

堅守抗疫一線才是「真救港」



焦點評論
葉建明

新型冠狀病毒迄今已造成香港一人死亡，至少26人確診。其中，有6人被判斷或懷疑為「本地人傳人」，這意味着社區蔓延的可能性在增加。

疫情形勢嚴峻，香港所有市民，各行各業，都需要高度警覺。同心協力。抗擊疫情是當前重中之重。對於一線醫護人員來說，更是需要擔負起保護港人生命健康的責任。

職業良心終勝政治訴求

令人痛心的是，在這抵禦疫情的關鍵時刻，由於不同的心態和目的，有大部分醫護人員竟然置大眾健康利益於不顧，以「救港」為名高調罷工，對醫院工作造成嚴重影響。據悉，連部分急症科病房都一度關閉，影響不少市民就診和常規治療。

但是，我們看到，絕大多數醫護工作者依然堅守崗位，頂着各種壓力，超

負荷工作。他們中有的長期在醫護一線的骨幹人員，有的提前結束假期返回醫院上班，有的還是實習醫生，更有一部分是私家醫生和護理人員前來協助。在香港最緊急、最危險的時候，他們不負期望，勇於擔當，閃耀着「白衣天使」的光芒。他們才是香港最美麗的風景線，他們的努力才是真心救香港。我們要對這些真正的「香港良心」表達由衷的感謝。

同時我們也注意到，即便「醫管局員工陣線」一開始鼓動罷工時，也有其會員頂住巨大壓力投了反對票和棄權票；昨日舉行第二次會員投票決定是否延續罷工，有約4千人投下不贊成票，選擇重新回到工作崗位。作為罷工的「逆行者」，在罷工和民眾需求上，他們終究選擇了服務病患，守住了醫護人員需要恪守的職業道德，同時保留了他們人性美好的一面。

香港醫療水平世界有名。無論在醫

生技術、醫療設備和藥物適用等方面均可圈可點，在多個醫療領域更是領先全球。香港對醫生以及護理人員的要求很高，無論是醫護水平還是職業道德，都有嚴格的考核和明確規範。港人男女平均壽命位於世界前列，香港醫療體系和醫務人員的努力功不可沒。

恪守職業道德，以病人利益為最大依歸是廣大醫護人員的初心和基本職業操守。2003年沙士大爆發，全體醫務人員和香港市民團結一致，同舟共濟、抗擊疫情。特別是醫護人員在不明疾病來襲的情況下，謹守職責，盡心竭力，贏得市民讚譽，贏得了抗疫的勝利。

今天，香港的情形和當年何其相似，我們希望當年抗擊沙士的團結精神和

專業精神能夠延續。17年後的今天，我們對抗疾病的手段在進步。當初很長時間不知道是何疾病，而如今很短時間就將冠狀病毒的基因序列信息測出，並通報了世界衛生組織，令全球都可以在此基礎上尋找藥物和研究疫苗。同時，今天對疾病的傳染性也有了明確認識，並有優於當年的醫護裝備。

不容癱瘓醫療系統「攪炒」

只是，令人痛心的是，今天香港人最應同舟共濟的時候，小部分醫護人員把自己的職業道德和良心拋諸腦後，關鍵時刻動員搞罷工要挾，置香港於危境。他們以「政府做得不好」當藉口，以香港法律保障罷工作為護身符，心安理得地在抗疫的關鍵時刻選擇逃避。將自己的權利凌駕於全體市民的健康安全之上。世界醫學會《日內瓦宣言》要求：「我患者的健康將是我的首要考慮。」

這些帶頭罷工或至今仍堅持罷工的醫護人員，還記得這句話嗎？

更不能接受的是，竟然有激進網民喪心病狂，將前往公立醫院支援的私家醫生和護理人員起底威脅，甚至侮辱他們的家人，暴露其內心的惡毒。公立醫院是香港醫療的基本保障網，服務八成以上港人的健康需求，特別是那些弱勢群體，更是完全依賴公立醫療體系。這些網絡暴徒以無所不用其極的手段來癱瘓公立醫院，就是與廣大市民為敵。疫情當前，他們不可能不知道醫療體系的癱瘓必將給市民造成巨大災難，那將是一個無法承受的悲劇。

