



知乎网友“赛泽南”讲过这样一个故事：一个小孩把家里的工具箱打翻了，钉子撒得满地都是，小孩哭着去找爸爸——

孩子：“钉子掉了，怎么办？”

爸爸：“钉子掉了，捡起来就好了。”

孩子：“就这么简单？”

爸爸：“就这么简单。”

当槽心事如同倾覆一地的钉子，可能很多人的处理方式 是训斥、后悔、哭泣，忙着互相指责。但真正解决问题的，永远只能是“解决”二字，一味沉浸在负面情绪里只能于事无补。

2020年，全世界共同遭遇前所未有的疫情考验，人们惯常的生活节奏被打乱，平日里的点小确幸可能变成了“奢望”。有人无法适应，也有人沉浸在糟糕的情绪里，自己和自己打架。但这一场左右手的互搏，似乎注定没有赢家。

今年全国两会期间，新华社联合知乎发起《两会云问答》，全国政协委员、中国篮协主席姚明提了这样一个问题：磨难压不垮，疫情考验过后，我们如何苦练内功，让自己变得更加强大？

每个人都能从这个问题上，读出一丝属于自己的感动。姚明，作为中国最好的篮球运动员之一，他一定对“苦练内功”四个字印象深刻。任何一位伟大的篮球运动员，成功的秘诀都离不开投好每一个球。

知乎网友“谢春霖”在回答这个问题时，用姚明最钟爱的篮球运动打了一个比方——“运球、传球、投篮、上篮、扣篮、试探步、三威胁……就是打篮球的最小单元，篮球这项运动其实就是这些最小单元的集合体。而提升内功的方法，就是不断去练习这些最小单元。”

“你现在只是知道大致方向，就像你在丛林中拥有了一个指南针，但是具体的路你还是得一步步脚踏实地走出来。想要真正提高技能，必须得积累足够的‘有效训练量’才行。”后疫情时代，想要走出困局，并没有一蹴而就的灵丹妙药，只能一步一个脚印地寻找出路。

这就像知乎网友“Riko小姐”讲的一段亲身经历，人在小的时候，总是不懂得为何身边的大人总有一种气定神闲的感觉。小孩子考试前要复习会紧张，考好了欣喜若狂，考砸了哭哭啼啼。但大人们总显得特别淡定，遇上事情就解决，没什么事情就过自己的日子，似乎每天都乐呵呵的，情绪稳定。

长大以后我们才懂得，“兵来将挡水来土掩”的处事风格，是经历过世事沉淀下来的冷静，是对自己能力边界的清醒认知。

疫情确实让人们进入了从未想象过的世界，但这个世界上唯一不变的事情，不正是不断地变化吗？失去对生活的掌控感，会让很多人陷入极度焦虑之中。在这样的艰难时光里，找到身边的防护网，建立心灵的护城河，才能抵御风波，积蓄力量，迎接明天的太阳。

疫情，既像一座围城，又像一面明镜。是被城围住，还是卸下包袱，拆下围墙上的一砖一瓦，变成人生的“垫脚石”，坚固心灵的城池，照亮人生的底色，考验着每一个人的耐心与定力。

（本报评论员刘晶瑶）

►►扫描二维码，浏览新华社融媒体报道《姚明：疫情让人看到个人渺小，汇成集体力量无限 | 两会云问答》。



# 人民至上 生命至上

战“疫”一线，一名患者让全国人大代表、湖北省十堰市太和医院院长罗杰印象深刻。

那是一名确诊新冠肺炎的87岁老人。“老人还患有慢性阻塞性肺病、肺源性心脏病、高血压等11种基础性疾病，入院时喘息严重、呼吸困难。”罗杰介绍，医院为这名老人配备了一个治疗专班，包括1名主治医生、1名管床医生、1名中医医师、4名护士、1名营养师和1名心理疏导员，精准救治。

在长达47天的住院治疗期间，老人的病情多次反复，但医护人员一次又一次把他从“鬼门关”拉了回来。这名高龄患者康复出院时，拉着医生的手反复道谢：“谢谢你们救了我的命！”

相关统计数据显示，目前，湖北已有3600多名80岁以上的新肺炎患者被治愈，其中包

括7名百岁以上老人。

“这鲜明体现了人民至上、生命至上的理念。在中国，人民群众生命安全和身体健康始终被放在第一位。政府部门和每一名医务工作者都在全心全意、竭尽所能，守护每一个生命。”罗杰说。

