



【宅家小记】



【诗歌】

有一分热，发一分光

文 王士雄(天山星城)

阳春三月，万物生机。
天山星城小区内的玉兰花开了，三万五千平方米的绿丛中，梅花、迎春花、樱花等次第绽放，映着一张张温柔的脸，飘着一缕缕芬芳的香，披着一幅幅春色的美。
这是一个不同寻常的春天。为了抗击突如其来的疫情，小区党总支、居委会带领大家坚守和奋战，

用智慧和坚强，同心和同力，投入不见硝烟的阻击战，筑起布控钢墙铁壁的防火墙。战“疫”打响，天山星城广大党员，居民心无旁骛，挺身而出，我真切感受到共产党员的力量。

我自己入党五十载，在小区里担任居民自治小组——亭文化理事会会长，深有感触，社区治理环节，是疫情防疫工作的关键阵地之一，每个党员，要牢记使命和担当，

在这场“人民战争”中，用温暖和活力，实现政府治理，小区调节和居民自治的良性互动。

有一分热，发一分光。我带头报名参加小区防疫的志愿者，身穿红马甲，轮流守护着大门，测体温，做登记，宣传防疫工作。尽管每次值班半天，人觉得有点疲惫，但心里还是甜滋滋的。前些日子，响应以习近平总书记为核心的党中央的号召，广大党员为支持新冠肺炎疫情

防控工作，踊跃捐款，我也马上赶去居委会捐款，献上一份爱。我相信，涓涓细流，汇成大海；点点星光，照亮银河。平时宅在家里，我忙中偷闲，写篇文章《巴士菜场进家门》《又闻塌饼香》等，给《新民晚报》《长宁时报》等宣传部门，为抗“疫”防控鼓劲呐喊，贡献自己绵薄之力。

疫情当前，党员不退，冲锋在前，是一个共产党员的庄严承诺！

劝宅快板

文 庄关通

(一)
同窗情，战友情，
眼前最须抓疫情。

你爱国，我爱国，
齐心抗疫真爱国。

志愿者，支援者，
个个都是战斗者。

火神山，雷神山，
百姓钦佩钟南山。

自来水，山泉水，
莫让医生流泪水。

童子军，娘子军，
救急都靠解放军。

(二)
人行道，盲人道，
严守规矩是正道。

本地人，外地人，
影响防疫算坏人。

富二代，官二代。
感染就成毒二代。

提篮桥，打浦桥，
瞎跑就到奈何桥。

南京路，淮海路，
乱蹿误入黄泉路。

泡茶馆，醉酒馆，
疫魔拉你进宾馆。

诈骗罪，贩毒罪，
隐瞒病情是犯罪。

(三)
小老人，老老人，
老汉有话劝老人。

杏花楼，得月楼，
老人最宜宅在楼。

躲初五，躲十五，
哪怕躲到二十五。

想国事，干家事，
宅家照样做好事。

有胆量，有度量，
微信传递正能量。

关院门，闭房门，
劝阻老友别串门。

邻居们，亲戚们，
送掉瘟神看你们。

(四)
下棋赢，球赛赢，
疫灭身健算真赢。

手擀面，羊肉面，
瘟疫过了再见面。

今不喝，明不喝，
最后胜利好酒喝。

莫轻心，莫灰心，
战疫全胜都开心。协力邀。

莫道今晨无趣事，银花火树待来朝。

滚蛋吧，病毒君

文 周颂鲁(淞二居民)

2020年2月8日 元宵节 阴
从大年初一开始，居委会要求居民采取“足不出户，宅守自护”的防控办法。号召大家，“为了阻断病毒传播，宅也是战斗。”

上午十点，外出购物。感到人的精神状态不一样了。居委干部忙忙碌碌，秩序井然。居民的变化也不小，脸上的晦气没了，战胜疫情的底气在提升。变化从何来？两件事印象特别深刻。一是习近平总书记的重要讲话，鼓舞了全国人民的士气。他在会见外宾时说，“在中国共产党的坚强领导下，充分发挥中国特色社会主义制度优势，紧紧依靠人民群众，坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策，我们完全有信心、有能力打赢这场疫情防控阻击战。”说得多好，安神暖心、气壮山河。二是央视直播了火神山奇迹。1000张床位的大医院1月25日开工，2月4日收治第一批患者。全世界都见证了中国速度、中国规模、中国效率，这就是老百姓的信心力量之源。

“宅”了十来天，攒了不少经验。“树立必胜信心，保持足够耐心，科学合理地把生活安排好”，这就是我的“宅守”三部曲。半个月里，还添了些“宅内容”。每天看电视增加一场球一场戏。搜遍全国的卫视频道，在南腔北调中精心挑选，“一场戏”是有保证的。“一场球”也没问题。央视体育频道善解

人意，每天都直播重播女排、女篮、乒乓球赛事。场场赢球不算，还能经常见到朱婷、刘诗雯等铿锵玫瑰。看得过瘾时，自己也跟着“铿锵”了起来。这段日子，还把束之高阁的滴漏式咖啡壶翻了出来。洗净器皿、磨咖啡豆、然后放进壶中。品尝这样的“自制咖啡”起码能享受三种境界，研磨是“劳”，喝第一口“有点苦”，细细品味便有“唇齿留香”的感觉了。悠悠悠徘徊在三种境界之间，拖死病毒君！

