

伍逸松 新加坡报业控股执行总裁
ghst@sph.com.sg
陈康威 新加坡报业控股副执行长
cng@sph.com.sg
李慧玲 华文媒体集团社长
leeh@sph.com.sg

联合早报
吴新迪 总编辑
ghst@sph.com.sg
王彼得 副总编辑
cng@sph.com.sg
郭思满 副总编辑
queksm@sph.com.sg
韩咏红 副总编辑/早报网(中国)主编
hanyh@sph.com.sg

郭丽娟 助理总编辑
quekik@sph.com.sg
杨瑞锋 执行编辑
yeoshg@sph.com.sg
叶鹏飞 言论主任
yapph@sph.com.sg
周殊钦 编辑主任
chuching@sph.com.sg
陈聪明 视觉主任
lancb@sph.com.sg

新闻中心
韩咏梅 总编辑
harym@sph.com.sg
吴新慧 副总编辑
ghshe@sph.com.sg
胡文雁 副总编辑/副主任
woomin@sph.com.sg
洪奕婷 助理总编辑/采访主任
angyt@sph.com.sg

谭德婷 助理总编辑
tamtd@sph.com.sg
林传美 审稿主任
limcb@sph.com.sg
何惜薇 政治新闻主任
hosb@sph.com.sg
冯嘉年 财经新闻主任
knpan@sph.com.sg

邹美琳 国际新闻主任
cheowml@sph.com.sg
宋以彬 体育新闻主任
songyb@sph.com.sg
李天钧 摄影主任
leetk@sph.com.sg
王舒杨 数码内容主任
shuyang@sph.com.sg

《言论》版欢迎读者来论。来稿时请随信件附上真实中、英文姓名、英文通讯地址以及电话号码。传真：6319-8118 电邮：zbyanlun@sph.com.sg

美国须加强在本区的经济存在

我国外交部长维文医生9月21日赴美访问八天，先在纽约出席联合国大会，之后续程至华盛顿进行工作访问，期间会见了多位美国政府与国会议员，包括国务卿布林肯，美国国家安全委员会印太事务协调员坎贝尔，参议院外交委员会主席梅嫩德斯，众议院外交事务委员会亚太、中亚和核不扩散小组委员会副主席夏伯特，众议院新加坡核心小组联席主席拉森和施维克特等，是一次实质性的访问。

维文向美方传达的固然是新加坡对国际事务的观点和立场，但在很大程度上，也代表亚细安十国的整体观点和立场。他在结束行程回国前接受新加坡媒体访问时，总结了向美方传达的主要信

息是，不要只从大国竞争角度来看待这个区域，别把本区国家当作代理人、棋子或角力场，而是要看到这里的优势，这个地区的实际价值。

毫无疑问，美国现在最担心和最在意的是中国，但对亚细安十国而言，贸易和投资则是当前最重要的战略考量。“谁要和我们进行贸易？谁会来投资？我们要怎样建立互惠互利的经济关系？推动战略的是经济。”这等于清楚地告诉美国人，只专注于在本区部署与中国的军事抗衡是不行的。除了军事，美国也必须加强它在本地区的经济存在，保持两者的平衡。

维文指出，美国是东南亚最大的投资方，投资额超过在印度、中国、日本

和韩国的总和，在本区域有着切身的经济利益，而中国几乎是每一个东南亚国家最大的贸易伙伴，亚细安也是中国最大贸易伙伴。这说明美中两国对亚细安都很重要，也都有各自的切身利益须照顾，不能顾此失彼。

不过，在中美大博弈的背景下，美国似乎是全神贯注于军事上的合纵连横，而忽略了在经济上的投入，特别是在多边贸易体系的主导与推动。反之，中国采取的战略则是经济驱动的。美国在特朗普手上退出了由其前任奥巴马大力主导的《跨太平洋伙伴关系协定》(TPP)，现在国内政治风向转变，也没有回头加入《跨太平洋伙伴关系协定》(CPTPP)的打算。