罗杰认为，继续秉承人民至上的理念，也要进一步强化公共卫生应急体系的建设。“这是一个系统工程，包括预警机制、应急流程以及应急队伍建设、防护物资的储备等。只有每个环节都做到位了，才能为急救救治奠定更好的基础。”

“兄弟同心，其利断金。”战“疫”中，全国人大代表、湖北回天新材料股份有限公司党委书记章锋与他的弟弟——武汉大学中南医院副院长章章建一同参与到阻击疫情的工作之中。

疫情暴发伊始，章锋立即通过湖北省红十字会，向武汉、襄阳的四家医院定向捐赠100万元，用于采购医疗设备与防护物资抗击疫情。

得知武汉要建设火神山、雷神山医院，章锋又组织员工连夜加班生产医院建设所需要的高性能装配胶粘剂，并派出6位技术人员，带着10吨物资火速参与医院援建。“弟弟在病房里争分夺秒抢救生命，我也要争分夺秒做一点自己的努力。”

武汉保卫战、湖北保卫战取得决定性成果，疫情防控阻击战取得重大战略成果之际，回顾战“疫”，章锋感慨：“正是因为不放弃每一个生命，在党中央领导下，全国各族人民携手并肩、共同努力，才遏制住了疫情蔓延，一步步扭转了战局。”

疫情中，武汉大学口腔医院较早就恢复了

## 湖北代表团代表热议战“疫”医疗救治工作

诊疗工作。全国人大代表、武汉大学口腔医院长边专格外重视避免医护人员感染这一问题，多次召集各科室负责人和院感控制人员一起商讨细节。

坚持把人民群众的身体健康始终放在第一位，除了带领医护人员立足岗位做好本职工作之外，作为一名全国人大代表，边专也在思考着如何加强公共卫生的管理，以及强化公共卫生知识的教育和培训。

他建议，在中学和大学要开设关于公共卫生知识、公共卫生历史事件的相关课程。临床医生也应加强公共卫生技能培训，同时应着力建设专业化的公共卫生队伍等。

（记者梁建强、王斯班）  
新华社北京5月23日电

# 他们在内蒙古汇聚抗疫战力

新华社呼和浩特5月23日电（记者魏靖宇、安路蒙）作为来自医药行业的全国人大代表，邢界红一直十分关注医疗健康领域的发展。今年全国两会，她的建议聚焦于民族医药二次开发、医药人才培养等情况，这些建议都来自她在新冠肺炎疫情防控中的工作思考。

新冠肺炎疫情发生后，身为内蒙古蒙药股份有限公司总工程师的邢界红提前结束春节假期，返回实验室。她带领团队加班加点工作，筛查梳理出15种可用于防治疫情的蒙成药，并编写出参考用药目录推荐给蒙医药专家。在内蒙古自治区卫生健康委员会印发的新冠肺炎蒙医药预防和诊疗方案中，邢界红团队筛查出的11种药品名列其中。

“春节期间原料和人工都短缺，为保障抗疫药品供应，我们的一线员工放弃假期，开足马力生产。”邢界红说，“蒙医药也要为疫情防控贡献一份力量。”

内蒙古的新冠肺炎确诊病例大多采用中西医、蒙西医结合治疗，中蒙医药参与治疗率达到98.7%。参与新冠肺炎疫情防控工作，让邢界红更深刻感到加快民族医药发展的重要性。“蒙医瘟病学理论与临床实践已逾千年，创造了许多防治瘟病的药物，对这些药物进行筛查与二次开发，是我下一步的研究重点。”

疫情防控期间，来自内蒙古的全国人大代表们在医药卫生、物资生产、基层防控一线发光发热，汇聚起抗疫战场的微光力量。

“疫情防控缺什么，我们就造什么。”全国人大代表、内蒙古第一机械集团有限公司董事长李全文说。作为国有装备制造的骨干企业，内蒙古第一机械集团紧急跨界转产防疫物资。

听说全区多个急救中心急需负压式救护车，李全文带领公司从正月初三开始加班，在救护车医疗舱内改装车载负压系统。李全文说：“目前已累计生产交付30辆负压式救护车，不仅在内蒙古的疫情防控保驾护航，还支援了蒙古国的抗疫工作。”

