

个小故事。朋友听了说，我虽然没学法轮功，可这么一回想，觉得我这一生其实就是在努力按照这真善忍这三个字做人的，只是你没讲这两个故事以前我自己没这么明确地认识到这一点，……你说我能度过这场危难吗？我答：能啊，我相信你。这话不是为了安慰她，我真是这么想的。长年以来，务实的生活让人很少有机会不谈生意不谈家务只谈人生和理念了，现在如同时光倒转，灾难的压力，让真诚、无私、善良、宽容、耐心、平和，这些古老道德教育中的好东西，又在我们心中重新占据了重要的位置。感谢命运的警示，朋友将有一个活得更明白、充实的美好人生。

我相信人的精神力量是巨大的，真善忍这三个字包含的正气更是不可估量的。古人认为瘟疫是邪气太盛所致，又说邪不压正，故此，在当前全球、特别是大陆疫情仍在凶猛发展的情况下，我宁愿把乘着真善忍之翼的精神的飞跃，看成口罩、洗手、中西药保养之外更能承得住我对生命善良希望的根本良方。

愿我在大陆的所有亲戚朋友，以及他们所有的亲戚朋友，都能从分享这篇文章中得到生命的护身符！



# 健康离我们有多远？

## —— 说说“萨斯”



自费制作，希望珍惜

个小故事。朋友听了说，我虽然没学法轮功，可这么一回想，觉得我这一生其实就是在努力按照这真善忍这三个字做人的，只是你没讲这两个故事以前我自己没这么明确地认识到这一点，……你说我能度过这场危难吗？我答：能啊，我相信你。这话不是为了安慰她，我真是这么想的。长年以来，务实的生活让人很少有机会不谈生意不谈家务只谈人生和理念了，现在如同时光倒转，灾难的压力，让真诚、无私、善良、宽容、耐心、平和，这些古老道德教育中的好东西，又在我们心中重新占据了重要的位置。感谢命运的警示，朋友将有一个活得更明白、充实的美好人生。

我相信人的精神力量是巨大的，真善忍这三个字包含的正气更是不可估量的。古人认为瘟疫是邪气太盛所致，又说邪不压正，故此，在当前全球、特别是大陆疫情仍在凶猛发展的情况下，我宁愿把乘着真善忍之翼的精神的飞跃，看成口罩、洗手、中西药保养之外更能承得住我对生命善良希望的根本良方。

愿我在大陆的所有亲戚朋友，以及他们所有的亲戚朋友，都能从分享这篇文章中得到生命的护身符！



# 健康离我们有多远？

## —— 说说“萨斯”



自费制作，希望珍惜

## 引言

2002年11月，一种神秘的高传染性致命疾病——“萨斯”（世界卫生组织正式命名为SARS，译名为“严重急性呼吸道症候群”），在广东佛山悄然出现并迅速扩散，当时就有5人丧命，300多人被感染，但江泽民与其属下的贪官污吏组成的利益集团竟然丝毫不顾人民的生命安全，封锁消息（把这种致命疾病叫作“非典”，其实“萨斯”和“非典”有本质上的差别），极力掩盖疫情，继续营造歌舞升平的假相。然而，当“萨斯”2月份在广东大面积爆发，上千人感染，并已传播到临近的香港，东南亚等地时，官方媒体也在略作报道后为了“营造‘两会’安定团结的局面”而偃旗息鼓了。“萨斯”疫情被列为“绝密”消息，对外发布由江泽民直接控制的一个特别宣传小组负责，国务院部门不得插手。

五个月时间中，一种也许可以尽早得以控制的疾病，已经发展成为威胁到全世界七十亿生命的可怕瘟疫。

最近，迫于世界舆论和国内疫情迅速恶化的压力，中国政府不得不改变姿态，承认了事态的危急，透漏出接近真实情况的部分疫情，并罢免了卫生部长、北京市长等官员。然而逝去的时间和消殒的生命永远都无法再追回，人类永远失去了可以在初期有效控制瘟疫的宝贵时机。

“萨斯”病毒，正在江氏集团谎言的温床上滋生蔓延。为了您的幸福，请您跟随我了解一下“萨斯”，看看健康离我们有多远。

称能“征服自然”的人类却面对一个疾病束手无策，……萨斯教会我们感谢，感谢在危机中看到的友爱与平，……我们真的应该去做点什么，去[为别人]贡献一些什么。

这位网友还在信中提议大家都从今天开始为生活做一些改变，其中包括“更多的宽容和理解，不要苛求别人”、“首先去理解别人，再让别人理解自己”、“更多的善意，悄悄做一件帮助他人的事”、“给父母多打几个电话，让他们知道他们对你很重要”，以及“少一些抱怨，成为解决方案的一部分”等等。这封信让我有种久违的感觉，因为在这碌碌闹市和这场夺命危难中，这封信的字里行间流露着人性之尊严，人生的思考中闪烁着真诚、善良、包容的光华。

这几天我还听到两个小故事，一个故事说，有位农村大嫂长期有病，好几年了什么硬东西也不能吃，就喝点小米稀粥，烧火做饭喂猪都是丈夫和侄媳妇干的，有人跟她唠嗑时教她记住“真善忍”、“法轮大法好”，说闲着没事就背。不到一个月大嫂跟人说：我能吃干饭了。咋治的？没咋的，我黑夜没觉就背，做梦时还背呢，大法真神呀。还有一个故事，说有位姑娘在和同事一起触电倒地的危急关头，猛然想起有人告诉过她，说危难时刻可以虔诚诵念“法轮大法好”，于是她马上在心里平静地动了一念：“法轮大法好”。奇迹发生了，几位同事都受伤了，只有她有惊无险，老板问清缘由后大为惊讶。

