



“宅”出百变人生

■杜放光

这个春节，有雨至，有雪落，有风起，有云涌……似乎与往年没什么区别。然而，谁能想到，一种可怕的病毒悄然降临，将人们牢牢“封印”家中，催生出亿万宅男宅女来。

几乎也在瞬间，一句话风靡朋友圈：“终于到了躺着也能为社会作贡献的时候了！”初听此言，我忍不住笑了，心里却生出隐隐的不安和惶恐。

很显然，人们对假期延长怀有莫名的亢奋，朋友圈纷纷开“晒”：你在沙发上“葛优躺”，我在客厅里“蛆爬行”，你主打美食，我专注追剧……规律的生活被打破，人人都变了模样。

凡间活色生香，网络平台亦极为热闹，你方唱罢我登场，一幕幕大剧轮番上演——

有美的，令人动容：84岁的钟南山奋勇冲向前线，众多的医护人员逆风而行，社会各界人士积极捐赠，社区乡村为守护生命安全推出硬核措施……

也有丑的，人人不齿：隐瞒病情乱窜导致疫情扩散的，拒不配合体温检查的，往电梯按钮上吐口水的，享受不上厅级待遇病房而拒绝住院的，借当官父亲的特权违规返程的，故意散播谣言制造混乱的……

然而，随着疫情的发展，假期一再延长，手足无措的人们紧张兮兮地抱着手机刷个不停，眼瞅着疫情地图的颜色由浅入深，范围逐渐扩大，病例逐渐增加，周边的空气中弥漫着悲观。

有一张图片，我至今记忆犹新：居民楼的飘窗上，一个着深色睡衣的男人半躺在半靠，双眼无神，幽怨地望着窗外……画外音：“终于知道女人坐月子的时候为什么抑郁了！”虽说幽默有趣，但这种无所事事、凭空纠结的状态，我着实不喜欢。

既宅之，则安之吧！

头条号首页，看到这样一个问题：疫情期间人们如何抗击无聊？答案五花八门：医务人员都成了战士，公务员都成了门卫保安，老师被逼成主播，中年老母被逼成厨子，老父亲体会了坐月子，全民才艺大赛，掏空了自己的最后一滴脑洞……我也趁机梳理一下自己的百变人生——

首变，当推从“运动达人”到“宅家乖乖女”。

每天健步走6公里，我已坚持10年

之余。宅家之初，我都要这么折腾一下：每至夕阳西下，习惯性地换衣服换鞋子，可待走到门口，玄关摆放的一堆口罩酒精立即来个“当头棒喝”，只好悻然铩羽而归。如此几次，便灭了出去健步走的念头。

百无聊赖地在房间里荡来荡去，朋友圈纷纷晒出追剧的图片。嗯，追剧，这算得上是凡间打发时光的“万能钥匙”吧！可在追了两个“肥皂剧”之后，突然觉得好无味，两天之后再问，连主角是谁都记不得了！于是转换画风，换了《三国演义》和《红楼梦》。虽说是复习，却依然喜欢，尤其关注人物的喜怒哀乐。比如刘备的哭，善于示弱，博得同情，成功吸粉；诸葛亮吊唁周瑜时，哭得慷慨激昂，又情真意切，长泪涟涟，虽不能排除其演戏的成分，但终究也被染落几行清泪。再看宝玉黛玉的哭，虽感情纯真，但起因终是些鸡毛蒜皮之事，负能量多多，既毁了自己的健康，也毁了所爱之人，着实不敢苟同。

眼睛累了，就换个套路，开启听书模式，听主播朗读名著，也是一种享受。在《霍乱时期的爱情》里，见证了跨越半个世纪忠贞不渝的爱情；对《朗读者》的女主角的行为甚是不解，又爱又恨；听了《苏东坡》，对这位开朗乐观才华横溢的诗人更多了一层敬仰。

看累了，听乏了，肚子开始“咕咕”叫了！也是，平日里，人们的生活无外乎吃住行思，精神富足了，肉体的欲望直接被一个“吃”字锁定了。

那一刻，我开始了从“菜鸟”到“大厨”的逆转。

讲真，进了厨房，我便是一只货真价实的“菜鸟”。但我自信从不缺乏学习的勇气。为了吃，更为了吃好，也是拼了！先是搜索出各种美食制作视频，细细观看聆听，紧密结合现有食材，开始了漫漫探索之路：

过程倒也顺风顺水，业绩斐然：用青萝卜和胡萝卜做了蒸双色胡萝卜丝，自认刀工一般，直接上刮丝器，做出来照样沙沙的、散散的，撒几片青菜叶子，来几滴小磨香油，色香味俱佳矣！几样菜一起切丝，混合，团一圆球，再拿玉米面包裹着，上锅一蒸，皮薄馅大的素丸子成了，吃多亦不怕变肥；用菠菜和胡萝卜分别打汁，和面，擀面条、包饺子，花红

