

老同事老朋友意外被封在了武汉——

抗疫期间,单位温情的微信群

□明思践悟

近来,微信群里的老叶备受大家关注,因为他现在生活在一座受到全国人民关注的城市里,这座城市叫武汉。

我也是这个微信群里的一员,这个群是单位的“老干部微信群”,群内成员有本单位40多名退休人员。平时这个群就很活跃,单位有事发个通知,我们在家就能周知,十分便捷;逢时过节,互相问候,给予美好祝愿,增进感情;看到重要新闻或学习体会,发到群里相互学习,共同促进;创作作品及收到的喜讯,上网发布,集体分享。

今年春节前,群里更为热闹,大家在互贺新春的同时,开始筹划节日出行计划。然而,猝不及防的是新冠病毒疫情袭击了武汉,武汉在春节前夕实施了“封城”。“祝老叶新春快乐,身体安康!身在武汉疫区要多加小心,加强防护,早日返通。”这是群里老叶的一位知情老友首先发出的。所有看到这条微信的群员都吓了一跳,不知为何这时老叶

被封在武汉,大家都为他揪紧了心,又不知道怎样才能帮帮这位身陷疫区的老同事老朋友。随后,一声声问候,一句句叮嘱,一份份鼓励,从南通、上海、北京、南京、海南飞向武汉。在海南过春节的老王的丈夫是位名医,她受到潜移默化影响,掌握不少医疗养生知识,她在群里一再关照老叶不要紧张,少外出、多喝水,休息好,注重营养,增强免疫力。老叶也在群里不断地发出笑脸,不停地感谢大家,说他坚定了防控信心。

老叶受过高等教育,是从学校教师岗位调入本单位的,退休前在系统内先后交流到省内多个城市工作过,具有良好的身体和心理素质。他是春节前因亲戚做大手术而去照料却不料被封在武汉的。他在群里表示:“决不逃离,待在武汉抗疫,决不能把病毒带到家乡。”老叶过去的老领导、现老干部党支部负责人老顾在群里说:“老叶辛苦了。家

乡有事尽管提出,我们一定努力办好”,以示支持;老陈过去与老叶搭过班子,她发出“武汉加油,老叶加油”,予以鼓励;老黄是老叶的好友、老部下,发了个大大拇指的表情,给予点赞……一个多月来,大家在群里发言不断,对老叶有赞美的,有关心的,有支持的,有鼓励的,有安慰的,不一而足。围绕防控主题,大家还先后发了一些防控方法及效果、生活养生知识、祖国大好河山美丽风景、宅家生活现况、让人捧腹的笑话等微信。老叶也及时发出了各省市医疗队、解放军医疗队驰援武汉,火神山医院、雷神山医院建成投入使用,武汉第一批感染者治愈出院等大家关心关注的好消息;南通的同志们及时发送了南通确诊感染者“零增长”、首批两名感染者治愈出院、感染人数“清零”等激动人心的喜讯。

温情的微信群把处于祖国四面八方的老友联结了起来,大家宅在家里,心系武汉,守望相助,期盼着老叶健康、平安归来。



“花样奶奶” 维护健身器材

□李斌 陆静

花开疫散,人们纷纷走出室外,强身健体。3月31日,崇川区钟秀街道百花村社区“花样奶奶”党员志愿者自觉行动,给小区的健身器材进行维护、清洁,以方便居民朋友使用。

防疫“宅家”读书写作收获多

□王茂华

退休后的这些年来,我一直参加南通市新四军研究会的工作,研究新四军的历史,宣传新四军的铁军精神,参与一些为新四军老战士和抗日民主政府老干部服务、为青少年健康成长服务和为地方经济社会发展服务的工作。由于工作的需要,经常要看一些有关的书和资料,要写写东西。每年过春节放假这段时间,是读书写东西的好机会。除了下乡和父母在一起过年和走亲戚之外,大块的时间总用在读书和写作上。可没有想到,今年的这段时间更长,用这段时间读书写作的收获更多。