和一位身在大陆的老朋友通电话时，向她转述了这两

## 引言

2002年11月，一种神秘的高传染性致命疾病——“萨斯”（世界卫生组织正式命名为SARS，译名为“严重急性呼吸道症候群”），在广东佛山悄然出现并迅速扩散，当时就有5人丧命，300多人被感染，但江泽民与其属下的贪官污吏组成的利益集团竟然丝毫不顾人民的生命安全，封锁消息（把这种致命疾病叫作“非典”，其实“萨斯”和“非典”有本质上的差别），极力掩盖疫情，继续营造歌舞升平的假相。然而，当“萨斯”2月份在广东大面积爆发，上千人感染，并已传播到临近的香港，东南亚等地时，官方媒体也在略作报道后为了“营造‘两会’安定团结的局面”而偃旗息鼓了。“萨斯”疫情被列为“绝密”消息，对外发布由江泽民直接控制的一个特别宣传小组负责，国务院部门不得插手。

五个月时间中，一种也许可以尽早得以控制的疾病，已经发展成为威胁到全世界七十亿生命的可怕瘟疫。

最近，迫于世界舆论和国内疫情迅速恶化的压力，中国政府不得不改变姿态，承认了事态的危急，透漏出接近真实情况的部分疫情，并罢免了卫生部长、北京市长等官员。然而逝去的时间和消殒的生命永远都无法再追回，人类永远失去了可以在初期有效控制瘟疫的宝贵时机。

“萨斯”病毒，正在江氏集团谎言的温床上滋生蔓延。为了您的幸福，请您跟随我了解一下“萨斯”，看看健康离我们有多远。

称能“征服自然”的人类却面对一个疾病束手无策，……萨斯教会我们感谢，感谢在危机中看到的友爱与平，……我们真的应该去做点什么，去[为别人]贡献一些什么。

这位网友还在信中提议大家都从今天开始为生活做一些改变，其中包括“更多的宽容和理解，不要苛求别人”、“首先去理解别人，再让别人理解自己”、“更多的善意，悄悄做一件帮助他人的事”、“给父母多打几个电话，让他们知道他们对你很重要”，以及“少一些抱怨，成为解决方案的一部分”等等。这封信让我有种久违的感觉，因为在这碌碌闹市和这场夺命危难中，这封信的字里行间流露着人性之尊严，人生的思考中闪烁着真诚、善良、包容的光华。

这几天我还听到两个小故事，一个故事说，有位农村大嫂长期有病，好几年了什么硬东西也不能吃，就喝点小米稀粥，烧火做饭喂猪都是丈夫和侄媳妇干的，有人跟她唠嗑时教她记住“真善忍”、“法轮大法好”，说闲着没事就背。不到一个月大嫂跟人说：我能吃干饭了。咋治的？没咋的，我黑夜没觉就背，做梦时还背呢，大法真神呀。还有一个故事，说有位姑娘在和同事一起触电倒地的危急关头，猛然想起有人告诉过她，说危难时刻可以虔诚诵念“法轮大法好”，于是她马上在心里平静地动了一念：“法轮大法好”。奇迹发生了，几位同事都受伤了，只有她有惊无险，老板问清缘由后大为惊讶。

和一位身在大陆的老朋友通电话时，向她转述了这两

所起的罪魁祸首作用，但人们大都看清了自私贪权的江泽民大权在握时，中国政府是如何对待人民生命安全的，也都看清了一个政府在重大问题上能够撒谎到什么地步。除此之外，我们还能得到什么积极的启示呢？

出于深切的挂念，近来和大陆的亲朋、网友通信频繁，在互通疫情信息、与表面上看起来很家常的鼓励与叮嘱后，昨日收到一位素昧平生的大陆网友的来信，读后减缓了心中的沉重，因为看到了新的希望。以下几段是这封信的摘抄，愿意拿出来与更多的网友分享，这位网友说：

萨斯提醒我们生命的无常和脆弱，它给了我们这样的基本健康的年轻人一个机会，一个以往不多的机会，把自己推到生命的边缘来考察自己的一切。以往，我们总觉得“离去”距离自己很遥远，至少在七十岁以前的每一天都是属于我们自己的，我们还有“那么长的一辈子”要走。其实，即使没有萨斯，我们中又有谁可以保证自己一定会有明天？

在这个大背景下，我们会发现我们许多的假设都是不成立的，我们为了一些琐碎的东西去伤害或者追逐，我们不停的推迟幸福为未来去积攒什么，我们把对别人的爱隐藏起来不去表达，因为“未来还有的是机会”，我们拒绝原谅同我们不一样的人和事，因为“这是个原则问题”，我们对自己的熟人是一种态度，对陌生人是另一种态度，因为“他同我有什么关系”……

萨斯告诫我们人的渺小，在科技如此发达的今天，号

### “萨斯”知识小问答

● 问：什么是“萨斯”？

答：“萨斯”病源是冠状病毒，香港大学医学院证明“萨斯”病毒有五至六个变种。报告显示，引起“萨斯”的冠状病毒不是单一类别，而是一个家族，至今发现成员最少有六个。

● 问：“萨斯”主要临床表现如何？与一般感冒有何区别？

答：其主要临床表现有发热、头痛和全身酸痛、乏力，干咳、少痰，部分病人有气促等呼吸困难症状，少数进展为呼吸窘迫综合症，早期白细胞数正常或降低，肺部影像学显示肺炎改变。一般感冒病征包括发烧，咳嗽，头痛，可在数日后转好，并且一般没有肺炎迹象。