2020年2月14日 阴
元宵节后，小区实行了封闭管理。凭证出入，挨个量体温。封闭虽

有诸多不便，但居民们都举双手拥护。陷入人民战争的汪洋大海，该病毒君倒霉的时候到了。

上午，电视机的机顶盒出故障了。想到接踵而来的寂寞和难熬，有点晕。何以解忧？惟有“有线电视”修理部！许多企事业单位停摆了，它能独善其身吗？碰碰运气再说！硬着头皮拨通了报修电话，想不到一切顺利。不久修理师傅如约上门，真有点久旱遇甘露的喜出望外。其实，“顺利”并非“有线电视”的专利。大疫当前，有关民生的服务都在正常运转，这就是党和政府的治理能力。

碍于疫情，去外孙家辅导古文

的计划泡汤了。不过小家伙有办法，他将练习册拆成“习题”和“答案”两半。“习题”留给自己，“答案”交给我。做完一课的练习就拍成照片用微信传过来，我也用同样的方法揭晓标准答案……小家伙多次表示，无论疫情怎样凶顽，一定要过好每一天，做好每一天的作业。他没有食言。晚七点，新闻联播又传来了好消息。到昨天24点止，全国（除湖北以外）的确诊病例实现了十连降。我和外孙用微信互相祝贺，他还谈到了战疫中坚持学习的体会。在诉说一个好端端的寒假被糟蹋的憋屈时，小家伙大骂，“滚蛋吧，病毒君！”

心理抚慰助我提早病愈

文 朱扬清(刘一居民区)

宅在家里看电视，看得最多的还是那些医务人员逆行而上、抗击疫情、抢救生命的感人事例。他们在用医术、医药救治患者的同时，又熬制心灵的鸡汤，用充满知识与感情的话语，柔软、温暖、充满正能量地抚慰患者。心理抚慰已成为医治新冠肺炎的一种治疗方式，成为医治疾病的一剂良药。这使我感同身受，不禁想起了60年前患病所经历心理抚慰的往事……

那是1960年3月，弱冠之年的我身患肺结核病，入住甘肃省第二工人疗养院治疗休养。这个疗养院药物治疗和精神治疗同步进行，每个病区配备多名护士，负责查房、送药、护理等工作，还隔三差五地与病人谈心，用关爱和温暖对病人进行心理抚慰，医治病人的“心病”。我年轻轻轻得了肺结核病，俗称“痨病”，民间有“十痨九死”的说法，所以，我患病后不知所措，想到疾病的预后，想到未来的生活十分茫然。

入院的第二天，负责我们病房的杨惠珍护士来看我与我聊天，我也毫无掩饰，向她吐了一肚子“苦水”。她听了笑了起来，说：“‘十痨九死’那是老黄历了！过去在旧社会缺医少药，穷苦百姓又无钱医治，病死的人当然多了。可现在是新社会，医术、医药都发展了，治愈肺病已十拿九稳，你用不着多虑！”歇了歇，她又说：“你的病发现得早、治疗得早，你年纪又轻，我看两个月就会治愈的，我们医务人员有信心，你更要有信心啊！”杨护士用温馨、哲理的话给我上了一课，扫除了我心中的阴霾。

一天，风和日丽，春意盎然。杨护士做完早班后陪伴我在病房外的草地上散步。杨护士欣喜地告诉我，说我的病情好转得较快，治愈出院指日可待。我听了高兴得哼起了沪剧《紫竹调》。杨护士知道我爱看书，还从疗养院图书室借了一本前苏联著名的长篇小说《钢铁是怎样炼成的》给我，说：“你好好看看这本书，看看保尔是怎样来笑对疾病、战胜疾病的，希望你像保尔那样，用革命的乐观主义精神去战胜疾

病！”我如饥似渴地读起来，从保尔身上获得了“精神营养”。与保尔身上的非常严重的疾病相比，我的病算不了什么！我被保尔的精神所深深感染，彻底解开了心结。杨护士说我像变了一个人。不久，经过一个多月时间的治疗休养，我居然提早病愈出院了，连床位医生金医生都说：“想不到你病会好得这么快！”我深有感触地说：“除了你的悉心治疗，杨护士给我的心理抚慰起到了很大的作用，心理抚慰真是功不可没！”

我的这段提早治愈疾病的经历，以及诸多新冠肺炎患者治愈的案例，都佐证在疾病治疗中，心理抚慰是不能缺少也不应该缺少的一种疗法。在有些时候，心理上的治疗，减轻患者的心理压力，对于治疗疾病更加重要。心理抚慰，使患者的心理更加轻松，更加敬重、信任医务工作者，提振战胜疾病的信心和勇气。当然，患者主动寻求、践行心理抚慰，与医护人员共同发力，更是锦上添花。诚然，心理抚慰为患者解除病痛，心理抚慰也是一剂良药！



【诗歌】

七律 送瘟神

文 刘祖年(淮阴居民区)

荆楚大地起风雷，鄂汉黎民抹暗灰。
医士岐轩施法术，神农百草救灵才。
千村空巷驱魃魅，万户居家避瘟灾。
协力同心听党话，云开雾散举金杯。

七律 翹望

文 刘祖年(淮阴居民区)

春风拂面少逍遥，十亿神州战疫妖。
冷却江城千里急，方收华夏万家焦。
皇天不负齐心愿，四海难堵协力邀。
莫道今晨无趣事，银花火树待来朝。



【笔墨横姿】

作者：李荣光



《再见武汉》

《社区防疫》

《献给最可爱的人》