑 蔡 婷

依靠科学战胜非典

俞顺章 孙时进 著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

各地新华书店经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司

开本 850×1168 1/32 印张 4.5 字数 81 000

2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—10 100

ISBN 7-5427-2503-3/R·245 定价:8.80 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题

请向出版社联系调换

序

当前,在党中央和国务院的坚强领导下,全国人民万众一心,众志成城,集中精力,抗击非典。这场突如其来的全球性重大非典疫病,对于全世界尤其是对于中国,对于全人类尤其是对于我国公民,无疑是挑战,但也是考验;无疑是灾难,但也是磨练;无疑是教训,但也是教育。在没有硝烟但胜似硝烟的抗击非典的战场上,科学工作者正在理性思考,积极行动,为公众提供有效抗击病毒的物质的和精神弹药。

上海有两位电视观众比较熟悉的专家,一位是复旦大学预防医学研究所流行病学教授、上海非典防治工作专家咨询组副组长俞顺章,他所领导的科研小组已成功地从上海最早发病的两例非典患者的分泌物中分离破解了非典元凶——新型冠状病毒;一位是复旦大学心理研究中心主任孙时进博士,他几个月来通过多种媒体生动而睿智地回答了公众提出的大量由非典引发的社会心理问题。为使公众从广泛的社会层面科学了解非典,自觉采取积极有效的防范措施,从容面对疫情,战胜恐慌心理,使社会生产、大众生活正常进行,他们在百忙之中挤出时间,合作撰写了防治非典的升级型科普读物《依靠科学战胜非典》一书。

《依靠科学战胜非典》一书按照“医学—社会—心理”的脉络,采用问答形式,从流行病学角度深入浅出地介绍非典

病原、传染性、预后与转归、公共卫生等医学知识,从社会心理学角度正确疏导公众普遍关注的非典恐慌焦虑等心理压力。书中介绍了历史上传染病大流行对人类生命健康和社会生产发展造成严重危害的典型事例,告戒人们对防范非典必须高度重视;同时以天花、霍乱、疟疾、黑热病等在中国曾经严重流行的疾病在新中国成立后就迅速地被控制的事实为依据,作出“人们依靠科学,终将战胜瘟疫”的预言。还从传染病流行的一般规律和预防措施谈到非典流行的特点、规律和预防控制措施,介绍了个人、家庭、学校、幼托机构如何预防非典的知识,为我们有效防范非典提供了科学依据。书中还用较多篇幅分析了非典时期各种人群各种心理问题的表现、产生原因、对健康的影响,并开出如何克服的“心理药方”;强调心理关怀的重要性并教你如何入手;还畅谈了非典时期的人际交往和生活方式,对读者保持适度紧张、克服恐慌焦虑、乐观生活、正常工作很有启发。两位专家所谈的问题大多触及科学前沿而且贴近公众,具有权威性而且通俗易懂。

肆虐的非典疫情不久将被控制,但人类与非典及其他流行病病毒的斗争将长期存在。这本科普图书的出版,对于公众树立依靠科学战胜非典和其他流行病的信心,培养公共卫生道德和良好的心理素质,塑造崇尚科学和承担社会职责的城市精神,乃至推动社会主义精神文明建设,将会起到积极和长久的作用。

许法明

2003年5月15日

目 录

上 篇 流行病学家谈依靠科学战胜非典

历史上传染病大流行的危害及其经验教训	3
1. 历史上传染病大流行有哪些突出事例?	4
2. 历史上流行性感冒(流感)是怎样席卷世界的?	5
3. 麻疹也是一种传染性强、病死率高的传染病,人们是怎样控制和战胜它的呢?	7
4. 上海和全国怎样战胜小儿麻痹症?	8
5. 中国抗击肝炎的显著成果是怎么取得的?	9
6. 为什么把艾滋病看作现代的瘟疫病?	10
7. 针对新传染病以后会不断出现我们应采取什么态度?	11
认识传染病流行的一般规律和预防措施	13
1. 什么是传染,怎样的情况下称作传染病的流行,传染病流行的必要条件分别是什么?	14

