

【笔墨有情】

我家的“宅生活”

■ “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!家人们根据自己的阅读喜好,分别选择喜欢的书来读。小孙子选了《最美中国童谣220首》和《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》《湖北经典导游词》《最美的101个特色旅游地》等书。我和老伴喜欢历史,我们挑了《一本书读历代趣闻轶事》《大唐宰相趣闻轶事》《中国文化1000问》《历史的智慧》等。由于没有外界骚扰,心境宁静,所以书读得很惬意,不急不慢,循序渐近,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

文 钱国宏

新冠肺炎爆发以后,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,大出意料!

春”的佳境。小孙子每天站在阳台上哼哼叽叽地唱童谣,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个人,每天吃过早饭之后便“分道扬镳”。孙子上幼儿园,儿子儿媳奔单位,我和老伴一个去老年大学,一个去广场。5个人难得聚在一起,每天都在匆

忙中度过。宅居后,全家人每天能够坐在一起聊天、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化遗产,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,更是为了战“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5个人宅居的日子过得活色生香、五彩斑斓,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!

【诗歌】

致敬逆行者

文 周广玲

你们是暗夜里的
点燃的一丝烛火
哪怕只有一点光亮
便可以照亮整个夜空

你们写下请战书
来不及和父母告别
便奔赴疫区
那样从容那么勇敢

新冠肺炎疫情肆虐
逆行者宛如无形的手
紧紧地抓住这个城市为其疗伤
你们无畏风险 不曾屈服

你们用自己柔弱的肩膀
扛起守护生命的责任
防护服被汗水打湿的身影
让病痛中的人们有了依靠

你们为了信仰
为了国家和人民
不惧危险 铭记使命
选择牺牲自己 拯救大众

逆行者不需要吹冲锋号
便出现在疫情防控的第一线
你们用生命托举担当
你们是人间的天使

因为有了你们
生命才有了曙光
你们奉献青春 不负韶华
用心血浇灌生命之花



春归不知处 情深乡邻间

文 潘倩(河南居委)

刚刚经过小区出入口,自然地抬起手臂。“测温”阿姨一边测,一边说:“姑娘,明天,明天我就不来给你测体温了”。看来,经过两个多月,本小区的“体温岗”即将撤了。阿姨说:“这是一件你高兴、我也高兴的事儿。”

两个多月来,无论晴雨,早上九点到晚上八点,阿姨爷叔们轮流把守着这个岗位。

辛苦,不言而喻。好在,基本上人人自觉。

阿姨说,最后一天站岗了,最开心的一点是,本小区平平安安。

最后一天站岗了,让我给您拍一张“纪念工作照”吧!阿姨欣然应允,站定了让我拍。

就是这些平凡到不能再平凡的人,保护着我们的“啥事儿都没发生”。

在这个乍暖还寒的时刻,滋润我们的是春雨,更是凡人之间的关心,温暖我们的是春风,更是凡人之间的依偎。

这是上海老小区的一个典型。

阿姨爷叔们或许不会有惊天动地的举动,不会摆POSE。他们

无论刮风下雨,都会在小区里扯起嗓子喊一圈。这个现象我以往并不曾发现,因为通常在上班。宅家的日子里才惊讶地发现。现在我养成了“村民”的习惯,听到外头有“喇叭声”,都会探出脑袋听个究竟。大喇叭会告诉我们,这会儿下雨了,告诉我们可以去办出入证了,可以免费理发了。

谁说城市里的居民缺少人情

味。至少,在这里,人们“相敬如亲”。

说话间,一位口罩爷叔外头进来,也是自觉抬臂。“你不是就出去买了个包子吗,我认得你!”“测温阿姨”笑道。

春归不知处,情深乡邻间。

此致,纪念阿姨的最后一天“测温岗”,纪念我们“润物细无声”的每一天!

文 马海霞

小姨上月结束了一个人在老家的悠闲日子,又被表弟大丰接到城里做后勤工作了。小姨夫几年前因病去世后,小姨便和大丰住在一起,大丰两口子工作忙,小姨帮他们打扫卫生、做饭,还真是闲不住。

去年年底,小姨家的老宅需要装修,小姨回到老家,没想到因为疫情封在了老家数月。小姨这个假期算是彻底休息过来了,也想明白了一些事情,再去儿子家,小姨要进行家庭分餐。

分餐是好事,安全卫生健康还不浪费,我夸小姨思想进步,小姨说,这次新冠肺炎疫情让大宅宅在家中,大丰两口子厨艺也提高不少,她决定分餐就分得彻底点儿,

饭分着吃,也分着做。大丰负责“西餐”,大丰媳妇负责汤菜,小姨负责炒菜。小姨嘴里的“西餐”就是用空气炸锅烤,大丰提前将要烤的食材腌制好,等快吃饭时,将食材放进炸锅,十几分钟便烤熟了,简单便捷味道又佳。

大丰媳妇喜欢吃火锅,餐桌上摆个电磁炉让她自己做,菜、肉、丸子、粉丝,想吃什么往锅里扔就是。大丰媳妇经过反复实践,自己琢磨出一套“秘制”火锅底料和调料配方,火锅做得真不赖。

连孙子小姨都给他分配上了任务,让他自己做他喜欢吃的水果沙拉。小姨原来做饭都是顾忌别人爱吃什么,现在她做饭首先考虑自己爱吃什么。一家人各司其职,一起动手,一顿饭很快就搞定了,然

后公筷公勺,分餐而食,吃得其热融融,还照顾到了各自胃口。

大丰是小姨的老来子,小姨从小就非常宠爱他,有什么好吃的都舍不得吃给大丰留着。后来生活条件好了,小姨还是改不掉这个习惯,好东西她都不“爱”吃。经过这场疫情,让小姨也想开了,人活一辈子太不容易了,自己也是六十多岁的老人了,不仅要注重身体健康也要重视精神健康。

小姨在家里实行“分餐”,只是自己减法“家务”的第一步,将来随着年龄增长,她还会继续把家务活儿往外分。老年人做家务不该拼尽全力,而是在自己力所能及范围内去帮助子女,腾出时间发展一下自己的兴趣爱好,让晚年活得有质有量,轻松愉悦。

特殊的「分餐」

彩虹下

亲爱的读者,你知道虹桥镇的名字是怎么来的吗?昔时相传,蒲汇塘上的跨塘桥上,每逢夏季雨后,多可见西天彩虹,因为有“虹桥”之称,虹桥镇随之得名。《虹桥镇社区晨报》副刊“彩虹下”欢迎您的投稿。文字、摄影、绘画、书法作品,不分年代,不论形式。我们在这里记录你的创作,展现你的风采。

注意:投稿作品请注明作者、联系方式以及所在的居民区。

投稿邮箱:jinhongqiao@163.com

来信请寄:闵行区吴中路1136号608室(信息办公室)收

欢迎来稿

