

金色池塘

关注“新民银发社区”，
就是关心自己，关心父
母，关心父母的父母

成为老人的艺术算
不了什么，真正的艺术在
于战胜衰老。——歌德

本报副刊部主编 | 第 295 期 | 2020 年 2 月 29 日 星期六 主编:龚建星 本版编辑:王瑜明 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:wyming@xmwb.com.cn

自制灯谜 网上聚会

张康华

我们老年文学沙龙历经数年，原先每月一次，二三十人聚会，交流创作心得和体会，坚持不懈，收获颇丰。可岁末年初，一场新型冠状肺炎突然袭来，怎样继续活动？经过大家集思广益，我们决定将沙龙开到网上，以微信群聊代替聚会。虽然人不见面，但网上“聚会”照样热气腾腾，连一些平时不上网的文友，也在子女的帮助下，频频在互联网上谈笑风生。我们的网聊内容丰富多样，怎样抗疫自保自然成了重点，相互提醒鼓励更是持续不断。有位文友几个月前刚失去老伴，子女又住得较远，一人独居十分孤单。有时，她在网聊中会流露出想大哭一场的悲伤情绪。文友们纷纷助力，有的建议她借此宅家之际把过世老伴的书画作品整理成册，以作纪念；有人希望她把老年大学中学到的知识用于实践，弹弹钢琴、绘绘画，以分散注意力。最近，这位文友的精神状态大为好转，群聊中也时常见到她的“声音”。

闹元宵是沙龙的“保留节目”，今年只是换在网上进行。讲故事、叙典故，精彩纷呈。有文友奉献了歌颂上海医护人员逆行而上、驰援武汉的诗歌；喜爱朗诵的文友发来赞美白衣战士的朗诵视频。闹元宵怎能缺少灯谜？除了惯常的灯谜，文友们还自制了应景的灯谜，如谁是老年人的最爱？（钟南山）；哪里是解放军驰援的重灾区？（武汉）……虽从灯谜的制作功力上略显稚嫩，但也表达了我们当前对疫情的关注。

网上群聊，让我们在疫情面前依然可以自娱自乐，提升素养，而且遵照政府“宅”在家中的号召，既保护了自身的健康，还减少了疫情传播的渠道，又何乐而不为呢？

一句提醒 一份责任

朱锦华

当前，全社会都在竭尽全力抗击新冠病毒，我们老年人又该做些什么？最省时省力的，莫过于随时提醒自己、及时提请别人严守各项抗击病毒的规定。

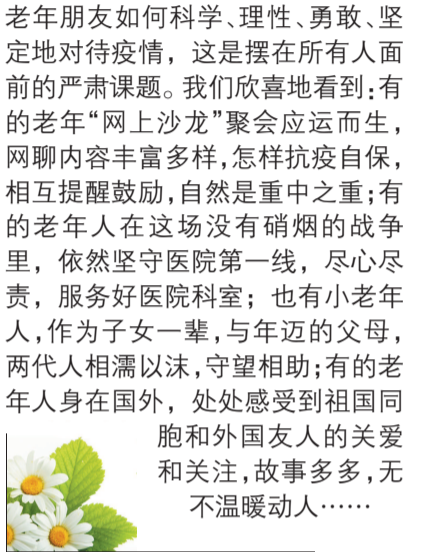
1月25日大年初一，我97岁高龄的母亲病逝。我随即联系了“丧葬一条龙”负责人，签下了操办丧事的协议。但随着疫情的日益严峻，我随时提醒自己与众亲属，要随“疫”而变，一切服从可能出台的新规定。果然，大殓前一天，市民政局规定：追悼会上，每人必须戴口罩，不得超过20人，不得超过15分钟，不得聚餐。这使我弟妹各家都啧有怨言。但既有规定，唯有遵守。于是追悼会上只由我做了几分钟的悲情陈述代替悼词，撤销了预订的“豆腐饭”。事后我们都理解，丧事如此简办，纯属无奈。

平时，我都提醒家人尽量不出门，出门必戴口罩，回家必先洗手；也随时提醒别人注意这一点。一天我外出，看到一小区围墙边有个流浪者蓬头垢面，居然不戴口罩，还随地吐痰，我马上提醒小区门口的志愿者，但志愿者说他只要不进小区就没问题。但我依然觉得很 unsafe，马上发微信给街道负责人，请他们想想办法。又有一次，我骑车外出，见身边有两个骑行者未戴口罩，就笑着提醒：“两位师傅，疫情期间，还是要戴口罩啊！”他俩马上刹车，面带歉意地摸出口罩戴上。

一句及时的提醒很容易，不费吹灰之力，却十分有效。在这非常时期，我愿同事们、朋友们、邻居们、熟人和陌生人，都要多多提醒自己，提醒别人，这也是我们退休人员应尽的一份责任。

老 少咸宜

当前，正是举国上下奋力抗击新型冠状病毒之时，广大老年朋友如何科学、理性、勇敢、坚定地对待疫情，这是摆在所有人面前的严肃课题。我们欣喜地看到：有的老年“网上沙龙”聚会应运而生，网聊内容丰富多样，怎样抗疫自保，相互提醒鼓励，自然是重中之重；有的老年人在这场没有硝烟的战争里，依然坚守医院第一线，尽心尽责，服务好医院科室；也有小老年人，作为子女一辈，与年迈的父母，两代人相濡以沫，守望相助；有的老年人在国外，处处感受到祖国同胞和外国友人的关爱和关注，故事多多，无不温暖动人……