2. 传染病流行中常见的传染源有哪些? 这些传染源的传播能力是否相同?	15
3. 传染病流行中常见的传播途径有哪些? 通过这些传播途径传播的主要传染病分别是什么?	16
4. 什么是人群的易感性? 人群易感性受到哪些因素的影响?	18
5. 除传染源、传播途径、易感人群缺一不可的环节外, 传染病的流行还受到哪些因素的影响?	19
6. 什么样的地区可以称为疫区、疫源地, 怎样判断一个疫源地的消灭?	20
7. 在正常的情况下, 我们采取哪些措施能够预防传染病的发生?	21
8. 在疫情发生之后, 主要应该从哪些方面着手对传染病的蔓延进行控制?	21
非典流行的特点、规律及预防控制的措施	23
1. 非典的人群分布特征是怎样的? 哪些人容易感染非典?	24
2. 非典的发生是否有时间特点?	25
3. 如何避免感染非典?	25
4. 哪些传染源可以传播非典, 如何控制传染源?	26
5. 非典的主要传播途径有哪些? 如何切断非典	

的传播途径?	26
6. 为什么对非典病人及疑似病例接触者以及来自非典疫区的人要隔离观察 2 周?	27
7. 接触过非典病人及疑似病例后, 应该怎么办?	28
8. 家中发现呼吸道传染病怎样进行消毒?	28
9. 针对非典, 如何进行自我防护?	30
10. 学校幼托机构如何预防非典?	30
 依靠科学, 研究并发现非典病原体	32
1. 导致非典世界流行的可能的病原体是什么?	33
2. 新型冠状病毒有什么生物学特征?	33
3. 冠状病毒有几类?	33
4. 引起人类疾病的是哪一类冠状病毒? 其流行特征是什么?	34
5. 冠状病毒的基因序列有何特点?	34
6. 在完成基因测序后, 预防非典的冠状病毒的疫苗研制的前景如何?	35
7. 是否存在其他可能的病原体导致非典的全球流行?	35
8. 如何检测诊断非典病毒?	36
9. 非典病毒的变异如何?	37
10. 非典病毒可能的来源是什么?	37

下 篇 社会心理学家谈依靠科学战胜非典

非典时期的心理问题	41
一、非典时期的人群心理分析	42
1. 正常人群在非典时期的特殊心理是什么?	42
2. 非典病人的心理有何特殊性?	47
3. 疑似病人和被医学隔离的人心理有何特 殊性?	50
二、抗非典的心理原则和方法	52
1. 什么是积极理性的认知原则?	53
2. 什么是合理的宣泄法?	53
3. 什么是顺其自然原则?	54
4. 什么是升华法?	54
三、非典时期的心理关怀	56
1. 对于非典病人的心理关怀需要从哪几个方面 入手?	57
2. 作为非典病人的家人和朋友应该怎样做?	58
3. 对处于医学观察中的人群的心理关怀有 哪些?	59
四、抗非典心理咨询	62
1. 按说非典的病死率与许多疾病相比并不算高, 为什么大家却特别恐慌? 从心理学角度如何 看待这些紧张和恐怖? 有什么方法可以克服 这种紧张心理呢?	62

2. 非典时期,怎么来看待人 和人之间信赖问题?	64
3. 对于被隔离的人来说,如何克服孤独?	65
4. 如果我的朋友具有非典的部分症状,应该怎 么办?	65
5. 网络在缓解心理压力方面有哪些得失? 它可 当作与非典斗争的工具吗?	66
6. 非典时期遭遇“典型性儿媳”怎么办?	67
7. 为什么非典时期要努力增强人体的非特异性 免疫力?	69
8. 什么是“非典恐惧综合征”?	69
9. “非典恐惧综合征”有哪些特征?	70
10. “非典疑病症”是怎么回事?	72
11. “非典恐怖症”有何临床表现和预防建议? ...	73
12. “非典焦虑症”有何临床表现和预防建议? ...	74
13. “非典强迫症”是怎么回事?	74
14. “非典神经衰弱症”有何临床表现和预防建议?	74
15. 抗击非典有哪些提高免疫力的心理学方法?	75
16. 有没有预防非典的心理药方?	81
17. 非典时期家长如何对儿童进行心理防护? ...	83
五、非典时期的人际交往	86
1. 非典时期如何进行面对面的交往?	86
2. 非典时期的新型交往方式是什么?	88

3. 非典时期的内部交往方式是什么?	90
非典时期的生活方式	92
1. 非典时期我们应当如何生活?	93
2. 预防非典的重点是什么?	95
3. 当非典威胁充斥心头时,我们每个人应当怎 样做?	96
4. 非典改变了日常生活方式吗?	97
5. 非典会引发中国食文化的大变革吗?	99
6. 我们的饮食习惯要因非典而改变吗?	99
7. 非典时期的网络化生活有哪些特征?	100
8. 非典时期如何从容回归家庭丰富家庭生活?	101
9. 非典时期怎样使爱情别样美丽?	104
10. 怎样以轻松的心态对待非典?	105
11. 非典时期怎样进行旅游?	106
非典时期的社会现象	107
一、非典时期的英雄	108
1. 非典时期当我们谈到英雄的时候,我们最先想 到的会是谁呢?	108
2. 是什么支持着白衣战士,让他们的心灵如此的 坚强,是谁给了他们无尽的精神动力?	109
3. 谁是抗非典英雄的背后为之解除后顾之忧 的人?	110