中国却已在9月16日正式申请加入。此外，中国也是《区域全面经济伙伴关系协定》(RCEP)的成员，美国则同样缺席。

若说东南亚国家现在的战略是经济驱动的话，那中国的战略显然就更加符合它们的期望。但这不等于说亚细安各国在经济上都乐于完全向中国一边倒，或是完全否定美国在本地区的军事存在。事实上大家心里都很明白，本区需要大国的势力均衡，以维持过去数十年来的相对稳定与和平，这也是一种对各方发展最有利的状态。

我们相信，美中双方的领导人都有足够的理性和智慧认识到，彼此可以竞争，但必须斗而不破，绝不能走上战争

的绝路。双方恢复对话，消除敌意，建立新的共存共荣大国关系，并共同形塑各种区域和全球的多边军事、经济、贸易等架构与合作机制，才是上上之策。

诚如维文所指出的，东南亚国家有6亿5000万人口，区域生产总值目前合计为2.8万亿美元(约3.8万亿新元)，而这个金额接下来20年将翻两番，不管是贸易、投资、数码与绿色经济、供应链和应对疫灾等领域，都有中美两国大展拳脚的机会。可以说，维文此次美国之行所传达的信息已经再明确不过，他表达了东南亚国家的集体意愿和人心所向，接下来就看中美两国是否能拿出大国的担当与魄力，为本区的和平发展开启一个崭新的时代。

四面墙外 周维介

推迟上课时间 学生能否睡饱

都说早起的鸟儿有虫吃。我想起这句话，因为个把月前，国会出笼了一则消息：教育部正在探讨推迟中小学的上课时间，以便让学生能有足够的睡眠。在冠状病毒严重干扰生活的一年多里，居家办公、居家学习等等新鲜事，颠覆了原有的生活习惯，让生活换了轨。

600多天的磨练，人们的得失心调整了，适应能力也有所加强，估计家长对推迟上学时间的做法，反应普遍向好。

从西方各国情况，就已知先进国的中小学校，老早就启动了上午八点半以后才上课的舒适列车。我们的周边，也有若干这类例子。综合各方推迟上课时间所端出的理由，都聚焦于学生有了足够睡眠，才能精神奕奕，在课堂上有效汲取知识。

东西方的研究结果颇为一致：儿童与青少年，每天应有八至12个小时不等的睡眠，因此学校推迟上学时间，将对学生的睡眠有益。它能使学生在精神健康、出勤率和学业成绩等方面的指标表现更加亮眼。诸君信不？我是信了，原则上。

人的肉身，从呱呱落地到垂垂老矣，睡眠多寡是从极多向极少的方向倾斜。摇篮里的婴儿，多数时候睡着；夕阳边上的老者，多数时间醒着。这条睡眠曲线意味着，幼儿园、初小、高小、初中到高中的学生，在不同阶段对睡眠的需求有别；不同年龄与性格的学生，对就寝、起床的控制力也有差异。不是吗？自律与时间管控能力，其实一直悄悄左右着睡眠的多寡。

倘若推迟上学时间是为了弥补睡眠不足的偏差，就不妨探讨一下学生睡眠不足的理由。当前的舆论多认为，那是课业太多、网上漫游失控以及沉迷电玩电玩所造的孽。各科各目如山似海的作业，当可通过前线教育工作者紧密协调。但要学生克制网游网聊，恐怕校方与家长必须携手做好铺垫工作，方可避免学子

陷落无法自拔的泥潭。

说起来，不同年代的学生，睡不饱的原因还真不一样。昔日的学生摸黑起床，与社会条件不济有关。那时交通落后，乡村多，走出村庄搭车，得花一段脚程。公交车来去晴雨难卜，经常误点到站，车子又不时半途抛锚，因此许多学生必须早起床，匆匆洗漱，五点多钟便在车站候车，睡眠惺忪，寒意向来相伴。谁不想多睡片刻？但那年头流行驴拉磨似的逆来顺受，条件不足也就隐忍。

