

上海好邻居  
范忆琳

范忆琳还记得第一次穿上“大白”的时候，即使是自己参加过长时间的体育训练，仍感到难以适应，经过一段时间的志愿者服务后，甚至感到“头晕目眩”。当自己切身体会了志愿者的工作内容后，她不禁感叹，只有当了志愿者，才知道所有“大白”的这份“无私的付出”有多辛苦。

专题撰稿 本报记者 李一平

# 琳妹妹 小小身体大大能量

## 从“期待”到“坚持”

作为之前国家体操队的一员，范忆琳这几年在出国比赛期间没少经历过“隔离”这两个字。自从结束了去年全运会的征程之后，目前范忆琳正处于休整状态，一边做着伤病的康复，一边趁着难得的机会完成上海交大的学业。

随着各个社区对于志愿者的需求变得更为紧迫，作为党员的范忆琳则是第一时间就准备报名志愿者服务。在与居住小区的居委会负责人取得联系后，4月初范忆琳开始正式投入到了志愿者服务中。

“我们主要的工作就是帮助居委会发放一些物资，还有协助居民进行抗原试剂的检测。”范忆琳还记得第一次穿上“大白”的时候，内心忐忑的同时还有些激动，“我也成为了一名光荣的‘大白’”。

但很快，范忆琳就感受到了“压力”。由于身材不高，“大白”的防护服又都是均码，袖子和腿部都明显比平常的衣服长许多，用胶带固定密封后走起路来更是费劲不少。

在经历了第一天的志愿服务后，

饶是对自己体力颇有自信的范忆琳也感到有些头晕目眩，感慨道：“大白可真不是好当的啊。”

在国家队比赛时期，范忆琳就经常接触各类“大白”，那时在她眼中“大白”的形象高大无私，但还不能真正地体会这份工作的辛苦。在隔离期间，可能更关心的是午餐有没有及时送到，今天的核酸检测时间怎么又不一样了等等的问题。

直到做了志愿者之后，成为了“大白”的一分子，亲身经历过才了解到，“大白”的工作并不轻松，时常也会碰到难题和挑战。遇到一些意外的情况，无法按照原定的时间将物资或者抗原试剂送达更是很正常的事情。这份工作的背后，需要超常的勇气与辛苦。

“我会继续坚持下去的，为了上海早日能结束封控。”同时，范忆琳也呼吁所有的上海居民，在遇到“大白”时，多一份理解和支持，少一些抱怨和冲突，毕竟大多数“大白”志愿者都和你我一样，是一名普通的上海市民，他们愿意付出自己的时间和精力投身公益，本就是一件了不起的事情。

## “我是运动员可以多做一些”

几天前，范忆琳和几位运动员一起参与某社交平台“运动员抗

疫”的连线直播，其中一名参与直播的速度滑冰世界冠军李奇时也在休假期间参与了家乡的抗疫志愿者服务。李奇时凌晨1点多收到社区通知，她早上6点半就收拾好出门，在老旧小区派发试剂盒，她总是最先爬上高层，再和大家在中间会合。“这样他们就爬楼能少一点，我是运动员，我的体力肯定要优于他们。”李奇时说，自己真心地想为家乡做点事儿。

除了李奇时外，吕小军和李晓霞等诸多的运动员也现身抗疫的第一线，以体育人的身份为抗击疫情贡献自己的一份力。就像是李奇时说的那样，正因为是运动员，这时候才更需要多承担一份责任。

对此，范忆琳一样感同身受。“虽然志愿者的服务强度不低，但是比起日常训练的强度来说还是比较轻松的。”在日常的志愿者服务中，范忆琳总是能尽力多承担一些任务，帮助减轻其他志愿者的压力。

因为处于休息恢复阶段，范忆琳除了要在家完成上海交大的网课学习外，其余的可支配时间还比较充裕，遇到其他志愿者临时有事的情况，她也会毫不犹豫地第一时间顶上。“更多参与志愿者服务的邻居们

是挤出自己工作和生活的时间来帮忙，他们会遇到临时会议或者家人需要照顾的情况，相比之下我比较自由，应当多承担一些。”

由于工作时大部分时间都是穿着“全副武装”的防护服，许多志愿者同事一开始并没有认出范忆琳。而范忆琳也丝毫没有提起自己国家队运动员的身份，而是以一个普通的邻家小妹的身份参与志愿者服务。

直到一次配送抗原试剂的时候，范忆琳恰巧被分配到了自己家所在的楼栋，在周围邻居和父亲的“泄密”下，其他志愿者这才了解到这位平常一直勤勤恳恳的小姑娘，竟是一名为国争光的奥运明星。

了解“真相”后的志愿者同事们纷纷夸赞范忆琳身体素质好，性格谦和。“这比起他们夸我好看，取得的成绩有多好，我的心里更加开心。”在范忆琳看来，这些夸赞更是对于自己志愿者工作的肯定。

