



【宅家小记】



【诗歌】

我家的分餐制

文 黄发明

这场新冠肺炎疫情蔓延迅猛，给人们带来可怕的疾病、痛苦和烦恼，一生难忘，更给人带来了深深的反思！人们说，疫情是老师，苦难是财富，这场防疫、抗疫的人民战争，教会人们深层思考，教会人们改变生活习惯：拒绝捕食野味，养成卫生习惯，以及改变饮食方式。

近日，市健康促进委员会、市文明办、市健康促进中心，联合向全市市民发出倡议：无论在饭店，还是在家中用餐，让每张餐桌上使用公筷、公勺，成为健康上海的新风尚，倡导文明用餐。倡议发出后，好评如潮，市民纷纷点赞，表示立

即付诸行动。

心动不如行动，行动必须速动，提倡从现在开始，从我做起。其实，我家早已实行比公筷、公勺更进一步的“分餐制”，就是在每人桌前，放上一只大菜盆和一只汤碗，当一道菜上桌时，就用公筷将菜分配在各人的菜盆内，用餐人根据自己的口味和爱好，对这道菜可表示多给一点，或者少给一点，甚至表示不喜欢吃这个菜，那就不给这道菜，当第二道、第三道菜上桌时，都按第一道菜的分配方式，用公筷分配给每人菜盆里，汤也一样，用公勺盛放在每人的汤碗里，这有点像自助餐，然后，每人把自己身前的菜和汤吃完，这样，既合用餐人

的心意、口味，又不浪费，更是卫生，健康和文明。

不仅在平时，每餐实行分餐制，就是在家宴时也是这样，春节的年夜饭，我家一般不上饭店，去吃那种“大锅菜”的年夜饭在家自己烧，更合口味，也更亲情，亲家和孩子们，一共十来人，围座在一张长餐桌前，用餐方式，也采用分餐制，然后，各人吃得“光盘”，还避免相互谦菜，减少交叉感染，防止病从口入，分餐制，照样亲切，热闹又开心。

诚然，传统的中国人用餐方式，从古至今，已延续了五千年，但是时代在前进，社会在进步，传统的用餐方式，已不合健康要求，不符文明素养，必须改变陋习，创新用餐方式，尤其是这次疫情给人们带来的教训

和痛苦，痛定思痛，是那般的深刻、难忘！

开始也许不习惯，不自然，万事开头难，慢慢就习惯了、自然了，不是吗？春节禁燃放烟花爆竹、禁止室内吸烟、垃圾分类……开始都不习惯，后来，却都变成自觉行动了，改变用餐方式，使用公筷、公勺或是实行分餐制，也一样，只要自律，坚持，举手之劳，一点不难！

现在是开始行动的最佳契机，亡羊补牢，为时未晚；前车之鉴，后事之师；吃一亏，长一智，都是一个道理，让我们立即行动，移风易俗，从我做起，摒弃陋习，文明用餐，坚持就是胜利，坚持会成习惯，让改变用餐方式，迅速成为健康上海的新风尚！

七绝

春夜

文 刘祖年

春风送暖助花开，
疫鬼无能迅被摧。
日月疏桐初静夜，
幽人缥缈独前来。

七律

今年清明

文 刘祖年

节届清明细雨纷，
妖魔作浪拨风云。
阳天接水无芳草，
大地移山有铁军。
好梦留人思远祖，
深情载物祭先君。
神州四海皆兄弟，
合力扶持去疫瘟。

抗疫小诗

文 杨松涛

(一)
岁更替楚界告急，
逆行者拼搏阻击，
精施策华夏抗疫，
讲科学冲寒报捷。

(二)
江汉大地疫霾濛，
白衣执甲当先锋，
莫道黄鹤飞孤雁，
八方驰援万里通。

(三)
飘风颤叶花嫣露，
阻击战疫硝烟轻，
凯旋惜别临窗话，
万瓣樱花兄弟情。

(四)
庚子四月警笛鸣，
肃哀一刻唯清明，
今日鲜花祭英烈，
来日凯歌一路行。

十三易筋经

文 胡敏豪

我今年已78岁，还被镇政府返聘，担任新泾镇志的编纂工作。原本身体尚属上乘，但近阶段感到力不从心，总感觉浑身乏力，精神不济。特别是二条腿迈不开步，我家住六楼，上楼时手扶栏杆，三步一停，气喘吁吁。而且筋骨不活络，做什么事都无精打采。静思，我身体出毛病了。有一次我去甘溪路邮局寄一份快递，寄完刚出门口，迎面一个老年人骑自行车，上了街沿后，下车时没站稳，向我跌撞过来。没怎么碰我，我就朝天一跤，跌倒在地。我心知肚明，并无大碍，就是爬不起来，门口的保安前来扶我，尽管保安身强力壮，就是扶不起我，还是那位撞倒我的老人相助，二人合力，才勉强将我扶起。吓得那位骑车老头面孔煞白，连连打招呼。我边安抚他，边速速离开。自此我顿时觉得，我确实是不行了，应该要把“锻炼”放上议事日程。

我家就住虹康绿地休闲园附近，于是每天早晨一个人去休闲园，漫无章法地活动筋骨。事也凑巧，我在网球场西面的大场地伸腰踢脚时，大场地上晨炼的一波人正巧结束，跑过来两个人，一个是与我一个大队的刘秀珍，一个是我新泾中学的学生严全发。看我一个人可怜巴

巴地手舞足蹈，就介绍我参加他们的行列。我喜出望外，岂不是雪中送炭。第二天我就参加了虹康人发起的“十三易筋经”的锻炼队伍。

开始时我怕生，怕难为情。在健友们的热情欢迎和王飞飞、徐胜老师的指点之下，我开始了我的晨练生涯。至今已过三个多月，我尝到了甜头：精神好了，走路轻快了，走楼梯不再用手扶栏杆，我知道我已经离不开“易筋经”团队。