电视还未登场的年头，学校课业还不至于排山倒海，社会上的消遣诱惑也很有限，学子们多半入夜八九点就赶了周公的约，所以“早睡早起身体好”的生活观不难实践，“闻鸡起舞”奋发自励的信条可以成为生活的信仰。

前不久，我与多名古稀老者话旧当年的学子生涯，难得有睡不饱的抱怨。咖啡店的老林倒是点醒众人：热带的艳阳天，读下午班最煎熬，虽然没有早起的压力，但午后的热闷得板屋校舍里的金童玉女昏昏欲睡。诸友闻之，莫不感同身受。

睡饱了，精神好。有专家说，既然催促学生早点睡觉无效，那就应该想法子推迟上课时间。这个退一步海阔天空的建议，得不到一些家长和教育工作者支持。欧洲某中学校长认为，目前学生睡得晚是个事实，但是他不支持推迟上课的时间。言下之意，必须从原因下手解决问题，才是王道。

人性的弱点之一，是经不起外界的诱惑。手机、网络风行以后，不论精英或蚁民，十之八九都被它套牢。因此，面对频幕世界的诱惑

“推迟上课时间”实际上是“为更晚就寝”创造了条件。这种疑虑，绝非无中生有。有时不在线作业，你很难看到明媚的全景。不同的学校，学习心态天差地别。我曾有一段颇长的日子里，见识了上午九点钟到校上课的状况。实不相瞒，趴在桌上呼呼入睡者大有其人。

家长的忧虑有一定的根据，不可闭目塞听。拍板推迟上课时间之前，不妨针对这个不易断根的顽疾下点功夫，为疑虑者开方解惑。不少师长反映，在推迟上课时间这件事上，学生的年龄越大，都着迷过“春天不是读书天，夏日炎炎正好眠”；都曾经及时行乐，直到开学前夕才马马虎虎赶写假期作业——马脱了缰，本性毕露，就是走野。

推迟上课时间，是为“睡得饱”创造条件，达成目标与否，还须要“就寝时间”相配合。处于成长期的学生，有不同程度的叛逆和躁动。几点钟就寝，决定权操在他们手里，许多家长其实管不着。

我看过不少台湾新闻视频，记者街坊少年学生，他们多数回答：推迟上课时间“很爽”，理由是可以“迟睡”，迟睡能有更多时间打电玩或网聊。由此观之，推迟上学时间之后，倘若学生自控力不足，无法有效掌握作息，就是一颗松动的螺丝。

人是环境的动物，通常能随环境变异而调整心情。行文至此，想起一件小历史：1981年7月，马哈迪就任马来西亚首相，不及半年，便宣布把马来半岛的时间拨快半小时。新加坡立马跟进，也把标准时间提前30分钟。这意味着，所有作息时间都受牵连，一时间擦起了市井的情绪。

时间最终还是抚平了人们的心情，日子一样走过。而今社会前进了，环境已大不同，价值观也换了装，刺股悬梁、凿壁偷光、程门立雪、牛角挂书的励志故事，离我们越来越远。睡饱之余，我们是否也当念及，岛国的生存基础极其脆弱，一松懈就有颠覆的风险。诗人痲弦说：“温柔之必要/遑狗之必要……”也许，磨练也是一种必要？

作者是本地写作者

中医的另一种“追加剂”

杨祥福

以色列全国是全球冠疫情研究的试验场，那里的临床试验有了一项让人耳目一新的发现：自然地感染到病毒，会激起人体内部的全面防卫。这种天然的免疫力量，会比打疫苗更强。

疫苗只能强化人体内的部分抗体能力，因此“自然感染”后全面免疫的抗体，是接种疫苗者的倍数。人体的免疫能力与生俱来，不会像疫苗一样，过了一段时间日能渐减，还得再来一个追加剂。