為此，堅決支持堅守和重回醫療崗位的醫護人員，是我們唯一的選擇。疾風知勁草，烈火見真金。是誰真心為市民，真正救香港；是誰借疫情做「政治騷」，相信民眾會看得清楚的。

全國政協委員、香港島各界聯合會常務副理事長

若不提供幫助，至少停止惡語相向！

當美國2009年H1N1豬流感出現時，它感染了6千萬美國人，並導致1萬多人死亡。而H1N1的全球情況遠比這更糟糕，根據疾病控制和預防中心2012年報告的最終統計，死亡人數最高達到57萬人。

這就是為什麼當中國在應對這場始於中國中部城市武漢的新型冠狀病毒爆發時，中國和中國人民受到了多麼多奇怪的負面力量攻擊，這讓我摸不着頭腦。

在2009年美國H1N1流感爆發期間，我不記得全球各地有仇美反美的言論。事實上，美國花了6個月的時間才宣布全國進入緊急狀態，從2009年3月開始到2010年8月結束，其間，在2009年4月，H1N1被宣布為國際關注的突發公共衛生事件（PHEIC），有哪個政府曾向其公民發出離開美國的通知？對美國遊客關閉邊境？沒有，一點也沒有。

美國亦曾「隱瞞」疫情

就像我剛說的，這有點兒不厚道。我讀到許多對中國政府的惡毒攻擊，說他們故意隱瞞感染人數，這在任何國家都是如此，疾病預防控制中心的報告清楚地說明了這一點。美國的H1N1豬流感數字被大大低估了，到三年後才更新，因為，這就是這種病毒爆發的本質，不管它們是從哪個國家爆發，永遠沒有足夠的人力，沒有足夠的測試工具，沒有足夠的藥品或醫療用品。中國並沒有試圖掩蓋這些困難，這些都是眾所周知的，都被報道在中國的新聞報刊上。

根據2012年6月25日的研究報告，三年後，當你了解到美國疾控中心對H1N1病毒全球死亡人數的最終估計時，你會感到更加不安。世界衛生組織指出，全球接獲通報的18449例死亡總數是「……被認為遠遠低於真實的數字，主要是因為許多死於流感相關原因的人沒有進行疾病檢測。」那麼，在2009年疫情爆發期間，有沒有人指責美國醫療和政府當局隱瞞數據？難道美國人帶着隱藏的攝像機走進梅奧診所是為了證明有多少人真的在死去嗎？

當年是否有任何國家出台任何進出美國的旅行禁令？中國、德國、日本或其他國家有沒有對美國遊客關閉邊境？今天我注意到，在美國國務院政策建議美國公民離開中國之後，英國大使館剛剛向英國公民發布了同樣的建議。2009年，在美國的英國臣民是否收



議事
論事
馬意駿

到了來自他們國家要求離開美國的通知？不。世界是否建議我們孤立美國？關閉美國邊境？不。美國人是否像現在的中國人一樣，受到了排外情緒的攻擊和打擊？沒有。

在今天的人類社會中，有一種奇怪的、毫無意義的特強凌弱、極端主義和激進主義，你應該盡最大努力遠離它，而不是成為它的一部分。它是由一小群極端主義激進分子煽動起來的。這種起源於中國武漢的冠狀病毒，不叫中國病毒，H1N1也不叫美國病毒。無論兩周還是兩個月後，這種類流感的季節性病毒都會過去，春天總會到來，就像每個流感季節一樣。中國政府和人民都採取格外謹慎的態度，做出了令人矚目的反應，努力遏制這種病毒的傳播。到目前為止，關於這種冠狀病毒，以下幾點我們有把握：

中國在極短的時間內發現並分享了新型冠狀病毒基因組，當然，也很快就與所有國際衛生和疾病組織分享了。醫學研究人員已經發現，某些現有的抗病毒藥物似乎對這種冠狀病毒有效。

中國抗疫舉世稱讚

不能不為中國各省所採取的廣泛的和積極的防控措施而點讚，包括在一定時間內限制人口流動、限制交通、限制商貿往來，再加上14億中國人民自願地的合作，這幾個星期，他們選擇自我隔離，等待疫情結束。這種反應模式已經被國際社會所稱讚，它是一種非凡的和前所未有的應對，為將來可能在任何其他國家可能發生的病毒爆發事件設定了一個新的標準。當然，它既造成了不便，也很昂貴。

就像我剛才說的，國際社會對這裏所發生的事情的反應有些不厚道。這種惡毒的、政治的、排外的種族主義攻擊和抹黑中國的一切行為都需要停止。這對華盛頓政治圈裏的任何人都沒有幫助，對一個關心家庭的普通人也沒有任何幫助。