● 问：“萨斯”潜伏期多久？

答：潜伏期约为二至十二天之间，通常在四到五天。

● 问：“萨斯”由什么途径传染？

答：该病的病因至今尚未完全明确，一定条件下传染性强，主要通过短距离飞沫传播、接触病人呼吸道分泌物及密切接触传播。人群普遍易感，医护人员是本病的高危人群。

● 问：此种“萨斯”有没有治疗方法？

答：目前没有特效药物和治疗方法，主要通过加强病人免疫力和抵抗能力与病毒抗争。

所起的罪魁祸首作用，但人们大都看清了自私贪权的江泽民大权在握时，中国政府是如何对待人民生命安全的，也都看清了一个政府在重大问题上能够撒谎到什么地步。除此之外，我们还能得到什么积极的启示呢？

出于深切的挂念，近来和大陆的亲朋、网友通信频繁，在互通疫情信息、与表面上看起来很家常的鼓励与叮嘱后，昨日收到一位素昧平生的大陆网友的来信，读后减缓了心中的沉重，因为看到了新的希望。以下几段是这封信的摘抄，愿意拿出来与更多的网友分享，这位网友说：

萨斯提醒我们生命的无常和脆弱，它给了我们这样的基本健康的年轻人一个机会，一个以往不多的机会，把自己推到生命的边缘来考察自己的一切。以往，我们总觉得“离去”距离自己很遥远，至少在七十岁以前的每一天都是属于我们自己的，我们还有“那么长的一辈子”要走。其实，即使没有萨斯，我们中又有谁可以保证自己一定会有明天？

在这个大背景下，我们会发现我们许多的假设都是不成立的，我们为了一些琐碎的东西去伤害或者追逐，我们不停的推迟幸福为未来去积攒什么，我们把对别人的爱隐藏起来不去表达，因为“未来还有的是机会”，我们拒绝原谅同我们不一样的人和事，因为“这是个原则问题”，我们对自己的熟人是一种态度，对陌生人是另一种态度，因为“他同我有什么关系”……

萨斯告诫我们人的渺小，在科技如此发达的今天，号

### “萨斯”知识小问答

● 问：什么是“萨斯”？

答：“萨斯”病源是冠状病毒，香港大学医学院证明“萨斯”病毒有五至六个变种。报告显示，引起“萨斯”的冠状病毒不是单一类别，而是一个家族，至今发现成员最少有六个。

● 问：“萨斯”主要临床表现如何？与一般感冒有何区别？

答：其主要临床表现有发热、头痛和全身酸痛、乏力，干咳、少痰，部分病人有气促等呼吸困难症状，少数进展为呼吸窘迫综合症，早期白细胞数正常或降低，肺部影像学显示肺炎改变。一般感冒病征包括发烧，咳嗽，头痛，可在数日后转好，并且一般没有肺炎迹象。

● 问：“萨斯”潜伏期多久？

答：潜伏期约为二至十二天之间，通常在四到五天。

● 问：“萨斯”由什么途径传染？

答：该病的病因至今尚未完全明确，一定条件下传染性强，主要通过短距离飞沫传播、接触病人呼吸道分泌物及密切接触传播。人群普遍易感，医护人员是本病的高危人群。

● 问：此种“萨斯”有没有治疗方法？

答：目前没有特效药物和治疗方法，主要通过加强病人免疫力和抵抗能力与病毒抗争。

### 海外媒体评“萨斯”在中国

【华盛顿时报】：“萨斯”病毒去年11月中旬在广东省出现，但是中国政府封锁消息。到2月中旬这种疾病引起世界注意的时候，已经有三百多人被感染。如果中国政府很早就承认有关事实，疫情完全不至于发展到现在的程度。对中国的面子或者特殊政治局面的考虑都不能成为掩盖行为的借口，因为它给整个世界带来危险。

自由亚洲电台报道，总部设在维也纳的、由115个国家和地区的记者和媒体负责人组成的国际新闻学会谴责中国政府控制媒体，对“萨斯”噤若寒蝉，导致“萨斯”的蔓延。在给胡锦涛的公开信中，该学会表示，中国政府在“萨斯”爆发初期禁止记者报道疫情，没有能够为民众和医生建立疾病预防控制体系，使疫情不能有效地控制。国际新闻学会指出，应付危机需要资讯的自由流通。

【纽约时报】：目前在中国“萨斯”病已经传播到多个省份，并可能在只有基本卫生设施的农村传播。造成这一悲剧的原因主要是因为中国政府封锁有关这种疾病的所有信息。



**记者访谈：免疫学教授封莉莉谈非典型肺炎的防治（节选）**  
(封莉莉，美国贝勒医学院博士生导师，主要研究方向是趋化细胞素在病理和生理中的作用)

记者：“萨斯”发展到这种地步，对一般民众来说，

来给法轮功定罪了，许多老百姓也确实相信了。不幸的是，决策者忘了人本来就是会死的。统计学家从人的自然死亡率来推算，发现这简直是在给法轮功作祛病健身的能效宣传。按官方公布的有200万法轮功练习者来算（姑且不说有几千万），法轮功从92年传出到99年的7年间，法轮功的死亡率只有  $1400/200/7 =$  万分之一，远远低于万分之65的中国人的正常死亡率。何况法轮功练习者大都是体弱多病的老人，这是一个自然死亡率要大大高出中国人平均水平的群体。这是当初数字造假的人万万没有想到的。