从这项天然免疫力的发现显示，人体确实奇妙，人工的科学技术无论如何精巧，还是夺不了天工。好比在亚健康状态下，觉得身体倦怠乏力；经过各种医疗的检测，总查不出身体出了什么状况，但就是感觉不好。这种天然自我感觉能力，岂不是比医疗检测来得更为精准？

在冠疫情暴发之初，疫苗还未问世，英国瑞典等国曾有“群体免疫”的说法，这应是凭借对天然免疫力的认识，让全体人民自然地受到病毒感染的沉重经济代价。但这种与病毒共处的做法饱受非议，因恐怕需牺牲更多的生命

来达到，医疗体系与设备也不会不负荷而崩溃。

然而要以天然的免疫能力与病毒共处，并不是无需作为就可达到。中医自古就有“正气存内，邪不可干”的理念，对人体自然免疫能力早有发现；循法自然的中医经典也指出，只要在生活中息上不要胡作妄为，身体自会安然无恙。

但现代人的生活作息确有不少的“胡作妄为”：电灯的发明，可以让人日以继夜，通宵达旦的活动；电脑与互联网的出现，让人更可无止无休。每天夜幕低垂时，总在归巢时叨咕得令人厌烦的鸦雀也会适时无声地安息，顺应了古老“日出而作，日落而息”的说法。唯独作为万物之灵的我们“大逆不道”，越来越与自然规律相背驰。

最近也有一项调查显示，国人是世界上最疲劳的一群。如果确实如此，那我们的天然免疫力也就自然地偏低，也会是在全球疫情中最易受感染的一群。工作感到劳累，那是因为我们工作时太“忘我”，忘了给自己该有的睡眠与适当的饮食。如果身体得到适当的呵护，再多的工作不但不疲累，还会有一种免疫力特强的幸福感。

中医治病诊断时有所谓的“十问”，通过十道基本问题查询病人的状

况。“十问”的首条是不受西医重视，但却是中医首探的人体内部“寒热”。大家过去的流感经验中可以发现，病毒喜欢积热，只要体内积热太过，就容易受到感染。早睡眠足可降虚火，避免辛辣燥热的饮食可防积热，这可以是应付感染性疾病的经验总结。

但是要避免成为病毒的温床并不容易，在生活起居上要有自律能力。但人们常会身不由己，为糊口不得不工作通宵达旦，在外饮食也不能掌控寒热。

全国保健促进局在推行了国人“日行万步”的活动多年后，准备在今年11月也通过奖励，促使大家每天睡足七小时。这项活动的推出，是当局认定了国人普遍面对睡眠欠缺的问题，也正视了睡眠对国民健康保健的重要。

目前我国人口的冠疫苗接种率已达到了82%，有信心与条件同病毒共存，逐渐解除阻断措施，让大家恢复疫情前的生活常态。但接种了前两剂疫苗后，变种病毒肆虐，染病的人数还是不少。

因此无论是否接种了疫苗，人人奉行中医的抗病抗疫的理念，不再“胡作妄为”，应可以是另一种应付疫情变化的“追加剂”。

作者是注册中医师

新加坡与冠病共存之路

梁玉心 卓汉森 林择彬

自新加坡发现第一起冠病例以来，已经过去了21个月。我们对引起冠病这种新型疾病的严重急性呼吸综合征冠状病毒2(SARS-CoV-2,即冠病毒)有了怎样的了解？

与季节性冠状病毒类似，SARS-CoV-2是通过呼吸道的细胞表面受体血管紧张素转换酶2(ACE2)感染人类。季节性冠状病毒首次发现于1960年代，人们认为它源于动物，可能已经感染人类好几个世纪了。它是如何进化到今天的这种状态，仍然是科学研究的主题。今天，我们已知有四种人类季节性冠状病毒，会引起轻微的上呼吸道感染。只有时间可以告诉我们，SARS-CoV-2是否也会如此；而如果要会，它需要多长时间才能达到这个阶段。

