

“宅”成果

□梅莉

一个口罩也温暖

□星闪儿

正月初二，家里电脑坏了，还没出保修期，我忙联系好售后，戴上口罩手套，全副武装骑着电动车背着笔记本电脑直奔商场。小区门口已经有工作人员把守，商场里也正在消毒。电脑专柜一个小伙子接待了我，让我坐在椅子上等一会儿。

空荡荡的楼层只有我一个顾客，一会儿又进来一名中年男人，也没戴口罩，边走边嘀咕。我吓得忙躲到小伙子旁边。小伙子笑着说“别怕”。他走到中年男人近前，从兜里掏出一个口罩，递给他，示意他也戴上。

电脑正常了。闲下来的小伙子说，前几天他去药店买口罩，一名清洁工见他没戴口罩，忙掏出一个口罩送给了他。现在他出门兜里也多装一个口罩，路上遇到没戴口罩的人就送上。

虽然家里口罩已经不多，但从那天开始，我如果迫不得已要出门，兜里会多带一个口罩。

虚惊一场

□金心

遭遇疫情，每天刷手机看新闻，不断飙升的感染人数，让人揪心不已。家里人正常咳嗽两声、打个喷嚏，也会引来一阵询问和议论：“你怎么啦？”“哪里不舒服？要不要量量体温？”“我没出过门，不可能感染吧！”

除夕之夜，儿子突然说他身体不舒服，用体温计一测，38.6摄氏度。非常时期，又是发热症状，我即刻就慌了神，心乱如麻。赶到医院急诊室，值班护士问：“体温多少？近期是否去过武汉？”儿子一一作答，他月初才从省内的大学放假归来，武汉自然是没去过的。医生一番询问，随即就开出血液分析和干式生化的化验单。

在等待化验结果的几十分钟里，时间仿佛静止了一般。我内心却翻江倒海，把可能遇到的最不好的情况作了设想。我一遍遍地祈祷，安抚焦虑恐慌的自己。丈夫拿到儿子的化验单，我匆匆扫了一眼，看到“阴性”两个字，悬在半空的心才稍稍落下。

医生看过化验单，详细地给我们解释：甲流和乙流显示阴性，证明儿子不是流感。而白细胞略微高出一点，说明是细菌感染，应该是呼吸道感染。

我焦虑地问：“那需要做冠状病毒的检测吗？”医生说：“不是任何发热都要做这个检测，这个检测要到定点医院做。从化验结果看，你儿子是细菌感染，不是病毒感染，只需要吃消炎药和退烧药。”

拿着药物从医院返回时，雨不知何时已停了。清冷的街道上，路灯泛着光。我像受了惊吓的小鹿，依然忐忑而焦灼。那一夜，儿子彻夜未眠，凌晨三点多，竟烧至39摄氏度。我心急如焚又束手无策，只好让他再吃退烧药，一个多小时后，儿子的体温终于降了下来。

大年初一，儿子的体温已恢复正常。看着刷爆朋友圈的疫情信息，我心绪难宁，担忧恐惧再次袭来，不由自主立刻拨通一位熟悉的主任医师的电话。她问明情况后说：“别怕，如果是新型冠状病毒，化验单就不会是这样的。消炎药继续吃，最近不要出门啊！”在接下来的几天中，儿子的身体终于恢复正常，我长舒一口气。

从新闻中看到，一位奔赴疫区的女医生被记者问及孩子时说：“如果我多治好一个病人，我儿子的危险可能就会减少一分！”那一刻，也是母亲的我深有同感。

春节假期因一场突然袭击的新冠肺炎疫情而普遍延长后，只能宅在家里，做什么打发时间有意思成为大家最关心的问题。

身体被困住后，精神不能被束缚。有人选择追剧看电影，有人选择阅读，有人选择做美食，还有人选择唱歌跳舞。

与朋友相互介绍阅读书目时，发现大家都不约而同地选择各个时期出现过不同的重大流行病有关作品，比如小野正在看加缪的《鼠疫》，我在看马尔克斯《霍乱时期的爱情》。而群里学识丰富的石头先生则推荐了他正在看的《十日谈》。他还热心普及了这部书的产生：1348年，意大利佛罗伦萨发生了一场可怕的鼠疫，每天都有大批人员死亡，短短四个月，病死的人达十万元以上。昔日繁华的佛罗伦萨城，变得遍地尸骨、触目惊心。这件事让当时的意大利作家薄伽丘很震惊。他在宅家躲避灾难的日子里，就以这场瘟疫为背景，记录并创造出这部伟大的短篇小说集《十日谈》。