仇外心理需要立即停止。無論是幾周，還是幾個月後，這種嚴重的流感類型的冠狀病毒都會終結，令人愉悅的春天總會到來。在此期間，如果你沒有什麼能夠幫到中國或中國人地方，那你就閉嘴巴！

（註：文章摘自公眾號「一辦」中譯版，小題為編輯所加，有刪節。）

一位居內地美國人

政治病毒比肺炎更危險

源於武漢的新型冠狀病毒肺炎來襲。內地春節假期後，返鄉人員逐漸返回工作地，廣東省確診人數激增，也對香港疫情敲響了警鐘。

古往今來，新流行病爆發後、有效藥物出現前，隔離疫區是控制疫情的有效手段。新型肺炎對香港而言是外來傳染性疾病，特區政府為控制疫情，減低香港與內地人員往來，封閉了與內地多個關口，嚴厲程度前所未見。

然而，香港與內地經貿和人員往來密切。即使局部「封關」，對香港經濟衝擊已很嚴重；現時航空業與酒店業都開始出現裁員或結業。遑論有許多港人在內地或內地人在香港工作、學習和生活，局部「封關」也會給他們帶來許多不便。

為抑制新型冠狀病毒，筆者並不反對「封關」。但針無兩頭利，「封關」對香港經濟民生的負面影響不容小覷；當局需要在市民生命安全和經濟發展間謹慎權衡。

近日香港有醫務人員以要求政府全面「封關」為由發動罷工。

新型肺炎來襲，香港醫務人員埋怨缺少防護裝備。在抗沙士期間，電視看到內地醫務人員的防護裝備不及香港完備；而現在，電視看到香港前線醫務工作者的防護裝備卻不及內地的先進。某些怨言是可以理解的，而表達方式當然也應該合理與合法。

但一小撮在公營醫療系統任職的核心激進分子卻像病毒那樣，煽陰風點鬼火，藉防疫和維護醫務人員權益之名，無所不用其極。在新肺炎病毒肆虐的當下，以醫院罷工威脅政府「全面封關」。

那一小撮人不是為了醫院員工安全或大眾福利，而是為了反對香港是中國不可分割一部分的事實和「一國兩制」



議論
風生
童誠

，希望通過「封關」全面切斷兩地的聯繫。雖然罷工昨日暫告一段落，但政府若不追究問責，就會開了一個很壞的頭，以後同類的罷工還會不斷上演。

公營醫療系統支撐着本地民生和公共健康，部分醫務人員在社會最需要他們的時候，即使只是一時，但出於逃避責任和其他自私目的，違背職業道德，離開自己的崗位也是令人遺憾的。

香港現在許多護士的學歷比他們前輩高，他們接受教育的費用主要是由庫房支付的，而他們這一次表現出來的工作紀律和操守是難以說得過去的。

對罷工搞手不能姑息

航空業對新加坡這個開放的小國至關重要。李光耀生前曾經幾度處理了新加坡航空公司的工潮。雖然航空機師不好找，李光耀也曾果斷處理，不僅解僱，甚至剝奪他們的新加坡居留權，結果是數次工潮都被迅速平息。

「港式」醫鬧是在新病毒肆虐下，部分醫務工作者全然不顧病人安危和社會需要，為達到其政治訴求而發動和進行的罷工。顯示香港政治鬥爭是你死我活的；那也是香港動亂持續了那麼久的根本原因。

允許那些伺機癱瘓公營醫療系統和整個香港的政客進入公營醫療系統，醫院就不可避免會出現罷工。今天暫時平息，未來也可能繼續發生。避免日後重演，就需要讓參與者付出代價；政府應以法律手段處理那兩三個帶頭搞事的人，要像消除病毒那樣清理門戶。同時長遠必須擴充醫護人手及配套，否則將來若有更大規模和更長時間的罷工，難道要醫院關門嗎？

抗擊肺炎的根本之道：免疫系統

新型冠狀病毒肺炎肆虐中華大地。國人談毒而色變，滿城盡戴口罩。此次病毒的感染力非常之高，專家們估計每一個帶「毒」者，在無外力干預下，平均可傳染2.2至7.8人。死亡者90%以上是老年人，且大部分患有心血管病或免疫系統疾病。上海地區的數據表明，患者中15%是重症，其餘為中、輕症或無徵狀者。輕症者之大部分幾天後即康復。有些專家將康復歸功於藥石，但不少有識人士認為至少其中大部分是自愈，拜自身免疫力強大之賜。