过去，中共的数字游戏都是在家里关着门玩，爱怎么弄，就怎么弄。这次“非典”冲击的国际化，使得人们有机会目睹它在数字造假上的狼狈不堪，也使得人们有机会领悟到中共在其他事情上是如何用相同手法愚弄大家的。

### 生命的护身符——萨斯病的启示

萨斯病从去年 11 月开始，逐渐抓住了越来越多人的注意力，目前已经成了全世界每天关注的新闻焦点。这场瘟疫到底将如何发展如何了结尚难以预测。人们在积极寻找抵御瘟疫的良策的同时，一些人回到了人生问题的基本思考：人生到底是怎么回事？人到底应该怎样活才不枉来人世一场？这场从天而降的瘟疫，将把我们带向何方？

在过去五个月左右的时间里，也许很多人还没有足够的资讯使自己看清江泽民在制造和扩散这场萨斯灾难中

### 海外媒体评“萨斯”在中国

【华盛顿时报】：“萨斯”病毒去年11月中旬在广东省出现，但是中国政府封锁消息。到2月中旬这种疾病引起世界注意的时候，已经有三百多人被感染。如果中国政府很早就承认有关事实，疫情完全不至于发展到现在的程度。对中国的面子或者特殊政治局面的考虑都不能成为掩盖行为的借口，因为它给整个世界带来危险。

自由亚洲电台报道，总部设在维也纳的、由115个国家和地区的记者和媒体负责人组成的国际新闻学会谴责中国政府控制媒体，对“萨斯”噤若寒蝉，导致“萨斯”的蔓延。在给胡锦涛的公开信中，该学会表示，中国政府在“萨斯”爆发初期禁止记者报道疫情，没有能够为民众和医生建立疾病预防控制体系，使疫情不能有效地控制。国际新闻学会指出，应付危机需要资讯的自由流通。

【纽约时报】：目前在中国“萨斯”病已经传播到多个省份，并可能在只有基本卫生设施的农村传播。造成这一悲剧的原因主要是因为中国政府封锁有关这种疾病的所有信息。



**记者访谈：免疫学教授封莉莉谈非典型肺炎的防治（节选）**  
(封莉莉，美国贝勒医学院博士生导师，主要研究方向是趋化细胞素在病理和生理中的作用)

记者：“萨斯”发展到这种地步，对一般民众来说，

来给法轮功定罪了，许多老百姓也确实相信了。不幸的是，决策者忘了人本来就是会死的。统计学家从人的自然死亡率来推算，发现这简直是在给法轮功作祛病健身的能效宣传。按官方公布的有200万法轮功练习者来算（姑且不说有几千万），法轮功从92年传出到99年的7年间，法轮功的死亡率只有  $1400/200/7 =$  万分之一，远远低于万分之65的中国人的正常死亡率。何况法轮功练习者大都是体弱多病的老人，这是一个自然死亡率要大大高出中国人平均水平的群体。这是当初数字造假的人万万没有想到的。

过去，中共的数字游戏都是在家里关着门玩，爱怎么弄，就怎么弄。这次“非典”冲击的国际化，使得人们有机会目睹它在数字造假上的狼狈不堪，也使得人们有机会领悟到中共在其他事情上是如何用相同手法愚弄大家的。

### 生命的护身符——萨斯病的启示

萨斯病从去年 11 月开始，逐渐抓住了越来越多人的注意力，目前已经成了全世界每天关注的新闻焦点。这场瘟疫到底将如何发展如何了结尚难以预测。人们在积极寻找抵御瘟疫的良策的同时，一些人回到了人生问题的基本思考：人生到底是怎么回事？人到底应该怎样活才不枉来人世一场？这场从天而降的瘟疫，将把我们带向何方？

在过去五个月左右的时间里，也许很多人还没有足够的资讯使自己看清江泽民在制造和扩散这场萨斯灾难中

果不是靠外资输血支撑的中国经济面临外资转移的绝望，中国政府也许会一直在掩盖“非典”的数字游戏中玩下去。就是现在，人们也照样怀疑北京公布的数字到底有多大的可信度。讲给小朋友的“狼来了”的故事，没想到应验到80岁出头的中共身上。

中国人喜欢数字。五十年代的高产卫星和大炼钢铁，刻意往大说，比的就是一个数字；89年天安门民主运动死亡多少，故意往下说，甚至大胆到广场死亡是0，压的也是一个数字；中国的经济增长率，不管国际风云如何变幻，总是百分之7到8，稳定的就是一个数字；99年7月20日，江泽民发动了对法轮功的镇压，借口就是炼功导致“1400例”死亡，用来吓人的还是一个数字。

数字在中共的手里可谓得心应手。想大就大，想小就小，想不变就不变，想有就有，想无就无。一切围绕政治的需要。

但是，由于中共在数字上玩假的通常是政治人物，科学常识不足，编出的数字游戏常常是经不起推敲的。

粮食亩产万斤，对于专家和种地的农民，简直是笑话；六四屠杀，国外卫星高照，又能骗得了谁呢？4月20日以前，香港采取了严密的措施，其“非典”病例和死亡人数反而高于没有什么防范、一度还鼓励大家旅行的内地，这有多少可能呢？更有意思的是，栽给法轮功的“1400例”，是发动全国上下当做政治任务挖掘出来的，真实性可想而知。但在镇压的决策者来看，这已经是一个足够大的数字