柳绿张扬一片，煞是养眼；橙子囤得丰富，削下薄皮，取了果肉，做了橙子酱，蒸了橙子饭和橙子蛋，清香滑润，看看就平添几分食欲；黄豆营养好，打了豆浆，过滤，豆浆汁熬制了油豆皮，豆渣做了馒头、炸了丸子，成功实现了一豆多吃……每每朋友圈晒图，众人惊呼：疫情又催生一大厨矣！

果然，世间烟火气，最抚凡人心啊！

当然，也有“马失前蹄”的时候：一次看视频做了苹果胡萝卜饼，结果因摊铺过厚导致中间层夹生，不得已二次加工，从中间一分为二，在这个过程中饼子们被蹂躏得千疮百孔。出炉，颜值堪忧，自顾躲在厨房里吧嗒吧嗒吃完了事！

精神愉悦，物质充盈，健康自然也不能落下。抖音上随处可见教曳步舞的，看得手脚发痒。于是就挑选一些基本动作来练，颤步、飞步、滑步、飘步、蝴蝶步……虽然腰不够灵活，手脚不够利索，但这些视频既免费，又可反复播放，并声称“专治学不会”，且能消耗多余的小肉肉，何乐而不为呢！

折腾累了，开始尝试在今日头条、百家号、企鹅号等媒体平台上注册账号，写写当前的宅家体会，抗疫感受，整理一下过去发表的文字，精心筛选后逐一上传，待回头再看，阅读量日新月异，有人点赞，有人关注，有人评论……于平淡生活之中，生出些许成就感来。

这一刻，疫情残酷，人生却温暖。



在家蜗居的日子里

■何辉

千方百计寻找货源，捐口罩、消毒液等物资，价值2万余元。

当得知老家的武汉返乡人员竟有20多人时，我就主动与俺村的党支部书记联系，要求做好武汉返乡人员的隔离工作，每天测量体温，发现异常，立即送往乡医院。与此同时，我号召在外工作人员为家乡捐赠抗疫物资，我带头捐款2000元，在武汉工作的王新建捐款1万元，大侄子何楠捐款5000元，短短几天时间，在外工作人员为村里捐款10多万元。

大年初二，寒风凛冽，天上飘着雪花，我8点准时来到局值班室，开始为期24小时的值班。大年初七，接到假期延长的通知，我又与小区物业取得联系，第一时

间报名参加党员志愿者服务队，主动要求参加小区防疫值班，与办事处值班队员搞好配合，协助做好进出人员的登记，定期查看小区住户姓名、住处、身份证号、联系方式，建立小区联络微信群，为小区防疫工作贡献了自己的力量。

武汉疫情牵动着全国人民的心，全国上下一心，共抗疫情。作为一名文学爱好者，我拿起手中的笔，写下激扬的诗篇，为一线的医生护士和病人助威。

在家蜗居的日子里，关注的是疫情，心酸的是死亡，看到的是希望，感受的是爱心。顺手形成四句打油诗：

勇于担当党员人，众志成城献爱心。
挥手呐喊助国威，医生护士为病人。

宅居家中
(外二首)

■薛顺名

梅残柳放玉兰开，
庭院深深少客来。
漫步窗前听鸟语，
和诗网上唱蓬莱。
无边妖雾随风散，
有限春光任我裁。
月满西楼独自饮，
何须邀友闹闲斋。

郊外闲拾

滩头枯草率先发，
幽岸偶闻噪雀鶠。
碧水频摇翠柳，
肥鱼不钓钓流霞。
难得郊野一时乐，
怎忍闲庭半月暇。
日暮何惜归去晚，
和诗对酒到谁家？

春夜思怀

乍暖还寒深夜雨，
声声戍鼓几家闻。
风狂遥感天公怒，
梦醒尚忧魔冠侵。
柔柳频摇吟旧赋，
华灯灿放唤良辰。
赏春但等花开后，
郊外遨游去看云。

七津二首

■庞黎明

三川春潮

驱散瘟霾沐惠风，
严防野疫启新程。
三川儿女多奇志，
两岸春潮尽复工。
出海航船千首过，
达江临港万家兴。
脱贫决胜攻坚战，
追梦高歌贯长虹。

战疫初捷

庚子年节鬼上门，
封城联控在千钧。
时时关注舆情表，
刻刻怀忧火线人。
保卫荆襄防扩散，
阻击邪疫战瘟神。
元宵月冷心田暗，
龙首高抬柳色新。

寻春

■刘均生

往年仙客游满林，
今年梅园不见人。
可怜花月尘中染，
春来病魔乱烟云。
无奈手机观时事，
室内电视看新闻。
天使挥舞斩妖剑，
除尽恶魔再游春。