二、非典时期的消极现象	113
1. 抢购是如何形成的?	113
2. 为什么会出现传闻和流言?	116
3. 迷信活动是怎样产生的?	118

抗非典学者与大学生就非典恐慌的网络对话

.....	119
1. 非典流行提出了哪些值得思考的问题?	120
2. 大学生如何克服非典紧张、恐惧、惊慌等? ...	120
3. 对于当代大学生来说,非典时期的社会责任是 什么?	121
4. 怎样看待非典时期大学生之间信赖问题? ...	122
5. 非典来了一切都变了,我并不想浪费时间,我 该怎样调节?	126

上 篇

流 行 病 学 家 谈
依靠科学战胜非典

历史上传染病大流行的 危害及其经验教训

1. 历史上传染病大流行有哪些突出事例？

在历史的进程中，饥荒、洪水、地震、火山爆发和战争，都曾夺去过成千上万条生命，但危害最大的还数瘟疫。

如鼠疫，它是由鼠疫杆菌所致的烈性传染病，由于其传染性强，病死率高，因此对人类造成极大威胁。其世界性大流行就有 3 次，第一次在公元 6 世纪，首先发生在地中海附近地区，流行几乎所有国家，持续 50 年，死亡 1 亿人口。第 2 次发生于 14 世纪，当时称为“黑死病”，传播面几乎达整个欧洲，以及亚洲和非洲，死亡约 4 000 万人，持续 15 年。第 3 次发生于 18 世纪末至 19 世纪初，波及 32 个国家。1920 年我国东北鼠疫大流行，3 个月中死亡达 8 万多人。

天花是又一致人死命的疾病。16 世纪、17 世纪日本天皇和缅甸皇帝以及欧洲一些皇帝、皇后先后都死于天花，使这些国家不得不改朝换代。清朝乾隆 28 年（1763 年）北京天花大流行，儿童死于该病者数以万计，“十家襁褓一二全”。顺治皇帝 1662 年死于天花。到 20 世纪消灭天花为止，死于该病者总计达 3 亿多，相当与该时期死于战争人数的 3 倍以上。

世界上曾因为瘟疫流行而影响历史的进程。如公元前 323 年亚历山大大帝在 33 岁时死于疟疾，使得他征服世界的美梦破灭。19 世纪初拿破仑派了一支 27 000 人的大军到海地，由于部队传染黄热病，几乎全军覆灭。

由于瘟疫造成患者大量死亡，严重为害社会发展，所以

100多年来全世界的科学家,始终将传染病作为研究和控制的主攻方向。

这些曾经猖狂一时的瘟疫,在医学科学和防治措施的不断进步下,经过人们的不懈努力和奋战,终将被征服。例如天花、霍乱、疟疾和黑热病等在中国曾经严重流行的疾病,在新中国成立后,就迅速地被控制。20世纪以前,几乎所有国家都有天花流行,由于接种牛痘作为防治天花的有力措施,至20世纪50年代,除亚非地区尚有天花暴发外,欧美多数国家天花已告消灭。我国由于实行普遍种痘以及加强国境卫生检疫工作后,至20世纪60年代初,在全国范围内彻底消灭了天花。1965年世界卫生组织拟订了1967~1976年全世界消灭天花的十年规划。终于在1980年5月8日在日内瓦召开的第33届世界卫生大会上传出了令人振奋的喜讯,宣布全世界已经消灭了天花。这充分说明,人们依靠科学,终将战胜瘟疫。但是,我们必须认识到,传染病的预防是一项长期艰巨的任务,应该使经常性的预防措施和在疫情出现后的防疫措施紧密结合。此外,预防工作还必须坚持反复开展,对一些已经消灭的疾病也不能放松警惕,防止重新出现或从国外传入。

2. 历史上流行性感冒(流感)是怎样席卷世界的?

希波格拉底在公元前已对流感有所记载。我国历史上以后亦有感冒的记录,如东汉许慎《说文解字》中“疫者民皆病也”。杨仁济《直指方》中“伤风,鼻塞声重感冒风邪,发热