有没有什么提高自我免疫力的好办法呢？

**封教授：**在增氧运动非常普遍的现代社会，人们强调氧气在血管内的充足和肌肉的强健，很少有人注意到对身体内部器官的调控。当然，人主观上无法锻炼内脏，但却可以通过对自主神经的调控来调节脏器的功能。人体健康最重要的因素不取决于肌肉是否强壮，而是取决于交感和副交感神经的张力是否平衡。实际上，过强的体育锻炼主要兴奋的是交感神经系统，这样就会使得本来就被抑制的副交感神经系统功能更加下降，结果很可能是适得其反。

我认为，与其等待疫苗或有效的抗毒素的产生，还不如先行自我调整。其实，自身的免疫能力是可以很快得到调整的。我的建议是，不管怎么忙，都要积极预防，因为现代人的生活方式都是处在一种过份紧张的状态之中，在这样的状况下，免疫功能偏低是不难推测的。如果能消除情绪紧张，且保证充分休息，有可能起到维持自主神经的平衡的作用。当然，最好的是能选择一种能使自己静下来、放松自己的运动方式，如打坐入静。

打坐入静，尤其是法轮功的第五套功法，是一种主意识清醒但没有杂念的人的意念最佳状态。从神经生理的角度上来看，入静的主要特征就是副交感神经兴奋性增高和代谢水平降低。尽管入静和其它一些生物状态（睡眠，催眠，和动物的冬眠）有类似之处，其它这些生物状态所能达到的生理养生状态永远无法和入静相比。打坐时，人处于一种最佳清醒的休息状态，迷走神经活性最好，工作状

果不是靠外资输血支撑的中国经济面临外资转移的绝望，中国政府也许会一直在掩盖“非典”的数字游戏中玩下去。就是现在，人们也照样怀疑北京公布的数字到底有多大的可信度。讲给小朋友的“狼来了”的故事，没想到应验到80岁出头的中共身上。

中国人喜欢数字。五十年代的高产卫星和大炼钢铁，刻意往大说，比的就是一个数字；89年天安门民主运动死亡多少，故意往下说，甚至大胆到广场死亡是0，压的也是一个数字；中国的经济增长率，不管国际风云如何变幻，总是百分之7到8，稳定的就是一个数字；99年7月20日，江泽民发动了对法轮功的镇压，借口就是炼功导致“1400例”死亡，用来吓人的还是一个数字。

数字在中共的手里可谓得心应手。想大就大，想小就小，想不变就不变，想有就有，想无就无。一切围绕政治的需要。

但是，由于中共在数字上玩假的通常是政治人物，科学常识不足，编出的数字游戏常常是经不起推敲的。

粮食亩产万斤，对于专家和种地的农民，简直是笑话；六四屠杀，国外卫星高照，又能骗得了谁呢？4月20日以前，香港采取了严密的措施，其“非典”病例和死亡人数反而高于没有什么防范、一度还鼓励大家旅行的内地，这有多少可能呢？更有意思的是，栽给法轮功的“1400例”，是发动全国上下当做政治任务挖掘出来的，真实性可想而知。但在镇压的决策者来看，这已经是一个足够大的数字

有没有什么提高自我免疫力的好办法呢？

**封教授：**在增氧运动非常普遍的现代社会，人们强调氧气在血管内的充足和肌肉的强健，很少有人注意到对身体内部器官的调控。当然，人主观上无法锻炼内脏，但却可以通过对自主神经的调控来调节脏器的功能。人体健康最重要的因素不取决于肌肉是否强壮，而是取决于交感和副交感神经的张力是否平衡。实际上，过强的体育锻炼主要兴奋的是交感神经系统，这样就会使得本来就被抑制的副交感神经系统功能更加下降，结果很可能是适得其反。

我认为，与其等待疫苗或有效的抗毒素的产生，还不如先行自我调整。其实，自身的免疫能力是可以很快得到调整的。我的建议是，不管怎么忙，都要积极预防，因为现代人的生活方式都是处在一种过份紧张的状态之中，在这样的状况下，免疫功能偏低是不难推测的。如果能消除情绪紧张，且保证充分休息，有可能起到维持自主神经的平衡的作用。当然，最好的是能选择一种能使自己静下来、放松自己的运动方式，如打坐入静。

打坐入静，尤其是法轮功的第五套功法，是一种主意识清醒但没有杂念的人的意念最佳状态。从神经生理的角度上来看，入静的主要特征就是副交感神经兴奋性增高和代谢水平降低。尽管入静和其它一些生物状态（睡眠，催眠，和动物的冬眠）有类似之处，其它这些生物状态所能达到的生理养生状态永远无法和入静相比。打坐时，人处于一种最佳清醒的休息状态，迷走神经活性最好，工作状

态也最好。

我的实验室也对打坐入静导致基因的变化进行了研究。例如，我们对法轮功进行过大量实验研究，发现法轮功学员打坐一个小时后，白细胞中有些维持血管完整性、使细胞寿命延长，及抗病毒的基因增加了许多。我们有证据表明，经常炼功打坐人体内双向调控能力的免疫细胞数增加，抗微生物的分子水平也上升。所以，提高个人的抵抗力属当务之急。可以说，多一个有抵抗力的人，就多一份战胜 S A R S 的机会。



### “萨斯”和“非典”有什么区别？

—美国之音报道：是“萨斯” 还是“非典”