“十三易筋经”是我们的叫法，其实我们练的是“菩提达摩”所传的“古本易筋经十二势导引法”。至今已有1500年历史。千百年来一直被作为养身经典，为世人所推崇。它有着古朴的文化底蕴和积极的现实意义。一经十二式，伸筋拔骨，动作简单，易学有效。其原理内应一人十二经络，外应每天十二时辰，每一势针对疏通人体一条经筋。通过伸筋行气，吐故纳新，达到强筋壮骨，固摄精气，濡养脏腑，涵养身性的效果。坚持得法，能及时清除身心疲劳，达到祛病，强身，益寿之功效。

而现在我练的古本易筋经十二势导引法是现任中华中医学研究所所长严蔚冰老先生所创导，入选第五批国家非物质文化遗产项目，严老师便是传承人。

我们“十三易筋经”团队是虹康小区的王飞飞、陈先国和徐胜三

位老师经过严蔚冰老师亲自传授的第十三批入室弟子，一招一式，一板一眼都于严老先生的真传。我们的团队，有识之士认为：“十三易筋经”团队，似团非团，没有团规，没有参加条件，也不收费。看似“无组织”“无纪律”“虚拟”的集体，但它确是真实存在的团体。2012年先是王老师等三人在野外锻炼，音乐响起，许多旁观者一起参与其中，一招一式为自己伸筋拔骨。效果说明一切，雪球越滚越大，到现在经常活动的参与者三十人之多。其间来了又去，去了又来的人员大有人在。

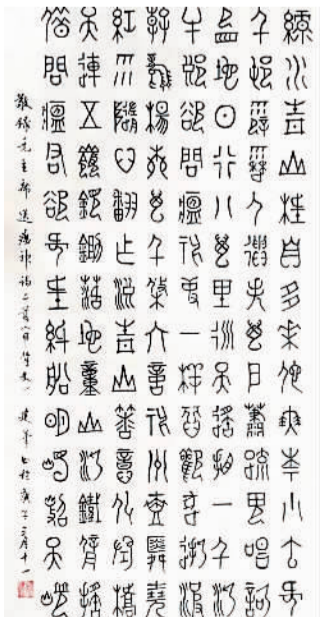
王老师看起来是一位充满活力而干练的女性。爽直，平易近人是她的秉性，为“十三易筋经”团队的付出是一年365天。三十多个团员她都能看出他锻炼中的不足之处，并一一予以及时指正。她像老大姐一样关心每个健友的一点一滴：“明天冷空气要来，大家多穿件衣服”“你们一早出来锻炼，最好早晨吃几只红枣。”问寒问暖也是她关心的课题，在季节交替时，她会时刻提醒大家谨防感冒，还教大家烧姜枣茶防感冒的小妙招。她还积极动员大家参加老年大学的学习，现在团队中一半以上都参加了老年大学学习。有沪剧班，有舞蹈班，有合唱班，有书法班，还有农民画班，愿大家的生活过得丰富多彩。她每年还组织

团员出外旅游，组织团员吃年夜饭。

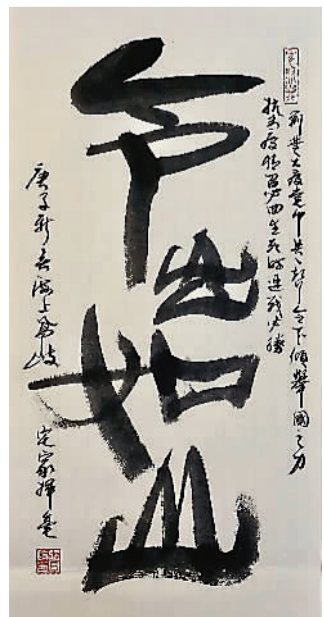
其实王老师的身体原来也令人怜惜。体重140斤，看她以前的照片就知道她像一个福婆婆一样，路也走不动，山也不能爬。而现在，120斤的身材，匀称而端庄，健步如飞，一扫以往病态。别看王老师练功时手撑着地的动作轻而易举，七年前她弯腰下地时手掌伸到膝盖已是用尽了全力。而且她一年四季多感冒，现在似乎是铁打的筋骨，永远不知道疲劳。她常说的一句话就是：“自己的健康由自己把握，自己的身体由自己调理。”

要说团队中锻炼“十三易筋经”最大的受益者，还算我们的田为飞老弟。他2019年4月底一退休就参加易筋经团队的锻炼。当时体重96公斤，人高马大。2年前他腰椎曾动过手术，腰椎上打了六根钢钉，弯腰十分困难，如果东西掉在地上就无法拾起。他参加“易筋经”锻炼，无非是要解决弯腰问题。刚学时力不从心，感到十分吃力，但他的格言是“锻炼贵在坚持，长线是金”。他每天必到，而且第一个到。先做徐老师安排的准备动作，在跑道上走几圈，双脚搁在椅子上做几下俯卧撑，锻炼至今八个月，奇迹终于出现了，他也能双手着地做弯腰动作了。他的成功给大家巨大的鼓舞，使人们感到“易筋经”的真谛。

【笔墨横姿】



高建华



张凤岐



纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台直接留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为5月1日）。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得100元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并获得纪念品一份。

2020年3月优秀“啄木鸟”：李振湘、凌伟华、谢建国、严志明、曹西虹、陈金生、陈宝灿、卢鹏程、周华兴、杨保飞

2020年3月最佳“啄木鸟”：陈茹

扫描二维码关注“上海社区发布”