

全城志哀，凝聚慨然前行的力量



昨天，防空警报鸣响，上海市民停下脚步对抗击新冠肺炎疫情斗争牺牲烈士和逝世同胞表示深切哀悼。

本报记者 赵立荣摄

(上接第一版)
随着防空警报响彻天空，外滩52幢大楼全体降半旗；停靠上海火车站内的动车组列车同时鸣响汽笛；轨道交通800多列车就近靠站，所有电子大屏均亮出黑屏；各大交通路口，车辆、行人纷纷静立原地哀悼……

每一个人的3分钟，14亿人的3分钟，在悼念、在哀思，在为英雄和逝者献上隆重祭奠，更是中华民族——这个从来就压不垮的伟大民族，在灾难中奋起的庄严宣示。

这一刻，抵过千万言语。我们同悲，同心，更奋起同进。

我们同悲

每个熟悉而陌生的名字都值得永远铭记

面对来势汹汹的新冠肺炎疫情，中国人民奋起抗击，打响了一场艰苦卓绝的人民战争。14亿中国人民克服各种困难，付出巨大牺牲，疫情防控取得阶段性重要成效。

然而，这场战“疫”中，3000多名同胞被病魔夺去了宝贵生命，他们的背影永远定格在了这个春天。医护人员、公安民警、社区工作者、志愿

者……都是如此鲜活而真实的存在，他们，没能等到春风拂柳燕归来的时候，但他们以一个个鲜活身躯守住了自己的阵地，更守护住了无数人的健康和平安。他们的逝去，留下的是这个民族胸口永远的伤痛；每一个熟悉而陌生的名字，都值得我们永远铭记。

我们或许并不熟悉他们是谁，却深深知道他们是为了谁。他们不是从天而降的英雄，只是挺身而出的凡人。

“中国人总是被他们中最勇敢的一些人保护得很好”，何尝不是！烈士们舍小我为大我，以生命践行使命，用大爱护佑苍生，用热血和生命书写了悲壮史诗，人民不会忘记、祖国不会忘记！

上午10时，上海全城鸣笛，那一幕幕前赴后继的战“疫”场景，化作人们眼眶中滚动的泪水。空气凝滞、时间定格、一切肃穆中，在城市的每个角落，还有那些令人动容的细节和场景——在上海第一批支援湖北医疗队医学隔离点，队员们纷纷走上阳台，面对着武汉方向，默哀3分钟；轨交内所有地铁站厅、站台、安检口、车厢、闸机，乘客们终止了一切进行，起身、脱帽、低头、保持静默；路边转角，正在作业的清洁工，放下工具，后退三步，毕身而立，进行着

一个人的庄严悼念；社区内，匆忙送货的快递小哥，放下物品默默弯腰完成了3分钟悼念，而后悄悄擦拭眼角继续赶路……

与此同时，上海地铁所有车站和列车的终端视频、移动电视都亮出黑屏，人民广场站中央展台和艺术装置关闭氛围灯光；火车站候车大厅全体旅客起立默哀，站台上铁路职工们肃立默哀；上海轮渡客轮汽笛长鸣；在浦东国际机场，出行旅客也暂时停下脚步；在市区各大交通路口，执勤的交警脱下警帽，立正默哀，行人停下脚步，有的司机特地下车，站在车边双手合十……

我们同心

凝聚起万众一心同舟共济的力量

举国哀悼，是对生命的关爱与珍视，更是一次集中沉淀沉思的契机，让14亿中国人痛定思痛，体悟“生命至上、人民至上”的理念和承诺，更凝聚起万众一心，同舟共济的力量。

在这场抗疫斗争中，党和政府始终把人民生命安全和身体健康放在第一位，不惜一切代价全力以赴救治患者，最大限度提高治愈率、降低

病亡率。

而14亿中国人民更是以各自的肩膀一起扛过了最最艰难的时刻，或冲锋在前，或奉献一线，或守望相助、宅家抗疫，每个人都是先锋队，每个人都是尖刀连，在全国人民共同努力下，境内疫情高峰已过，工作生产生活的“暂停键”也有序恢复了“播放键”，更抓住春的节奏开始期盼播种。

生命重于泰山，人民高于一切，如今复工复产复业的当下，这样的理念和信念，更需要我们一以贯之地坚守，并不断用行动去诠释，用担当去守护。

在上海解放纪念馆，参与悼念活动的人群中，有一支来自宝山区机关事业单位的青年志愿者队伍。自疫情暴发以来，宝山区2500多名区级和街镇机关干部第一时间冲上火线，1.65万名党员迅速组建起833支党员突击队奔赴社区、园区。他们终日忙着统计信息、发放疫情提示单、为居民测量体温，平均每人每日行走上万步，与社区工作人员一起战斗在疫情防控第一线。悼念活动结束，年轻人们相互鼓励，继续以绵薄之力守护广大人民群众的生命安全、身体健康。

沪上高校青年学子也纷纷举行哀悼活动。复旦上医师生、医务工作者代表

近200人在“深切哀悼抗击新冠肺炎疫情斗争牺牲烈士和逝世同胞”的黑白横幅前垂手肃立，庄严默哀三分钟。集体哀悼活动还举行了一场特别的追思缅怀活动，在葱郁的东苑宣誓广场上，在16位一级教授塑像前，来自复旦大学附属中山医院、华山医院、儿科医院、公共卫生临床中心的8名抗疫一线“白衣战士”，向上医先贤敬献鲜花，30名医学生身着白袍，高举右拳，重温“医学生誓言”。