石头先生还风趣地说，希望这次的集体宅家，也有人能宅出《十日谈》这样的成果。我相信眼下中国正在发生的，自然会有作家去记录，没准就能出现伟大的作品，当然也许要很多年后才能被挖掘出来，也许我们甚至已经看不到了，那不要紧，有就行。

然而普罗大众宅家后的成果也是花样辈出，令人耳目一新。有个朋友晒她刚织

好的一双软底绒线红鞋，说在家里的地板上穿着正好。红色象征着吉祥，她还织了一个硕大的中国结，希望灾消祸散、国泰民安。毫无疑问，她代表了全中国人民的心愿，朋友圈里“国泰民安”四个字出镜率最高。

有个爱唱歌的文友，她家后每天都学一首新歌，然后在唱歌软件上发布。平时我没听过她唱歌，前天无聊，就点开她唱的《相爱的那天》（电影《只有芸知道》里的主题曲）仔细听，惊觉她唱歌的水准如此之高。与她聊天，才知道她不仅业余时间去专业老师那里学唱歌，还得过歌唱比赛大奖，每天不唱上一曲就像少吃一顿饭似的。宅家呢，正好是练唱功的好时机。

有孩子的家长，终于耐心十足地陪娃了。同事陪她的小公主做出精美的相框，把他们一家三口的相片放在里面。三人温暖明亮的笑容很有治愈感，能驱走此刻笼罩在心头的阴影。爱在非常时期，更能释放无穷的力量，足以抵抗惶恐与不安。

我想，每一次非常事件的发生都是为了提醒人类应注意什么，这次的教训是多么深刻的痛。被迫宅在家里，我们深切体会到正常有序的生活是多么美好。相信这一天会很快到来。

既然必宅，不如安心，做自己平时想做却没时间做的事吧，说不定，你也能宅出乎意料的成果来。

依然每天一万步

□陆琴华

这些天，每天我的运动步数跟往昔一样，都在一万步上下。我没去聚会逛街，更没有出外散步锻炼。

生命在于运动，我是教师，平时就有锻炼身体的习惯。早些年工作比较清闲，没有多大的压力，我一上完课，就会摸出拍子打一会儿乒乓球。那时球台就在办公室，想活动健身，想打乒乓，很方便，不仅十分钟的课间休息时间打，就是其他时间也打。后来形势变化，升学压力一天天大了，大到不仅没有时间打乒乓，就是其他活动时间也渐渐没有了。用现在流行的说法就是“两眼一睁，忙到熄灯”。每天早上六点二十后一上岗，根本没有专门时间去锻炼身体。活人总不能让屎憋死，从那个时候开始，每天早上五点钟，我准时起床，进行半个小时的跑步，跑得汗流浃背也不罢休。二十年了，从来没有中断过。有时天下雨或者下雪，没法在室外跑步了，我就在宿舍跑。宿舍都不大，没关系，只要想锻炼，就是针锥大的宿舍都挡不住我的步伐。我把脸盆、水壶等物品朝床底一塞，照样腾出一些地方来。这样的空间里还是不能大踏步跑，但可以高步速小跑啊！不能大汗淋漓，额上沁出细细的汗珠还是有可能的。坚持锻炼能强健体魄，增强抵抗力肯定是有道理的。就拿2019年年底这段时间来说吧，我任教的两个高考复习班近百名学生，前后个把月时间里，一直有学生在感冒发烧。老师们除了我也无一幸免。其中有个老师感冒了，竟然卧床不起达三四天。

现在知道了吧，新冠病毒肆虐，全民宅家，我怎么还每天有上万步的运动。我家没有跑步机，但宅在家里的我，跑步的空间比宿舍还大不少呢。在学校宿舍里，我爱怎么跑都没人管，在家里跑，却碍事了。妻子出出进进忙家务，儿子有时也有事，我就礼让他们，等忙完了我再跑。

宅在家里的我，还爱站在阳台朝外望。“宁愿长点膘，也不外面飘。长膘是富态，乱飘是祸害。”小区里住了许许多多居民，此时此刻竟然很少有人在外面逗留。我一阵欣慰。

我又开始在家里跑步了，妻子说：“你就不能消停一会？”我说：“坚持锻炼也不能忽略啊，不出门的同时还要强身健体，这也是防疫的重要部分。”

抗疫“家里蹲”

□积雪草

从来没有一个春节过得像今年这样，全程“家里蹲”。连年迈的母亲也变得“绝情”，打电话来提醒：“春节期间有，今年就别来了，待在家里别乱跑。记得常洗手，保持卫生，出门戴口罩。”