今年春节以来,新型冠状病毒来袭。钟南山院士在疫情刚刚袭来时呼吁:“解决疫情最快、成本最低的方式就是全国人民在家隔离两周,这样对全国经济影响最小,对生命健康最有利。”我

住新城小区河北第一排楼房,我站在自家的阳台上,隔着玻璃向南望去,往年小区内过年时的热闹劲儿没有了,连接小区南北的海港引河桥以及直通小区南门的南北大道上,那种人来人往的场面不见了,只偶尔看到有一两个戴着口罩急忙行走的人。此时,我想起过去在军营工作时常在耳边响起的一句话:“军令如山”。当前,疫情就是命令。许许多多的人“宅”屋不出门,这就是服从命令,就是为国分忧,就是为国作贡献。我想,有这么多的时间,不正是好好读书、写点东西的好机会吗?

于是,我除了每天抽时间看电视新闻、读报了解防控疫情的动态外,其他时间基本上都用在读书和写作上。读书和写作的内容仍然是在新四军研究会工作的内容,所不同的是,把办公室搬到了家

里。首先是读。我先后又一次选读了《战将陶勇》《黄克诚回忆录》《梁灵光回忆录》《铁军东进》等书的有关章节。其次是写,我进行深入思考和研究,然后动笔写下了《守门将军的指挥艺术》《对著名掘港保卫战胜利的原因分析》《陶勇与双灰山战斗》《大生纱厂工人创建抗日武装》《读云山战役:揭开了抗美援朝五次战役的序幕一文有感》《从黄克诚率部挺进东北的实践看他执行中央命令的担当精神》等9篇文章。我2月5日用网络把刚写完的3000余字的《大生纱厂工人创建抗日武装》一文发出,很快2月11日《南通日报》的《城市记忆》版就全文刊载。我想,这“宅”在家里,不是同样可以开展工作,同样可以宣传抗战精神和光荣传统吗!同时,我还利用这段时间,继续编校了《新四军与南通》一书、编排了2020年第一期《南通铁军》杂志。

平凡生活

窝在家 人要动

□朱悟森

在防控新冠病毒的非常时期,听从号召,窝在家,不外出,也是我们退休老人对这场疫情阻击战的一份贡献。

妻妹曾打来电话问她姐姐:“怎么现在人都窝在家里,我却在手机微信运动里看到姐夫仍然每天步行万步,他在哪里跑?”妻笑回:“人是窝在家,但在动啊。”

是的,我退休后一直有个每天步行万步的习惯。一般每天上午外出,在濠河边步行万步上下,耗时一个多小时。疫情来袭后,我虽然窝在家,但也一样动起来。

窝家如何动?我分两部分:一是每天上下午各做一次不受时间、地点限制的广播操,并增加以提高肺功能为主的扩胸、后掰两臂、抬头挺胸前伸、下蹲、俯卧撑、深呼吸等动作。窝家做操,虽少了些濠河边的心旷神怡,倒也有螺蛳壳里做道场的乐趣。约莫半小时的自选操做完,喝杯普洱茶,小憩,轻松愉悦进厨房。

第二部分是动的重头戏。中午小憩后,先以一套自选操热身,然后在家迈开步,在客厅、漱洗间、厨房、卧室间循环往复。这样走一个多小时。现在智能手机在身,计步也有一万步左右。

自我窝家走步以来,以往不太运动的妻子也跟着我身后一起走。窝家前,她每天上午去濠东绿地唱歌,现在不外出不聚集,就打开手机一边听歌,一边跟我走,两人边走边交流,居然也不觉得在家里走一小时有多少单调、乏味、枯燥。走到一小时左右,我们额头已渗微汗,脚底发热,通体舒畅。

窝在家,人要动,做做操,走万步。调心态,解憋屈,健身体,蓄能量。虽然疫情还没有完全过去,特别是国外情况令人担心,但毕竟“梅花绽放俏枝头”,做好准备,去拥抱属于我们的春暖花开吧!