新加坡设定的目标是，当我们的接种率到达总人口的80%时，结束SARS-CoV-2大流行，而我们在2021年8月实现了这一目标。然而，我们注意到，尽管采取了边境管控和安全管理措施，冠病毒仍在不断激增。在我们过渡到“地方性流行病”状态时，如此高的病例数是预期的常态吗？

流行病学术语中的“地方性”(Endemicity)是指在有外来输入的情况下，在一个地理区域内，人群中存在的基线感染人数。SARS-CoV-2的历史短暂，还没有一个确定的基线水平。我们还能做些什么来减少病毒的传播，以及病毒对社会各阶层的影响？

与SARS-CoV-2共存的策略

诚然，由于无法充分了解SARS-CoV-2难以预测的性质，无论我们多么迫切想要确定它的发展形势，都为时过早。我们眼前的应对策略包括：保持开放的态度，对病毒进行深入追踪和研究；以明确的信息争取大众的支持；根据近期预测，共同制定经风险评估的下一步；在完成每个里程碑后宣告胜利，并在过程中调整我们的步骤。

以前所未有的速度研发出疫苗，是人类的一项巨大成就。SARS-CoV-2，像任何生物一样，在压力下努力求存，我们必须接受变种将成为常态。德尔塔变种病毒不仅存活了下来，而且被证明生命力更强大。疫苗追加剂是我们加强防御的下一个策略，可以预见的是，我们可能得依靠重复接种疫苗来维持高水平免疫力，类似每年接种流感疫苗的做法。

同时，我们也庆祝完成其他里程碑，如快速建立的治疗方案，它主要使用类固醇等抗炎药物、JAK和IL-6抑制剂等免疫

调节剂，以及抗病毒药物，如可以加快康复时间的瑞德西韦(remdesivir)。有成功潜能的新型抗病毒药物，配合单克隆抗体等方法，提供了在疾病早期阶段进行干预的机会。

要跟上SARS-CoV-2的快速进化，速度和敏捷度至关重要。我们了解到，除了未接种疫苗者和器官因多种慢性疾病而受损的老年人，大多数病患的病情较轻。应对大量病例的策略是迅速重组我们的医疗模式，建立分诊系统；让病情较轻(风险较低)的病患在家康复，并提供足够的知识和信息让他们自我管理；把对医院的依赖转向社区，并为需要积极干预的重症患者保留重症病床。我们须要重组人力资源，在需要输氧的病患较多的医院加强重症护理。

确保全体人口得到保护

SARS-CoV-2如何演化并改变其生物特征，目前还难以准确预测。但是，我们确知德尔塔变种病毒具高度传染性，无论接种疫苗与否，它能突破先天和后天的免疫能力，导致突破疫苗保护的病例不断增加。我们人口当中有接近100万人，包括12岁以下的孩童，缺乏疫苗保护。我国老年人口继续遭受最严重的伤害，还有那些尽管接种了疫苗，却仍无法产生良好免疫反应的人。

有意见认为，接种疫苗后感染病毒但没有症状，是年轻人获得自然免疫力的最佳办法。虽然听起来似乎科学上和理智上可以接受，却可能忽视了处于人口年龄层两端的高危群体——幼儿和老人——的公共卫生保护。

SARS-CoV-2有极大的分化性，对人口的不同群体产生不一样的冲击力。适合某个年龄层群体的最佳策略，未必适合另一个群体。当下是全国上下团结一致，尽全力保护我们当中高危群体的时刻。我们得确保自身没有染病，通过遵守安全管理措施来阻断传播链。

根除SARS-CoV-2已经不再是可以实现的目标。我们得面对不时出现的冠病毒感染群。前路漫长而曲折，我们必须在考虑社区里不同群体的需要，以及确保冠病毒病人和其他病人获得足够的医疗照顾之间，谋求精妙的平衡。

作者梁玉心教授是国家传染病中心主任
卓汉森兼任副教授是
国家公共卫生与流行病学部主任
林择彬副教授是国家公共卫生实验室主任
言论组译