制造重型装备的企业转产制造防护负压条机、口罩机等民用产品，需要多长时间？内蒙古第一机械集团用12天完成防护负压条机试制，20天完成口罩机试制，并及时交付用户批量生产，有效满足防疫物资市场供应。

# 带娃、赚钱两不误

一位农民工代表眼中的脱贫新工作

新华社北京5月23日电（记者周文冲、周闯）在家带娃还是外出务工，27年前，李绍玉做过一次选择。

那时，丈夫已经在上海的服装厂打了3年工，劝她一起出去闯荡。可李绍玉拿不定主意：离家千里，夫妻俩从早到晚在工厂干活，不到1岁的女儿谁来带？

女儿最终留在了重庆彭水老家，由老人帮忙照顾。李绍玉再回老家时，女儿已经3岁，见到她有些生分……

回忆起早年打工经历，如今已成为全国人大代表的李绍玉仍忍不住落泪。作为一位农民工代表，她近些年最关注的就是，在孩子成长关键期，父母怎样既工作赚钱，又兼顾照顾孩子？

她想到了老家的传统手工艺非物质文化遗产苗绣。

在重庆彭水苗族土家族自治县，苗绣技艺源远流长。从8岁起，李绍玉就跟母亲一起学苗绣。她和丈夫是相亲认识的，送定的情物就是一副自己绣的鞋垫。

苗绣虽然精致，却难以变成商品。当地妇女平时也绣些小物件，可谁也没把苗绣当成赚钱的活路。

李绍玉发现，苗绣多是手工操作，在家也能生产，正好能成为农村留守妇女、残疾人等困难群众居家就业的新工作。

用打工时期攒下的1万元钱，夫妻俩买了10台电动缝纫机运回彭水，开办苗绣工艺品公司，招收100多名当地留守妇女。钻研苗绣多年的李绍玉倾囊相授。

苗绣几天就能上手。经过培训，过去在家几乎没有务工收入的农村妇女当起了绣娘，利用农闲时间，绣起了鞋垫、香囊等小物件，苗绣工艺品公司回收销售。一些技术熟练的绣娘，每月能有近千元的收入。

从2016年至今，李绍玉已累计培训2000多人。仅在去年的东西扶贫协作项目中，李绍玉



▲3月13日，赵会杰（中）与村委会成员共同商议下一步的防疫与春耕备耕工作。新华社发（王健摄）

“疫情发生后，防控的装备与物资储备不足，相应的技术、能力储备也不足，疫情防控初期困难不少。”李全文说，今年两会他的建议是推动国家完善应急救援装备、器材和物资储备体系，采用国家储备与企业储备、静态储备与动态储备相结合的方式，有效应对潜在的灾害风险。

“我是全国人大代表赵会杰，大家叫我萌萌，今年萌萌不卖萌，我要卖货。”疫情防控期间，圆脸盘、大嗓门的“萌萌”赵会杰开始尝试直播卖货。

赵会杰是内蒙古自治区赤峰市松山区大庙镇小庙子村党总支书记。“网上直播卖货是为村里农产品找的新销路。”她说，小庙子村地处省界地带，人员流动密集，防疫压力不小，从大年初一开始，村民们就都不出门了，农产品流通受

阻，所以想到网上卖货的办法。

从寒冬到初夏，赵会杰一天没闲着，一边忙着疫情防控，一边忙着农产品销售。“我是全国人大代表，特殊时期更要挺在前面。”她带领村干部挨家挨户排查，登记村民体温、宣传防疫知识，全力确保疫情防控安全。小庙子村全村2700多人零确诊、零疑似，眼下村里已开始复工复产。

“虽然疫情带来一些影响，但好在春耕没耽误，地已经种下去了。”赵会杰说，自己有信心带领乡亲们把失去的时间争分夺秒赶回来。“去年小庙子村48户建档立卡贫困户实现全部脱贫，今年我们打算建设生态经济林、中药材交易综合市场和矿泉水厂，推进脱贫与乡村振兴有效衔接，全力让脱贫群众迈向富裕。”