#### 萨斯和非典有什么区别？

最近在中国出现的一种传染性很强的严重急性呼吸系统综合症，也就是萨斯病，已经发展到民众谈虎色变的程度，说是一场瘟疫恐怕也不为过。但是，中国政府的官方媒体到现在一直把这种急性呼吸道传染病称为“非典型肺炎”，并且简称“非典”，拒绝使用世界的其它地方根据世界卫生组织的正式命名，也就是“萨斯”。一种疾病，两种称呼，其中有什么蹊跷吗？

Carlo Urbani 大夫命名萨斯

部党组书记高强，在记者会上，已经开始使用“萨斯”来说“非典”了。

### 从“非典型肺炎”探微“典型谎言”

—“得心应手”的数字游戏

在2003年4月3日下午，国务院新闻办举行记者招待会，由当时的卫生部长张文康介绍中国的“非典”疫情。当他把招待会开成“北京是一个安全的地方，疫情得到有效控制”的庆功会时，当北京至少数以百计的严峻疫情被轻描淡写成“12例，死亡3例”时，张文康在这场数字游戏一旦破局而被当成替罪羊的命运就被定下了。

随着更多的大陆医生向外界透露实情，世界卫生组织（WHO）怀疑中国政府提供的有关数字的准确性，并要求进入更多的医院，特别是军队医院调查。

4月20日，国务院新闻办再次举行记者招待会。北京市维持多天的“37例，死亡4例”，一跃而成“339例，死亡18例”。

一场数字游戏引发了中共政治大地震。原卫生部长张文康和上任不到3个月的北京市长孟学农被免去了职务。

不管中国政府现在如何解释这些数字变化的原因，如果没有世界卫生组织（WHO）施加强大压力，罕见地发布全球警报，让人们不要去中国大陆和香港等疫区旅行；如果不是许多政府和组织相继取消或延后到中国的活动；如

态也最好。

我的实验室也对打坐入静导致基因的变化进行了研究。例如，我们对法轮功进行过大量实验研究，发现法轮功学员打坐一个小时后，白细胞中有些维持血管完整性、使细胞寿命延长，及抗病毒的基因增加了许多。我们有证据表明，经常炼功打坐人体内双向调控能力的免疫细胞数增加，抗微生物的分子水平也上升。所以，提高个人的抵抗力属当务之急。可以说，多一个有抵抗力的人，就多一份战胜 S A R S 的机会。



### “萨斯”和“非典”有什么区别？

—美国之音报道：是“萨斯” 还是“非典”

#### 萨斯和非典有什么区别？

最近在中国出现的一种传染性很强的严重急性呼吸系统综合症，也就是萨斯病，已经发展到民众谈虎色变的程度，说是一场瘟疫恐怕也不为过。但是，中国政府的官方媒体到现在一直把这种急性呼吸道传染病称为“非典型肺炎”，并且简称“非典”，拒绝使用世界的其它地方根据世界卫生组织的正式命名，也就是“萨斯”。一种疾病，两种称呼，其中有什么蹊跷吗？

Carlo Urbani 大夫命名萨斯

部党组书记高强，在记者会上，已经开始使用“萨斯”来说“非典”了。

### 从“非典型肺炎”探微“典型谎言”

—“得心应手”的数字游戏

在2003年4月3日下午，国务院新闻办举行记者招待会，由当时的卫生部长张文康介绍中国的“非典”疫情。当他把招待会开成“北京是一个安全的地方，疫情得到有效控制”的庆功会时，当北京至少数以百计的严峻疫情被轻描淡写成“12例，死亡3例”时，张文康在这场数字游戏一旦破局而被当成替罪羊的命运就被定下了。

随着更多的大陆医生向外界透露实情，世界卫生组织（WHO）怀疑中国政府提供的有关数字的准确性，并要求进入更多的医院，特别是军队医院调查。

4月20日，国务院新闻办再次举行记者招待会。北京市维持多天的“37例，死亡4例”，一跃而成“339例，死亡18例”。

一场数字游戏引发了中共政治大地震。原卫生部长张文康和上任不到3个月的北京市长孟学农被免去了职务。

不管中国政府现在如何解释这些数字变化的原因，如果没有世界卫生组织（WHO）施加强大压力，罕见地发布全球警报，让人们不要去中国大陆和香港等疫区旅行；如果不是许多政府和组织相继取消或延后到中国的活动；如

**萨斯病不是一般非典**

中国官方媒体向来有报喜不报忧的传统。这次对萨斯的报道，刚开始的时候，也是这样。媒体是党和政府的喉舌，为了保持中国社会的稳定，打消外国投资者的顾虑，促进国内旅游业的发展，媒体已经习惯把大事化小，小事化了，只报道光明面，例如治愈了多少病人，疾病已经得到控制等等。虽然中国政府控制的媒体过去一直能够主导舆论，控制信息的流通，但是这次在萨斯病的问题上，却出现了一个例外。

萨斯病不仅在中国肆虐，而且冲出亚洲，走向世界。不但有中国人患病，而且有外国人在北京死亡。这些消息都瞒不住。中国老百姓现在有了更多的接受信息的手段，他们通过短波收音机收听外国电台的广播，通过因特网，通过手机短信息，获知了并且传播了很多中国政府禁锢的信息。他们下一次听到世界其它地区的专家和学者，谈到萨斯病的时候，他们已经知道，这种病不是一般的“非典”，而是一种急性的，非常严重的，传染性很强的传染病。