最初的惶恐、不安、焦虑渐渐散去，慢慢回归至理性，即便是蹲在家里，也要安排好生活和学习。每天要做的事情也挺多，除了一天三顿饭，浇浇花、上上网、看看书、再锻炼锻炼，一样都不能少。非常时期，乖乖地蹲在家里，不到处乱窜、不给别人添乱，也算尽了个人的微薄之力。

每天和大眼镜、小眼镜先生朝夕相对，想起忙坏了脾气的时候，日子过得鸡飞狗跳，互相指责、彼此怨怼，总觉得别人都做得不够好，总觉得自己全对，不由得失笑。平常的日子，总觉得什么都是应该的，总觉得日子还长着呢，所以总是随心情去挥霍。如今，非常时期，和家人相守在一起，心中升起珍惜和依恋，有一种特别的温暖。

抗疫家里蹲，蹲出境界，蹲到春暖花开。



当大厨的代价

□窗外风

这段时间，我做了前半生都没做过的食物。

开始还觉得蜗居在家挺舒服，歪着躺着追剧到半夜，刷手机刷到手腕疼，可是后来干什么都提不起精神，老公被憋得长吁短叹。俩人东琢磨西琢磨，还是琢磨吃吧。

最初老公说，我们包饺子吧，我说行。理所当然是韭菜馅的，加肉、虾仁和木耳。你和面来我做馅，你擀皮来我就包，叮叮当当一阵忙活，虽然之前从没在自己家单独包过饺子，但是咱有基础呀，事实证明这些年在老妈家、婆婆家帮厨也不是白帮的，饺子个个有模有样地立在那里，热气腾腾的饺子端上桌，味道当然不错，共同劳动的结晶，味道能不好吗？一家人喜乐融融，充分证明了分工合作才是长久之道，一个当老爷一个当奴隶，这日子就会不和谐，阴云就会弥漫在家庭的上空，不利于和谐社会的发展。

俗话说有了初一就会有十五，有了开头就会有源源不断的继续。包完饺子的第二天，我在房间里转过来转过去，提议说：“做手擀面吧？”老公说这个我不会擀，要做你来做。我说做就做，离了你地球还不转了？我还吃不到手擀面了？说得老公直翻白眼儿。揉面是个力气活儿，揉了一小会儿胳膊就有点酸，老公看不下去了：“我来揉面！”他甩开膀子揉了半天，我冲他一伸大拇指：“这次的手擀面肯定非常好吃，不好吃对不起你这把子力气。”他揉完面，就当了甩手掌柜，这意思咱明白，剩下的活就是我的了。花大力气揉的面，煮出来特别筋道，老公那个得意，就别提了，把所有的功劳都扣在自己头上。我说你这是功高盖

主，既然你这么认为，那以后的手擀面就都交给你来做，把他吓得一激灵。

这些家常饭，都没什么危险，让我遇到危险的是炸油条，热油锅好几百度，油条一进去“刺啦”一声，吓得我心里哆嗦一下，再放一根，又“刺啦”一声，我的心又哆嗦一下。第一次炸油条，之前只买着吃过，心里那个紧张就别提了。一个大意，油条扔得有点猛，热油溅到我手上，要多疼有多疼，赶紧用凉水冲、用牙膏涂抹，一翻家里治疗烫伤的药已经过期，死马当活马医，好歹涂上。然而依然不管用，依然疼得厉害。不敢上医院，社区工作人员帮着买了药，涂上也不知道是心理作用还是药效，过了一会儿终于不疼了。

炸油条的后果就是：手上烫起的大泡一天三次往外流液体，三四天后才停止，过了一个星期才好。但是烫伤依然不能阻碍我们对油条的热爱，自己做的货真价实值得信赖，手没彻底好利落我就又炸开了，不是说实践出真知、熟能生巧嘛！在一次次的实践中，我炸油条的技艺越来越好了。

抖音这个我以前一直不看好的APP，在这个春节得到我的彻底喜爱。里面各种小吃的做法从简单到复杂都有。我挨个梳理，能做的都动手做了吃，吃货的本质尽情显现。微信里有人说：这个假期体温正常，呼吸正常，饮食正常，体重异常，精神有点失常。好在有美食的引诱，我精神还比较正常，体重也没异常，比往年的同期反而瘦了五斤，思前想后我终于明白：这是做饭累的。整天琢磨吃，又要亲自实践，体力劳动外加脑力劳动，能不累瘦嘛。能速成为大厨，总要付出点代价。