责任编辑 博雅
版式设计 刘红颖
版式校对 刘芳

“疫时代”的宅生活

□钱国宏

疫情爆发以后，按照街道和社区的要求，我们一家祖孙三代5口人在101平方米的楼房里，开启了空前的“宅生活”模式。本以为“宅生活”会憋闷无比、百无聊赖，谁知半个月下来，我们一家竟然收获颇丰。

“宅”出了学问。“宅生活”开始后，因为有了充足的时间，全家人首先把目光投向了书柜中的那些书。柜中的书，有一部分是我春节前从网上买的新书，还没来得及阅读。这回全家人可以过足“书瘾”了！家人们根据不同的阅读喜好，分别选择自己喜欢的书来读。小孙子选了《最美中国童谣220首》《格林童话》，读得津津有味。儿子和儿媳喜欢旅游，选择了《100个地方畅游通》《跟着唐诗宋词去旅游》等书。我和老伴喜欢历史，我们挑了《一本书读完历代趣闻轶事》《中国文化1000问》等。由于没有外界骚扰，心境宁静，所以书读得很惬意，循序渐进，随风潜入夜，润物细无声。我们真正体味到了“读书有味心忘老”、“抛书人对一帘春”的佳境。小孙子每天站在阳台里哼哼叽叽地唱童谣，儿子儿媳实现了足不出户而畅游九州！夫妻俩甚至列出了《疫后出游路线图》。我和老伴儿在享受阅读乐趣的同时，也开阔了视野，对人生的第二春有了新的感悟。

“宅”出了亲情。以前全家5口人，每天吃过早饭之后便天各一方，人难得聚在一起，每天都在匆忙中度过。宅居后，全家人每天都能够坐在一起聊天、喝茶、做饭、看电视、关注疫情；问问幼儿园里的情况，说说单位里的趣事，讲讲老年人的学习热情，唠唠广场舞的心得……不知不觉中，家人的心贴得更近了，“家”的氛围更浓了！我第一次看到了小孙子聪明伶俐、虑事周详的一面；第一次感受到了儿子儿媳体贴入微的孝悌之心；第一次看到了老伴关注国事的担当情怀。当全家人一起做饭、围桌而餐的时候，那种浓浓的亲情，像水一样淹没了我们的蜗居……

“宅”出了健康。由于宅居，无法出外健身，担心家人“长膘”，儿媳便提出了室内健身计划：每人每天必须抽出半小时进行各种形式的健身锻炼。小孙子和他的爸爸每天在跑步机上跑半个小时，儿媳在跳舞毯上跳40分钟。老伴按照儿媳的指导，在床上学做瑜伽。很多人以为老年人不宜做瑜伽，其实挑些简单的动作，老年人还是可以练瑜伽。我则利用每天拖两次地的机会来锻炼自己。宅居半个多月来，每个人精神状态都很好，心情愉悦，保证了一定的运动量，全家人没有一个人胖成“肥猫”！

“宅”出了财富。我和老伴利用宅居的这段时间，把我俩存在电脑中的旅游照片和相册中的照片，按照出游的时间、省份进行了整理，而且还写出了简单的游记。儿子儿媳和孙子很喜欢我们的这套“图文游记”，握着鼠标翻看个不停。儿子说这是我们老两口留给他们的最好的非物质文遗，也是全家人的财富！我和老伴通过整理“图文游记”，实际上也是为我俩的人生留下了一个个难忘的注脚！

宅家虽然有一些迫不得已，但是我们是响应国家的号召，更是为了抗疫的需要！我们不但没有给国家添乱，反而在小天地里酿造出了属于平民百姓的快乐！祖孙三代宅居的日子过得活色生香，充满了情趣！我想，疫情结束之后，我们这段“宅生活”，没准会成为一段佳话呢！

你长眠，我长念

□赵晏彪

你长眠
我长念
你长眠在那个黑夜
我长念
在这个明媚而特殊的时间
你根植于华夏大地
昔日的苦难
早已经因了你们的殉国
变得焕然一新
山花烂漫

你长眠
我长念
那些珍贵的生命
一腔青春热血
浇灌出一个新中国的今天
张太雷 毛泽民 马骏
李大钊 瞿秋白 赵一曼
370万烈士
将山河大地尽染

你长眠
我长念
你没有遗嘱
没有著作诗歌
但你的遗志会一代代地相传
前赴后继的你
战老蒋
驱日寇
抗美援朝不让三八线

你长眠
我长念
硝烟已过七十年
无数英雄牺牲在建设新中国的一线
抗震救灾
新冠肺炎
各行各业
科技科研
行行出英雄
英雄铺就光环

你长眠
我长念
你为国为民
头颅可抛
谱写悲壮历史篇
辉煌中华路
热血青春铺垫
献你一束鲜花
慰得忠魂安

你长眠
我长念

最美物业人

□张国臣

没有明星的光环
只有日复一日的努力
没有辉煌的业绩
只有默默无闻的坚守
你，是平凡的物业人

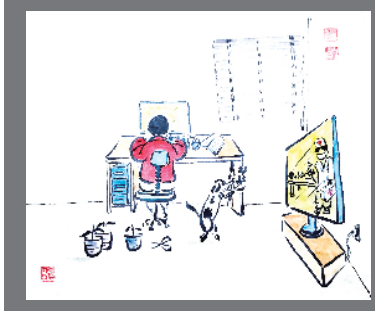
在人群中
你也许微不足道
在肆虐的疫情面前
你却表现出惊人的毅力
和医护、军人、警察一样
逆向而行
勇敢地站在了防控第一线

放弃休息放弃团聚
顾不上家人
没有考虑自己
门岗、餐厅、工程、保洁、客房
登记、检测、消毒、通风
供餐，保障了
办公，保障了
住宿，保障了
通行，保障了
每一项服务都有你的足迹

口罩，告急
手套，告急
护目镜，告急
……
工作却没有一丝停留
领导来了
带来了物资和问候
带来了鼓励和信心
和员工共同站在一线
打赢这场没有硝烟的战“疫”

几十多天的连续工作
你，有些疲惫
有人问你“怕吗？”
你说：“怕，疫情，谁不怕？”
“可是，再怕也必须上”
没有豪言壮语
只有真诚的付出
工作在有序运行
群众在正常生活
你，欣慰了
因为，这里也有你的成绩！

（作者单位：中金数据系统有限公司）



家办公

疫情鏖战紧
医护奋身忙
网络办公事
齐心化雪霜

练厨艺

居家练厨艺
红白案全通
门外花开盛
吾需一棵葱

门卫严

姓甚名为谁
尔自何处为
又向哪家去
枪指脑门追

念院外

院中三五步
风暖浴清流
遥想河边柳
残荷戏鸭头

红袄漫话

□张文泽/画 冷冰/文

本版邮箱：
zhoumolvyou@126.com

社址：北京市丰台区东铁营横七条12号 邮政编码：100079 零售：1元/份 广告经营许可证：京丰工商广字20170037号 广告热线：63522410 发行热线：63526151 印刷：工人日报印刷厂