身體對疾病的抵抗力，主要取決於其自身免疫力之強弱。幾百萬年以來，人類能夠在強敵環伺和惡劣環境下生存和發展，免疫系統的保護不可或缺，而免疫系統重要性也因此與日俱增，精巧而發達。

除了少數遺傳病外，現代社會人類主要面對的疾病是病原體之入侵。而其中病毒感非常難治療，其原因為：

一、病毒結構簡單，分子量小，繁衍快速，並在繁殖中不斷發生突變。道

高一尺，魔高一丈，藥物的研發步伐目前追不上病毒快速變異。

二、病毒種類多而且彼此間共性少，目前尚無可以治療多種病毒的藥物。

三、更麻煩的是，病毒寄生人體細胞內，如同孫悟空藏身於鐵扇公主的肚子裏。新藥既要殺死病毒，又不能有副作用損害人體細胞，而玉石俱焚。因此抗病毒藥物的開發遠比開發抗細菌的藥物困難。

提升免疫力比疫苗更有效

有鑒於此，目前最常見且有效的預防及治療病毒感染的手段均以提升人的免疫力為根本。

最好的預防辦法莫過於注射疫苗。疫苗可激發宿主的免疫系統反應，之後，當我們再遇該病毒入侵時，免疫系統可以快速地識別並作出有效的反應，圍殲病毒而消滅之。但疫苗開發需時日久，且一種疫苗通常僅對其特定的病毒有效；病毒易變，老的疫苗對變異後的病



專家見解
王駿

毒就一籌莫展了。

當病人不幸遭到新型病毒感染時，因為無疫苗可施，治療通常只能困於治表。如這次的抗疫，就只是針對新型病毒引起的各種併發症進行醫治而非直接消滅病毒。醫院裏各種高大上的救命設備，例如呼吸機、人工腎、體外膜氧合機起到的作用也都僅限於維持病人的基本身體功能，讓病人免疫系統爭取時間，產生針對該病毒的抗體，從而清除病毒。所以病患能否幸免於難，完完全全端賴於其免疫力之高低。「免疫力」在此特定情形下，就是你的肌體減免病毒引起瘟疫的能力。那麼如何提升你的免疫力呢？

現代社會，由於環境污染，不良生活習慣，生活安逸，都市人免疫能力低下者眾多。傳染病一到，便不堪一擊。免疫力的提升雖然不是一蹴而就，

但只要堅持下列數點，即可水到渠成。

1. 保持心情愉快。緊張、不安、焦慮等負面心理會通過神經系統和內分泌系統等削弱人體的免疫系統。
2. 充沛的睡眠。2017年的諾貝爾生物獎得主告訴大家人體生物鐘的重要性。睡眠不足或熬夜影響人體生物鐘和免疫系統的維護，對人體免疫系統的降低「立竿見影」，生物鐘的紊亂，也直接影響免疫系統的反應能力和防禦能力，睡眠不足同時影響心情。
3. 「若要小兒安，當受三分飢與寒」，這一中國傳統智慧在免疫學上也有佐證。飢與寒使機體常處應變狀態，免疫系統隨時待命。
4. 良好的生活習慣：戒煙少酒，平衡飲食，多吃水果和蔬菜。
5. 適度的運動。運動激發人體長壽蛋白，激活人體AMPK迴路，提升人體的細胞發電廠線粒體，這些提升身體機能增強免疫系統。
6. 進食可以提升免疫力的食物：如蘿蔔、香蕉和菌菇類（包括木耳、香菇

、松茸）等。

免疫力的提升固然依靠日積月累的堅持，但武漢肺炎當前，還是有數招可「臨時抱佛腳」。

A. 閉門謝客。「別來無恙」，禦病毒於身體之外。

B. 精準地補充保健品。隨着年齡增長，維持身體健康及有效的免疫系統需要補充人體所需要的一些有效成分。頗為遺憾的是，與坊間流言相左，真正能提升免疫力的保健品屈指可數，僅下列幾項：a. 抗氧化清除自由基的維生素C和幫助維生素C再生的谷胱甘肽；b. 直接影響細胞能量及長壽蛋白的NAD+ 補充劑如NMN；c. 燕窩酸；d. 維生素B及A等等。

「亡羊補牢，時猶未晚」，此「疫」過後，希望國人一起努力，築起抵抗各種病原體的免疫長城。自然界的春天已在，春暖花開；中國人民的春天也近了，否極泰來！

基因港（香港）生物科技有限公司總裁、香港中文大學兼職教授