**“萨斯”无药可治**

从专业医生的介绍可以看出，常见“非典”有药可治，而目前流行的 SARS 无药可治。海外观察家指出，广东省卫生厅领导人利用“非典型肺炎”的宽泛概念，混淆在中国爆发的瘟疫和美国出现的常见病的区别，误导舆论，掩盖疫情。……据记者刚刚获悉的消息，中国新上任的卫生

萨斯病，是世界卫生组织为最近出现在亚洲并且传到世界很多地方的一种呼吸道传染病的正式命名。“萨斯”是英文缩写 SARS 的译音。作为缩写的“SARS”取自 Severe Acute Respiratory Syndrome 每个字的第一个字母。全称译出为“严重急性呼吸系统综合症”。关于萨斯病研究的最新成果是，科学家们发现这种病毒正在快速突变中。据《华盛顿邮报》援引中国知名的基因学家杨焕明的话说，从广州及北京两地病患取得 SARS 病毒样本显示，两者有很大的不同，病毒正在快速突变中。这些突变可能导致病毒向两极分化，其毒性可能会减弱，不过也有可能更具毒性。不过这需要更多研究才能断定。SARS 是今年二月底或三月初由联合国下属的世界卫生组织的意大利籍传染病专家 Carlo Urbani 卡洛-厄巴尼大夫命名的。正是因为 Carlo Urbani 大夫在研究这种病毒的时候不幸病逝，才使得国际社会猛然对 SARS 的危害性有了极高的警惕性，因此联合国世界卫生组织将这种病正式命名为萨斯，而且从那之后，国际社会就很少有人用“ATP, Atypical pneumonia”，也就是“非典型肺炎”来描述这种病了。

**非典概念比较宽松**

然而，只有在中国，从国家控制的新闻媒体，到平民百姓，都把这种病称为非典型肺炎，也就是“非典”。萨斯和“非典”到底有什么区别呢？就此我们采访了一位中国山西省一所医院的内科主治医师。从刘医生介绍的情况

**萨斯病不是一般非典**

中国官方媒体向来有报喜不报忧的传统。这次对萨斯的报道，刚开始的时候，也是这样。媒体是党和政府的喉舌，为了保持中国社会的稳定，打消外国投资者的顾虑，促进国内旅游业的发展，媒体已经习惯把大事化小，小事化了，只报道光明面，例如治愈了多少病人，疾病已经得到控制等等。虽然中国政府控制的媒体过去一直能够主导舆论，控制信息的流通，但是这次在萨斯病的问题上，却出现了一个例外。

萨斯病不仅在中国肆虐，而且冲出亚洲，走向世界。不但有中国人患病，而且有外国人在北京死亡。这些消息都瞒不住。中国老百姓现在有了更多的接受信息的手段，他们通过短波收音机收听外国电台的广播，通过因特网，通过手机短信息，获知了并且传播了很多中国政府禁锢的信息。他们下一次听到世界其它地区的专家和学者，谈到萨斯病的时候，他们已经知道，这种病不是一般的“非典”，而是一种急性的，非常严重的，传染性很强的传染病。

**“萨斯”无药可治**

从专业医生的介绍可以看出，常见“非典”有药可治，而目前流行的 SARS 无药可治。海外观察家指出，广东省卫生厅领导人利用“非典型肺炎”的宽泛概念，混淆在中国爆发的瘟疫和美国出现的常见病的区别，误导舆论，掩盖疫情。……据记者刚刚获悉的消息，中国新上任的卫生

萨斯病，是世界卫生组织为最近出现在亚洲并且传到世界很多地方的一种呼吸道传染病的正式命名。“萨斯”是英文缩写 SARS 的译音。作为缩写的“SARS”取自 Severe Acute Respiratory Syndrome 每个字的第一个字母。全称译出为“严重急性呼吸系统综合症”。关于萨斯病研究的最新成果是，科学家们发现这种病毒正在快速突变中。据《华盛顿邮报》援引中国知名的基因学家杨焕明的话说，从广州及北京两地病患取得 SARS 病毒样本显示，两者有很大的不同，病毒正在快速突变中。这些突变可能导致病毒向两极分化，其毒性可能会减弱，不过也有可能更具毒性。不过这需要更多研究才能断定。SARS 是今年二月底或三月初由联合国下属的世界卫生组织的意大利籍传染病专家 Carlo Urbani 卡洛-厄巴尼大夫命名的。正是因为 Carlo Urbani 大夫在研究这种病毒的时候不幸病逝，才使得国际社会猛然对 SARS 的危害性有了极高的警惕性，因此联合国世界卫生组织将这种病正式命名为萨斯，而且从那之后，国际社会就很少有人用“ATP, Atypical pneumonia”，也就是“非典型肺炎”来描述这种病了。

**非典概念比较宽松**

然而，只有在中国，从国家控制的新闻媒体，到平民百姓，都把这种病称为非典型肺炎，也就是“非典”。萨斯和“非典”到底有什么区别呢？就此我们采访了一位中国山西省一所医院的内科主治医师。从刘医生介绍的情况

看，非典型肺炎的概念比较宽松，而且过去已经出现过，而“萨斯”则是一种极为危险的传染病，已经被国际社会看成是人类在 21 世纪面临的巨大挑战之一。所以，现在国际社会用萨斯，而不用“ATP”来形容这种疾病是有一定道理的。因为非典型肺炎并不是一种新出现的病，通常是可以治疗的，而且很少有生命危险。中国官方坚持使用“非典”，不但与目前国际通行做法不相吻合，而且与一贯主张和国际接轨的对外开放精神不相吻合。特别是当世界卫生组织已经把这种病定名为萨斯，中国官方仍然沿用广东地方医生在刚开始流行的时候因为对这种怪病不够了解，而定名为“非典”，这就不免引起海外观察家的好奇与关注了。