## 疏导减压，耐得住寂寞

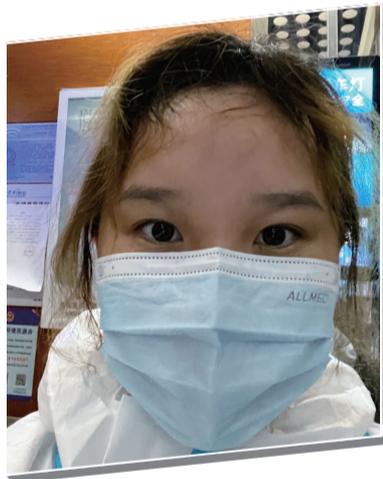
经历过多次的归国隔离，虽然这次社区居家隔离持续的时间不短，但

范忆琳早已经练就了一身“耐得住寂寞”的本领。

“其实最早碰到要隔离的时候，也会有些烦躁，但最主要的还是要找到疏导自己的方法。”范忆琳建议，如果居家隔离感到无趣、烦躁，最好的办法还是找到合适自己的减压方法，寻找一些能吸引自己注意力，静下心来感到放松的内容，比如读读书，学学做菜，都是一些自我减压的好办法。

另外，居家隔离的同时进行一定强度的体育锻炼不仅能保持良好的体魄，增强自身免疫力，也能很好地纾解压力。范忆琳也在《上海体育》微信公众号上分享了自己的居家运动小妙招，邀请市民朋友一起动起来。

“因为之前治伤、读书，训练量下来以后我也有点长胖了，疫情期间也正好是一个机会，能重新锻炼起来，以一个更好的面貌迎接上海重新解封。”相信很多市民和范忆琳一样，在社区隔离期间，已经在预想着解封后的生活，但也请大家耐心等待，一起加油，等待全市解封的那一天到来。



上海好邻居  
张慧

## 水庆霞的姐妹有“球”必应

疫情之下，很多上海人重新认识了自己的邻居。邻里之间的守望相助，帮助很多人度过了抗疫期间最困难的时段。每日望向楼下，是那些自告奋勇来到抗疫前线的志愿者，被“大白”制服裹得严严实实，看不清面容，却给予了所有近邻满满的安全感。

本报记者 吴钧雷

### 浸满汗水的“大白”防护服

在自家门栋解除封控后的第一天，张慧一大早就穿好了志愿者专用的“大白”制服。作为老女足国脚，张慧平时的身份是长宁区足球教练，疫情期间投身一线，成为小区里为他人施

以援手、分忧解难的好邻居，展现了上海体育人的奉献精神。

每天看着楼下的白色身影忙碌碌，张慧萌生了当志愿者的想法。“一来，关的时间实在是太长了，想出去放放风，哈哈；二来，真的很想体验一下志愿者的辛苦。”张慧笑着说。

4月25日早上7点，张慧第一次穿上了“大白”制服，来到小区门口。货车准时到达，上面装着小区居民团购的140份蔬菜。这就是当天志愿者的任务：卸货，然后给一个个门栋送货。

这绝不是轻松的活，一份蔬菜的重量是10斤左右，光是将全部140份搬下货车，都要好一阵工夫。与张慧一起工作的还有三位志愿者，平均每个人要负责35份蔬菜的运送工作，忙活了四个多小时才做完。

“其实工作量还好，毕竟现在都是无接触配送，把蔬菜运送到每个门栋楼下即可。但是年纪大了，也好久没动

了，感觉有些力不从心了。”结束了一天的工作，张慧才发现“大白”制服中的衣服与裤子浸满汗水。张慧善于用乐观与幽默化解辛苦：“现在真正体会到了每一个志愿者的付出，穿上这套衣服路都不会走了，更不可能盘球了，哈哈。”

### 热心肠经常雪中送炭

去年，张慧刚刚度过50岁生日。作为好姐妹，水庆霞参与生日宴为她庆生。上海女足于1983年正式组建，张慧于1985年入队，与水庆霞是最早一批上海女足的队友，从青年时期一起踢球、长大，至今都保持着良好的关系。

水庆霞升任中国女足主教练，并率队在亚洲杯上夺冠。守在电视机前的张慧关注着每一场比赛，看着老姐妹一路过关斩将，心中有说不出的高兴与自豪。“水指导，牛指导！曾经的队

友成为了如今的伯乐和千里马，为我们的过去感到骄傲！”她还开玩笑道，“女足都亚洲杯夺冠了，咱们是不是要放一天假好好庆祝一下啊！”

和水庆霞一样，张慧也是在当时的刘清泉教练影响下，萌生了退役后当教练的志向。2002年退役后，张慧很快来到长宁区做起了足球教练，至今已经有二十多年。她性格幽默，也十分健谈，特别善于和孩子们打交道。“自夸一句，她们一天不见都会很想我，哈哈。”张慧笑着说。

张慧享受与孩子们为伍的乐趣，因为她们有着对足球特别纯粹的热爱。“都是二三年级的孩子，对于足球的理念和人物是不太了解的。即使是今年中国女足夺得亚洲杯冠军，她们也不会思考意义，还是因为喜欢而玩得开心，这个显得重要一些。”张慧希望营造一个快乐的足球氛围，只有感受到快乐，孩子们才有坚持的动力。

如今，上海这座城市按下了“暂停键”，张慧十分想念那些在球场上与孩子们踢球的日子。她本就是个热心肠，这份想念也成为了一种小小的助力，让社区多了一位乐于助人的好邻居。在担任志愿者之前，张慧没少出现在小区的团购群中，谁家缺什么、有什么困难，她都愿意做一些力所能及的帮助。她的网络昵称是“有球必应”，大家发现如此热心的邻居还是一个老女足，更是竖起了大拇指。

“这上海有那么多人，每个人守着一扇门。”在张慧眼里，自己做的都是一些微不足道的小事，只要上海人齐心协力，每个人都做一点小事，就能携手战胜困难。

