

陈家忠

北京强国之梦文化传媒有限公司董事长

用写书传播健康科学，为抗疫贡献力量

□本报记者 博雅

屈指算来，我在北京工作和生活了20年，其中有19个春节是在江苏宿迁市老家度过的。而2021年的春节，因为受新冠疫情原因，北京市政府倡导在京工作的人们就地过年。为了自己和他人的健康，我和家人商量了一下，把早已在网上订购的高铁票给退了。我知道把高铁票退了，失去了一次和亲人团聚的机会，也会让我伫立他乡，面对着老家的方向泪眼婆娑，在冬日的暖阳下，把我的乡愁拉得细长、细长。然而，生活将我们磨圆，是为了让我们走得更远。作为一个文字热爱者，这个特别的春节，我要用写书来丰富和纪念它。

有人说，春节是在他乡工作和生活的人们的精神慰藉，即便跨越千山

万水，也阻挡不住那颗归心似箭的心。所以每年待到春运时分，北京站、北京西站、北京南站广场上人头攒动，总能看到人们肩扛手提一些年货赶火车的情景，过年的气氛由此越来越近了。我记得我有14年回老家过年，都没有抢到一张有座位的车票，都是站着12个小时，每一次回老家，都身心疲惫，即便这样也是痛并快乐着。

今年春节，我充分利用春节长假，把未写完的《祝总骧传》的部分章节补写出来。祝总骧是中国科学院生物物理研究所研究员，今年已经98岁了，他在研究经络的基础上创编了“312经络锻炼法”，为人类健康发挥了不可忽视的作用。

2020年武汉疫情期间，我和祝总



张瑜

北京首发养护公司政工干事

“宅”在驻地也有浓浓的年味

□本报记者 白莹

“在异乡过年还好吗？”我的答案是，“我在北京过年，并不孤单。”

我叫张瑜，陕西渭南人，大家都叫我“小章鱼”，这个春节，因为疫情原因，北京首发养护公司向全体员工提出了“留京过年”的倡议，于是，很多家在外埠的员工响应号召，选择了就地过年。今年也是我第一次独身异地过年。

“‘小章鱼’，公司的线上联欢娱乐活动，你积多少分了？刚才我妈给我打电话说，她看到我上传的视频啦，而且我已经积了20分。”——同样是留京过年的“小伙伴”问我。这是公司组织的“金牛贺岁迎祥瑞 养护新春启华章”线上系列新春联欢活动。

此项活动是北京首发养护公司工会为丰富“家”文化内涵，营造浓厚

的节日氛围，让广大员工尤其是选择了留京过年的员工们能够度过一个欢乐、祥和、温馨的春节而推出的一项线上春节联欢系列活动。活动从农历腊月三十持续至正月十五，分为新春贺词、才艺展示、知识竞答、我行我秀等七个栏目，员工们不但可以观看还能参与其中，甚至可以与同事、家人通过活动实现互联互通，同时还可以视参与项目的多少和精彩程度获得相应的积分，在活动结束后凭积分获得不同的奖品。

此项系列活动推出后48小时内，就获得了员工们百分之百的参与率。大家通过手机APP观看线上联欢活动中的才艺展示，其中萨克斯独奏、三句半、脱口秀等节目精彩纷呈、激情



游丽颖
公关公司客户经理

第一次在京过年 文化味道悦我心

□本报记者 刘欣欣 文/摄

我叫游丽颖，在一家公关公司担任客户经理。我和老公毕业后留在了北京工作，有一个三岁的女儿。

往年的春节，我们都是一起开车回老家河北，路程不远，即使堵车，四五个小时也就到了。今年因为疫情原因，政府和单位都号召就地过年，因此我们决定今年就在北京过春节了，这还是我们来北京十余年里的第一次。

我和老公平时工作都很忙，经常需要加班，再加上之前孩子还小，和朋友联络的虽多，但见面的次数越来越少。因此，我计划在春节期间，要多和朋友们聚一聚。

大年二十九这天，天气非常好，蓝天白云，我庆幸自己预约上了这一天的故宫门票，还约上了两位好朋友，

大家都是携家带口的来到了故宫。三个孩子手拉着手，在宫墙内玩耍，很是开心。好朋友边走边看，互相调侃，让我感受到了难得的放松和开心。

在故宫里，我们看到了很多穿着古装来的游客，他们有的穿着汉服，有的穿着清朝服饰。在这座古建筑面前，摆出了柔美的姿态，温婉一笑，拍照留念，给人一种时空穿越的感觉。我和好朋友很是羡慕，约定好下次“进宫”时，我们也要备上这样一身行头。

春节的前几天，天气不是太好，我们取消了原计划的公园游览，改为了室内活动，继续和朋友们相聚。

大年初一，是我首次尝试一种叫做剧本杀的桌面游戏。这天，约上了三五好友，来到了位于朝阳门的一家



实景剧本推理店铺内碰头。等人到齐后，工作人员开始分发剧本，每个人扮演一个角色。剧本里边只写有自己这个角色的背景故事，因此需要熟读剧本，进入角色。此外，剧本里还会提到这个角色需要达成的任务。

我们玩的剧本是发生在客栈里的一个凶杀案，我扮演其中一个大户人家的丫鬟。在客栈内的各个房间里，我们需要动手、动脑的翻找线索，然后根据线索进行推理。其中还有很

议之一。

如今，老教授已到了鲐背之年，还在为人类的健康科学努力着，这让我深受感动。我作为一名作家，当为推广“312经络锻炼法”尽绵薄之力，同时也是为传播中华中医传统文化尽一点微薄力量！但愿战胜疫情、人间皆安！这个春节，我在写书中度过，我想多年以后，回想起来应该也是别有纪念意义吧。

合起来，比比谁的运动更科学、更健康；大家还将自己的过年创意视频上传到“我行我秀”栏目，让更多人看到自己春节期间丰富多彩的生活，比比谁的春节过得更幸福，更有意义……

在活动中，小伙伴们兴奋地对我说：“线上春节联欢活动的形式，让我们感受到了浓浓的年味，让我们身在异乡的员工深切感受到了在京过年也是年味不减、欢乐十足。”

多干扰项，需要大胆猜想、严密论证。从小我就喜欢看推理故事，名侦探柯南、大侦探福尔摩斯，无论是书还是电影，我都看了很多遍。游戏中，我推理得很顺利，成功的推出我家的大小姐就是凶手，完成任务赢得了游戏。

留京过年虽然没能回家和亲人团聚，但是我有了更多的时间和朋友们相聚，尝试新的游戏，孩子们聚在一起也玩得很开心。我会一直记得2021年这个不同以往的春节。