战『疫』时刻， 我们没有缺席

(上)



摄影 / 潘修范

洋装在身，依然中国心

魏鸣放

今年春节，我们一家前往坦桑尼亚旅行。

在埃塞俄比亚机场转机时，我们在机场休息大厅内读到了一张英语报纸。头版是一张特大的新闻照片，配文说，北京火车站，旅行者戴着口罩，中国春节的一场疫情，可能会影响到全亚洲这个最大的旅游季节。

原来，中国全面抗击新冠病毒事件，已经引起了全世界的关注。晚上，我们一家在附近的中国餐馆用餐。老板是中国人，家在上海长宁区。我们在距离中国近一万里外的非洲，听老板讲国内抗击疫情的情况。他娓娓道来，细节详尽，整个过程比我们还清楚。“洋装穿在身，我心依然是中国心。”他令我们好温暖。

当地信号不好。每天从外面回来，我要让宾馆总台服务员帮助我们恢复 WiFi 上网，为的是及时了解国内抗击新冠病毒的近况。

非洲当地的人，并没有因为新冠肺炎疫情而排斥中国人，他们都知道中国与坦桑尼亚建交五十周年，提到中国政府帮助他们建设坦赞铁路的故事，如数家珍。每每当地人问起中国抗疫的情况，我们就把自己了解的那些感人故事说给他们听，让他们知晓中国上下一致抗疫的决心。

那些日子，我们一家跟着黑人司机兼导游鲁比在塞伦盖蒂、恩格罗恩格罗火山口，阿鲁沙国家公园等地转悠。黑人导游鲁比英语极流利，会不时询问我们中国的抗疫情况，还会说中国话“没关系”。他的话，让我们大为感动。

“强普！（你好，当地斯瓦希利语）”每天，我们都会获得坦桑尼亚身披红布、手持木棍的马赛人对中国客人的问候和祝福。

我们当然不会忘记外国友人对中国的支持，更加坚信中国一定会迈过这个坎儿。

号角响了 春风来了

(湖北) 江春梅

自己虽然刚步入老年，但在疫情加重的日子里，每天醒来的第一件事，就是给更为年迈的母亲发微信视频，与她通话互问安好。有时，我还没开口，母亲就迫不及待地用她那慈爱的语调千叮万嘱地说：“这段时期你们千万别出门，要注意身体，别熬夜。我在家很好，这一切都会有办法解决的，这一切都会过去的……如果你们要出门，一定要记得戴好口罩啊……”视频这边的我，哽咽着说不出话来。

是的，有母亲的娃真幸福！

同住楼层的王叔，退休多年，爱热闹、爱拉胡琴，平日里每每下得楼去，便与院子里的几位老友们一起下象棋，大家谈天说地，相处融洽；如若遇到谈话投机之处，说起话来，声洪嗓大，在众多老友面前必定“高谈阔论”一番，好似听众个个都是他的“话”粉。这次，王叔也开启“深居浅出”模式，不下楼，不与老友们相会；即便下楼，也把自己裹得严严实实，遇到熟人只是挥挥手，不发出任何声响。偶尔，我们也会听到从他家窗口飘来的悠扬琴声。此时的王叔由“雅谈”变成了“雅弹”。

“各位居民，防控期间，不得外出，讲卫生，勤洗手，戴口罩，一律居家……”街上传来阵阵通告声。

隔着纱窗向外望去，街上几乎看不到一个身影，几只鸟在树上唧唧喳喳地叫，防控车去了又来，来了又去。

“蜗居”的人们呵！请不要烦忧，春风来了，已吹响了号角。全民抗疫，志在必得！

在院陪检 不当逃兵

(山东) 董晓红

退休以后，我在医院做陪检——配合帮助门诊和急诊病人预约检查。

1月22日，我到发热门诊帮了一天忙。随着疫情的蔓延，人心惶惶。不管有没有发热、去没去过武汉的人，都来发热门诊寻求医生的帮助。下午一点多，送来的饭菜早就凉了，但诊室里的张医生和马护士还在忙着看病。看着她们忙碌的身影，我心里充满了敬意。总算有个空闲，她俩站着扒拉着饭菜，但一看到病号进来，又马上继续接诊。夜幕降临，她们依旧坚守着岗位，好在那天没发现一个疑似病例。

1月28日，疫情更严重了，潍坊也有了确诊病例。那天我上班前，家人担心地“劝”我：“医院太危险，快别去了。”我瞪大眼睛说：“有人害怕不愿意干了，目前我们的岗位很缺人，我怎么能再给人家撂挑子呢？”虽然我是一个退休人员，只是预约检查的陪检，但坚守岗位，是我的职责。

作为医院的外包物业，我们的公司每天发一个口罩给我们，我再自备了两个口罩，因为我们每天也会接触到普通病房的病号。

前不久，住院部楼上出现了一个疑似病例，那个楼层的医生护士细心照顾病号的同时，也自觉隔离。他们的用药和物资由我和同事送上去。来势凶猛的疫情，就在眼前，担心害怕的同时，我们这些退休的“女工”互相鼓劲，刘姐说：“我是共产党员，我可不能当逃兵。”

是啊，不当逃兵！在这场没有硝烟的战争里，坚守工作岗位，尽心尽责，服务好医院科室，也是我们退休人员的担当。