▲5月14日，李绍玉（左二）在共和村非遗扶贫工坊演示手工刺绣。新华社记者王全超摄

就培训了160多名贫困群众，其中50多人学成后实现居家就业。

35岁的贫困户张小容，因为丈夫意外受伤不能劳动，一个人扛起了家庭的重担。经过培训，现在她在苗绣工艺品公司上班，下班回家后还要加班绣香囊，每月有近3000元的收入。70多岁的婆婆有一次专门来公司看她，回家后再也不让儿媳洗碗，怕伤到儿媳做苗绣的双手。张小容说，能在照顾家人的同时增加收入，给了她坚持的希望。

为了让更多农村妇女接触到苗绣，在当地扶贫部门大力协助下，李绍玉把苗绣非遗扶贫

工坊开进了村里。当选全国人大代表以来，李绍玉调研发现，非遗扶贫已经取得了一定成果，但创意产品少、顾客受众小，难以提升销量。“只有市场打开了，销售跟上了，贫困群众从事非遗扶贫产业的收入才能持续得到保障。”李绍玉说。

今年全国两会，李绍玉建议进一步加大扶持、激发“内生动力”，助推贫困地区建设非遗扶贫工坊，提升工人技能，支持非遗扶贫产品在旅游景区中心商圈展销。

“等居家就业发展好了，以后在农村，可能就再也不用在带娃和工作中选择了。”李绍玉说。

# 与重症患者一起闯关

北京医院院长王建业委员的战“疫”时刻

新华社北京5月23日电（记者陈聪）“这是几小时之内发生的事情。一位47岁患有晚期糖尿病的新冠肺炎患者，在进行气管插管操作时心跳突然停了。我们赶紧进行抢救，心脏内科和重症监护专家来了，专门做血滤和透析的专科护士也来了。我们给病人上了床旁血滤机，但是病人的血氧饱和度仍然只有85%左右，而病人此时已经全身发紫。经过众多专家讨论，当晚还是决定给病人用上ECMO（人工膜肺）。用上ECMO之后，病人终于转危为安，各项指标在医护人员全力救治护理下逐渐好转。在我们撤离武汉的时候，病人的核酸检测结果已经转阴。”

在全国政协委员、北京医院院长王建业讲述这个�故事的时候，他已经从战“疫”前线归来一个多月。

2月7日，62岁的王建业带领北京医院第二批援鄂医疗队奔赴武汉。在抵达武汉的第二天，医疗队就整建制接管了华中科技大学附属同济医院中法新城院区B座11层（东区）重症病房，这里的50张病床，在24小时内就收满了病人。从那时起，王建业肩负的，就是和重症患者一起闯关的重担。

“我们来到病区，还不到2个小时，一位危重症患者被送了进来。我们甚至还不太清楚病人的病史、不清楚病情程度，还来不及抢救，病人就去世了。”王建业至今仍记得当时的场景。

王建业说，新冠肺炎重症患者中，多数是中老年人，也有很多患者伴有基础性疾病，给抢救增加了很大难度。他所带领的医疗队通过多学科紧密协作，按照“一人一案”制订医疗救治方案，提高救治的科学性和精准度，全力为每一个生命护航。

到目前为止，治疗新冠肺炎并没有特效药。医疗队明确，救治患者的关键就是做好生命支持，通过给予心脏、肾脏等多脏器支持治疗，以及短时间、小强度激素治疗等方式，减轻炎症风暴给患者身体带来的损害。

刚到武汉的时候，王建业感觉自己每时每刻都在被各种事情推着走。用他的话说，就是“24小时随时叫到，根本不知道是星期几”。

除了关注救治患者的情况外，他对医护人员的身心健康也十分关心。为此，医疗队中专门有8名成员组成感控团队，防止医护人员受到感染。王建业说，感控团队重点开展人员防护培训，以及工作区和生活驻地的感控管理。在医务人员出入感染病房时，穿脱防护用品不仅要自查、互查，还要经过感控人员督查，合格的才可以进入。

在今年两会上，王建业和医卫界别的一些全国政协委员共同提出了关于公共卫生体系建设的一项提案。王建业说，建立更加完善的公共卫生体系，除了进一步突出疾控系统在国家卫生健康体系中的地位之外，从医院层面来说，比防护物资储备更重要的是要加大感控知识培训力度，以保证来之能战、战之能胜。