

# 放松时“张爸”为你敲响警钟

新冠肺炎疫情来势汹汹，全球累计确诊病例已经超百万例。上海医疗救治专家组组长、华山医院感染科主任张文宏教授近期受邀参与多场线上直播，和在美国、法国、英国等国的留学生、华人华侨聊一聊疫情走向和个人防护等热点问题。直播结束后，有留学生评论，中国打上半场，国外打下半场，而张文宏则打满全场。

## 喜欢“泼冷水”

全球疫情将如何发展？每次做直播，张文宏都要被问及这个问题。前一次，他说全球10月份疫情可能会出现低谷，随后或许会有新的疫情高峰出现。昨晚再次被问到法国的疫情走向时，他说“法国4月份可能就可以控制住”。

张文宏喜欢给大家“泼冷水”，比如，北京时间3月26日晚上9时，中国驻美国大使馆邀请张文宏在线解答留学生、华侨华人抗疫的问题。当被问及为什么美国年轻人的感染率那么高时，张文宏批评道：“因为‘瞎混’呗，英国也是，一到晚上，酒吧里密密麻麻的，都不戴口罩。”当被问到要不要囤药时，张文宏又说，最好的药是多睡觉，多吃鸡蛋，多喝牛奶。

又比如，在英国、南非专场，有人问“生病了吃些什么”，张文宏说，喝粥吃咸菜没用，必须补充蛋白质；昨天的法国专场又提到了大蒜水和洋葱，张文宏说：“我觉得家里的冰箱应该塞满一点，这些食物就包括大蒜、洋葱和其他任何食材。但光有大蒜和洋葱是远远不够的，最主要的是补充蛋白质，可以隔三差五吃点牛排。”

其实，张文宏的“犀利”早已让国内大众有目共睹。他总在你要放松的时候敲响



孙绍波 画

警钟，提醒你保持警惕，这也是他不断圈粉的原因之一。当中国疫情终于出现零增长的时候，他却说：“新增为零，我反而很担心。”有人说等气温升高，病毒都被杀死了，张文宏说：“很难讲天气热了，病毒就会消失。”眼看着形势渐好，大家想摘下口罩时，张文宏又说：“疫情在今夏结束基本不可能，或持续到明年春天还有小高峰。”

## 反对“抄作业”

“新型冠状病毒可能是人类历史上最难应付的病毒，它的传播力极强。”张文宏曾在多个场合说起这句话。每次与全球各国和地区的医生、华人华侨等连线，张文宏也绝对不主张“抄作业”。

在张文宏看来，体制和国情不同，防控措施也不相同。不管是嘲笑别国疫情蔓延，还是猛夸自己国家，都是对灾难和逝者的亵渎。所以，在与海外医务人员的连线中，张文宏几乎有问必答，向世界介绍上海和中国的救治思路与方法，更好地帮助海外同行少走弯路。3月25日上午，张文宏与美国的医护人员、研发人员在线交流，回答了同行们提出的关于新冠肺炎近20个问题。这场会议在线人数超过1万人，收到不少在美医护人员的正面反馈，会议之后参会人员的英文笔记也被不断分享。

国内呼吁戴口罩，但对于外国人不喜欢戴口罩的问题，张文宏的回答是：“在国外，真正生病的人没有口罩了，他嘴张开来就乱喷，这个风险多大。所以美国的口罩是

给生病的人戴的，避免他把含病毒的唾液喷你脸上。”

在饱受争议的“留学生要不要回国”问题上，张文宏也很实在，他说，各国疫情发展不同，不要看到同学、朋友家的孩子做了什么决定就一下子慌了神。“回来以后是不是不再回去了？留在那里的话又有没有办法？这才是问题的关键。想清楚了，就不再纠结，心里踏实。”

## 不想当“网红”

现在，直言不想当“网红”的张文宏越来越红，比如，他与在美国的留学生、华人华侨线上交流之后，网上有传言，说崔大使给他写了信，而他也升官了。有人向他求证，他只回答了8个字：来信是真，升官是假。

张文宏的走红，源自1月29日他在华山医院接受采访，本意是来聊聊作为医疗组组长的忙碌工作，想不到他却“跑偏”了主题，几句有关共产党员的“金句”冲上热搜。此后每次采访，他都“金句”频出，比如“我跟你讲你一定是听不懂的，因为你读的书我读的书不一样。但我有一句话你一定听得懂，上海的重治方案讲出来就一个点，多学科的团队全部集中在这里，一起救治。”

有人说，2003年的SARS，让人们记住了钟南山；2020年的新冠，让人们记住了张文宏。张文宏提到钟南山，必称“钟院士”，他非常佩服钟南山。有人和张文宏聊起钟南山院士，说他80多岁还在健身，一身肌肉时，张文宏说：“我不能甩一身肌肉给你们，我根本没有。我办过几次健身卡，有次一年只去了两三次，有次刚锻炼几个月，健身房就关门跑路了。”

