

【周末评论】

疫情面前，
阅读可增加抗压能力

□赵强

面对一场突如其来的疫情，不但是对全国人民的大考、国家治理能力的大考，还是一次对全体国民的心理大考。因此，在疫情面前，很多人的心理防线接近极限，有的则安之若素、稳如泰山。

近日，在武汉中南医院战“疫”一线的一位医护人员倡导的一种心理干预方式，就受到了网友的广泛推崇。这个由一线医护人员推荐的书单不是我们常见的专家学者推荐、出版机构推荐，而是一位来自一线人员出面推荐。原来，在目睹了病人和被感染的医护人员承受巨大精神压力后，这位平时热爱阅读的医护人员，想到了通过读书帮他们缓解压力的方法。于是，在爱心人士的帮助下，她列出了一份包含50多种书的书单。京东图书得知此事后，将这些图书直接捐赠并配送至医护人员手中，还另捐赠了一百张京东读书VIP卡。据悉，这份书单虽然包含文学、心理学、生活、经济学、大历史等广泛的阅读范畴，但大部分书籍着眼于通过阅读帮助医务人员和感染病人进行心理建设，找到战胜病毒的信心。

例如，《假如给我三天光明》《巨流河》《我们仨》等文学书籍，均具有激励人积极向上的影响力；《生命的重建》《当下的力量》《你若不勇敢，谁替你坚强》等励志书籍，可帮助身处逆境的人们不轻言放弃。

此时，我突然想起了汉代著名文学家刘向的那句传播很广的名言：书犹药也，善读之可以医愚。意思是：书就像药一样，阅读得法，可以医治愚蠢的毛病。其实，书还不只是简单的医愚作用，还有平静心情、开阔视野的作用。在这个意义上来说，书还可以医燥。优秀的图书能迅速转移人们的视线，让心灵迅速得到安慰，从而更加从容淡定。

这从几天前的一位走红网络的武汉方舱医院“读书哥”就能一见端倪。我们在照片上看到，在方舱医院，病人有的躺着，有的低头看手机，唯有这位39岁的男子躺在床上，怡然自得地手捧着一本《政治秩序的起源》。这一幕被媒体用镜头记录下后，他也立马“出圈”，就连该书作者、知名学者弗朗西斯·福山都在社交网络上转发了他的故事。

这位“读书哥”，没有被疾病吓倒，反而安静地读书，让我们看到了阅读的巨大力量！如今，武汉一线医护人员自发地拟定疫情书单，让我们深感阅读在重大疫情面前，也是一剂良药与解压药。这股来自内心强大的气场，势必有助于一线医护人员、病人降低心理压力，也对身处疫情的众多国人又帮助作用。当然，每个人根据情况不同、文化背景不同，选择的减压图书不尽相同。但是，只要从容不迫地阅读，就会让心灵最大限度地安静下来，从而增强战胜疫情的勇气和力量。

【图闻点评】 ■本期点评 李婧

湖北：一线医务人员子女
参加2020年中考加10分录取

湖北官方发布《关于进一步关爱和激励新冠肺炎疫情防控一线医务人员的若干措施》，措施提出，加强对一线医务人员的政策倾斜，2020年参加中考的一线医务人员子女，有关市州可在其录取总分基础上增加10分后参加中考招生录取。

点评：小编只想说——逆行的医护人员值得拥有。

菜篮子：
产得出 运得走 供得上

近期蔬菜价格偏高，虽然有节日因素，但异于往年，主要还是疫情影响所致。国务院相关部门发文要求压实“菜篮子”市长负责制，做好农产品稳产保供工作。各地陆续按照要求，采取多种方式为“菜篮子”产品畅通运输渠道。近日，经过努力，全国“菜篮子”产品供应形势已显著改善。

点评：人是铁，饭是钢。任何时候，老百姓的菜篮子、粮袋子都是大事。

工会搭建平台帮88家企业
订购977箱消毒液

北京经济技术开发区内有88家企业，相继收到通过工会搭建的平台购买的消毒液。为了让企业顺利买到消毒液、酒精，为复工做好准备，经开区总工会做了不少工作。从2月6日至11日，88家企业通过经开区总工会购买消毒液977箱、56家企业订购医用酒精427桶，已全部完成交付。

点评：为企业办点实事儿，要想点子，多主动作为，工会办的这件事虽然不算大，却实在贴心。

返工有福利
义乌包车接员工

2月16日，义乌市负责外出接送企业员工的大巴出发开往云南红河、贵州毕节、安徽濉溪等地，他们将安全接回义乌企业复工人员。据了解，这是义乌派出的首批包车，每辆车上都配备了医护人员，并携带了口罩、体温计、纸巾、消毒水、健康登记表等用品。

点评：职工暖，企业才能暖，企业暖，经济才能暖起来。希望政府在不正常时期，有更多暖心举措。

上海小学生每节网课
20分钟不强制打卡

上海市教委主任陆靖介绍，上海大中小学3月起开展在线教育，在线教育的课表中，每节录播课时间约20分钟，学生在线的总时长也得到了有效控制，并提出不得强行要求学生每天上网“打卡”、上传学习视频等硬性要求。

点评：在线教育，让孩子在家上学成了现实。然而这课如何上，考验相关主管单位的能力和运筹水平。