### 中国为何坚持用“非典”？

一些观察家分析说，中国为什么要用坚持使用“非典型性肺炎”这个旧名称来指新疾病？这和中国政府初期隐瞒疾病严重程度的初衷是一脉相承的。由于使用这个旧病名，自去年就开始蔓延的广东疫情没有引起香港，中国其它地区和全世界的注意。

中国官方把这种病命名为“非典型性肺炎”，民众和国际医学界当然不会过于担心，因为这是早就存在的一种疾病，而且对“非典”早已经有一套完整的诊断和治疗方案，所以，使用“非典”这个旧名称的直接后果使中国老百姓放松了警惕性，并且使得全世界对萨斯病没有采取严

格的预防措施，导致这种病迅速蔓延到世界很多地区，带来巨大的生命和经济损失。

### 混淆“萨斯”“非典”的动机

萨斯病是去年 11 月从广东开始流行的，一开始就具有强烈的传染性。今年初，美国之音曾经报道广东市面发生的疯狂抢购醋和板蓝根脱销的新闻，可以看出当地民众对这种病已经恐惧到何等的程度。当时由于医生对这种怪病不够了解，用一种内涵和外延比较宽泛的“非典型肺炎”来命名这种病症，尚且情有可原，但是今天当世界卫生组织已经正式对这种疾病命名之后，中国官方仍然坚持自己原来的命名，就有些令人难以理解了。坚持使用旧的名称，容易导致民众把新发现的，人类历史上从来没有出现过的“萨斯”和原有的，容易治愈的，传染性不强的“非典”相混淆。

广东官员和北京的报纸，不久前还反复强调“非典”并不可怕，已经得到控制，他们还从医疗文献中挖出美国每年就有多少多少万非典型肺炎的案例，试图让民众放心。据中国官方媒体报道说，广东省卫生厅厅长黄庆道说，美国每年得非典型肺炎的人有 560 万，住院治疗的有 170 万，死亡率为 5%，住院的死亡率占 13%。言下之意，美国才是“非典”的发源地。观察家指出，这些话显然有误导民众之嫌。人们不禁要问，此“非典”是彼“非典”吗，美国的“非典”和中国的“非典”是同一种病吗？

看，非典型肺炎的概念比较宽松，而且过去已经出现过，而“萨斯”则是一种极为危险的传染病，已经被国际社会看成是人类在 21 世纪面临的巨大挑战之一。所以，现在国际社会用萨斯，而不用“ATP”来形容这种疾病是有一定道理的。因为非典型肺炎并不是一种新出现的病，通常是可以治疗的，而且很少有生命危险。中国官方坚持使用“非典”，不但与目前国际通行做法不相吻合，而且与一贯主张和国际接轨的对外开放精神不相吻合。特别是当世界卫生组织已经把这种病定名为萨斯，中国官方仍然沿用广东地方医生在刚开始流行的时候因为对这种怪病不够了解，而定名为“非典”，这就不免引起海外观察家的好奇与关注了。

### 中国为何坚持用“非典”？

一些观察家分析说，中国为什么要用坚持使用“非典型性肺炎”这个旧名称来指新疾病？这和中国政府初期隐瞒疾病严重程度的初衷是一脉相承的。由于使用这个旧病名，自去年就开始蔓延的广东疫情没有引起香港，中国其它地区和全世界的注意。

中国官方把这种病命名为“非典型性肺炎”，民众和国际医学界当然不会过于担心，因为这是早就存在的一种疾病，而且对“非典”早已经有一套完整的诊断和治疗方案，所以，使用“非典”这个旧名称的直接后果使中国老百姓放松了警惕性，并且使得全世界对萨斯病没有采取严

格的预防措施，导致这种病迅速蔓延到世界很多地区，带来巨大的生命和经济损失。

### 混淆“萨斯”“非典”的动机

萨斯病是去年 11 月从广东开始流行的，一开始就具有强烈的传染性。今年初，美国之音曾经报道广东市面发生的疯狂抢购醋和板蓝根脱销的新闻，可以看出当地民众对这种病已经恐惧到何等的程度。当时由于医生对这种怪病不够了解，用一种内涵和外延比较宽泛的“非典型肺炎”来命名这种病症，尚且情有可原，但是今天当世界卫生组织已经正式对这种疾病命名之后，中国官方仍然坚持自己原来的命名，就有些令人难以理解了。坚持使用旧的名称，容易导致民众把新发现的，人类历史上从来没有出现过的“萨斯”和原有的，容易治愈的，传染性不强的“非典”相混淆。

广东官员和北京的报纸，不久前还反复强调“非典”并不可怕，已经得到控制，他们还从医疗文献中挖出美国每年就有多少多少万非典型肺炎的案例，试图让民众放心。据中国官方媒体报道说，广东省卫生厅厅长黄庆道说，美国每年得非典型肺炎的人有 560 万，住院治疗的有 170 万，死亡率为 5%，住院的死亡率占 13%。言下之意，美国才是“非典”的发源地。观察家指出，这些话显然有误导民众之嫌。人们不禁要问，此“非典”是彼“非典”吗，美国的“非典”和中国的“非典”是同一种病吗？