我们同进

让悲恸与静默凝结成建设家国的奋进之力

慎终追远，生生不息。静默、悲恸的力量从来都是巨大的。我们哀悼、我们追思，是为了铭记，更是为了昂首前行。

春回大地，万物复苏，四月的神州大地已是一片生机。

疫情没有击垮我们，正如数千年来，从磨难中一路走来，中华民族始终挺直了坚毅脊梁。

此次抗击疫情的历程，凝聚起了力量，凝聚起了人心，更凝结成一个伟大民族在苦难中继续前行源源不绝的力量。

我们在苦难中奋起，也必然会越战越勇，百折不挠继续前行。

而奋力夺取疫情防控和经济社会发展双胜利，共同创造更加美好的生活——这，才是对逝者最好的告慰，也是对灾难和创痛的最好铭记。

风雨过后，生者自当勇敢前行！

终日喧闹的中山路，静默的3分钟结束，很多路人缓缓抬起头，沉淀一下心绪，继续迈开前行的步伐，车轮也渐渐滚动，城市交通逐步恢复，不远处江面上轮渡继续纵横交错……

“默哀的3分钟过得很快，而我会用一辈子记住你。世人鸣笛千万，你们听到了吗？”

而互联网上、朋友圈中，这样的相互鼓励、相互温暖更是绵绵不绝。“这是今日中国的声音”这个话题昨天登上了微博热搜第一，2.4亿阅读，7.1万讨论。还有人，在寄托哀思之后，悄悄登录了志愿者网站，誓为他人贡献绵薄之力。

正像那位默哀后抹泪眼泪继续前进的快递小哥一样，生活还在继续，而我们注定要前行，为了我们的至爱至亲，为了我们血脉相连的同胞，为了我们可爱的国家、伟大的民族。

尽历沧桑我自强，从来炎黄生不息。听见了么，这是今天中国的声音。

战“疫”科普 每日二问

提升战“疫”疗效，中西医结合有何优势？

问 中西医结合临床治疗怎么做？

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院院长周嘉：中西医相互协同、相互配合，才能把传统医学和现代医学的作用都发挥到最大化，让患者最终受益。对于重症、危重症患者的治疗，特别要强调“中西医结合”

■本报首席记者 唐闻佳

在周嘉看来，对抗新冠肺炎，中西医各显所长，在不同的方面、阶段，发挥各自不同的作用。西医对危重症患者、使用呼吸机的患者治疗，在并发症处理上，可以多手段齐上，起到主导的作用。中医在有效减少从轻症患者转为重症，重症患者转为危重症方面具有重要

作用。大量临床实践证明，如果新冠肺炎患者没有转为重症的话，则治愈的概率就会明显提升。

中医与西医，在局部与整体、微观与宏观、单一与综合、主攻与协同等方面，起到的作用是不同的。怎样才能做好结合？中西医结合就好比多兵种作战。武汉战“疫”就是一套多兵种参与的战斗，中医就像步兵，西医就像机械化部队。坦克

兵通常冲锋在前先把“敌人”控制住，但坦克兵也离不开步兵的协同防御和阵地巩固作用。

很多人说此次战“疫”中西医结合取得了“1+1>2”的效果。周嘉则说，中西医结合效果是“1+1>1”，即一种中医疗法，加一种西医疗法，大于一种纯中医的疗效或者大于一种纯西医的疗效。所以，最后面的“1”指的是最好的疗效。

问 中医药在康复方面能发挥什么作用？

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院党委副书记、康复医学中心副主任赵庆：中医治未病“未病先防，既病防变，瘥后防复”的理念，可以贯穿新冠肺炎患者康复的全过程

■本报首席记者 唐闻佳

中医治疗着重于病人症状的缓解。新冠肺炎患者中较常见的症状有胸闷、腹胀、焦虑、失眠等，对没有治疗禁忌症的患者，一般都能收获不错的效果。针药合用，效果往往比单纯中药治疗更佳。

赵庆说，中医治疗讲究“内外兼治”，除了中药汤剂，还有非常丰富的中医外治法，如针灸、传统功法、穴位敷贴等。中医外治法

对新冠患者治疗发挥了重要作用。针灸具有扶正祛邪、调节情志、宽胸理气等功效，可以改善患者如焦虑、失眠、胸闷等症状，对没有治疗禁忌症的患者，一般都能收获不错的效果。针药合用，效果往往比单纯中药治疗更佳。

而传统功法，如六字诀、八段锦、易筋经、五禽戏等已广泛应用于心、肺及相关疾病的防治中，具

有改善肺功能、增强抵抗力、促进康复、调节情绪、提高生活质量等功效，在帮助患者康复的过程中也发挥了积极作用。

中医药能够有效缓解患者症状、促进康复，这就是其优势所在。中医与西医相协同，中药与非药物疗法相结合，充分发挥中西医结合优势，打好“组合拳”，就能有效提升抗疫疗效。