张文宏说，他知道大家之所以熟知和喜欢自己，就是因为这场疫情：“当新冠大幕落下，我自然会非常 silently（静悄悄）离开。你再回到华山医院来，也很难找到我了。”但是，这位老党员也多次强调，疫情来了，医护人员就必须站出来，讲实话。

首席记者 左妍

## 张文宏连线法国为众人解压——

# 做好这三点，八成人无需去医院

北京时间昨天下午6时，受中国驻法国大使馆和法国华人华侨、留学生等社团邀请，上海市新冠肺炎医疗救治专家组组长、华山医院感染科主任张文宏教授在线与在法国的华人华侨、留学生代表交流，解答了关于疫情防护和治疗的问题。

怎么看法国当前疫情发展和走向？

张文宏介绍，中法两国医生、科学家近期充分交换了意见。第一次是在上海市科委组织的交流会上，法国里昂大学附属医院的院长交流分享。法国巴斯德所研究疫苗的科学家也表示，下周一会有重要进展，将与中国的伙伴交流。最近一个月，法国也是有些手忙脚乱的，但是整体医疗能力较强，很快恢复了应对疫情的能力。

法国目前新冠肺炎患者病死率不低，但张文宏相信，挑战是暂时的，法国在临床微生物领域是世界领先的，他们也在根据目前严峻的形势，采取了一系列措施。“我们也看到法国的新增病例数没有一开始增长那么快。所以法国疫情在4月控制住，我觉得是大家期待的。从疫情发展角度来说，最艰难的时候已经过去了，

或者说了一半了。”

轻症患者居家如何治疗？

张文宏表示，居家隔离最大的问题不是治疗问题，而是心理问题。“感觉得了新冠肺炎，就好像是世界末日一样。”这份恐惧该如何打破？张文宏说，这个病大多数人可以通过合理调养痊愈，无需治疗。法国局部地区病人相对较多，医疗资源紧缺，英国也是，不能把有症状的人集中隔离起来。

在张文宏看来，只需要做到几点，80%的人无需前往医院。“首先要有很好的心态，60岁以下人群（发展到重症）风险极低，除非有基础性疾病。第二是把睡眠调节好，第三是把营养调节好，多吃鸡蛋和牛排。这三点都做到，你只要在家坚持7至10天，都可以突破这个疾病对你的影响。”

张文宏也指出，当出现非常明确的肺部损伤信号时，必须去医院。那可以通过什么来判断呢？他说，发烧、咳嗽都不是最主要的，当你做一点点家务事都要气喘、或是到门口倒垃圾都觉得气有点接不上

来时，就应该第一时间去就诊。

张文宏还说，居家隔离时，如果有很多问题，而家庭医生也不理你，不妨打开华山医院官网，能得到免费的在线咨询服务。

夫妻间传染怎么办？同大楼有人感染怎么办？

目前夫妻二人禁足同居一室，如果一方不幸感染，另一人会怎么样？如果同一栋大楼有人感染，是否要马上搬家？

张文宏回答，密切接触是导致感染新冠病毒的主要原因。新冠病毒“一视同仁”，只要你们密切接触，都会被感染。这也是很多国家提出要保持足够的社交距离的原因。“如果夫妻中一方不幸感染，那另一方得病的概率就很高了。”

“从现在起，假设你邻居得新冠肺炎了，他是一个无症状感染者、或者处于潜伏期，你有没有风险？你和他共用一部电梯，当然有风险。”张文宏给出了“操作指南”：首先出门戴口罩。如果其他人对你戴口罩指指点点，你可以在进入电梯时戴，出电梯后摘下。其次身边备一些餐巾纸或是牙签，

用它们来按键。“要记住，出了门以后，这双手就别碰自己的鼻子和嘴巴了！”而回家后，要做的第一件事就是洗手。

法国新冠肺炎死亡率高和人种有关？

张文宏回答，就病毒的本身而言，现在全世界各地的病毒在世界基因库里都有测序。通过详细的比对发现，其实是没有差异的。就人种而言，法国、意大利、德国体质接近，但病死率有高低，这说明和体质也无直接关联。

“差异在早期的医疗资源分配。”张文宏说，“如果病人在需要氧气治疗的时候没有得到床位，那么他的风险就极高。”张文宏说，欧洲目前选择将疫情阻挡住，而不是在几个月内将其消灭。“德国专家告诉我，他们希望大家待在家里，在两至四周内使疫情得到控制。在此期间对医疗资源进行重新分配，购置呼吸机，重新调配ICU床位，使医疗资源处于动态平衡中。随着天气变热疾病逐渐得到控制，到了冬天又来了一个小高潮，将它打下去。如此持续两年，这个病毒可能也就没有了。”

本报记者 郗阳