

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《祝总驤传》的部分章节补写出来。祝总驤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



驤的首席弟子夏中杰一起合作撰写了科普文章《坚持锻炼“祝总驤312经络锻炼法”抗击新型冠状病毒肺炎》。该篇科普文章通过微信公众平台传播后,在全网引起了广泛关注,国家卫生与健康委员会和国家中医药管理局联合颁发了《关于印发新型冠状病毒肺炎恢复期中医康复指导建议(试行)的通知》,还将“312经络锻炼法”正式列为新冠肺炎恢复期中医康复指导建

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。

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动,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



四溢,令广大员工津津乐道、陶醉其中,公司各驻地充满了欢声笑语,让员工“宅”在驻地,也一样感受到了浓浓的节日氛围。

而作为活动的召集人,我会组织同事们录制拜年视频,通过上传至活动中的新春贺词栏目为各位亲人朋友拜年;在“健康达人”栏目中,同事们还上传了踢毽子、滑雪、公园长走等健身视频,线上互动与线下运动结

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。”

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,然后再根据线索进行推理。其中还有很

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。