

居家躲避病疫的日子，心情和往日居家完全不同，关心疫情，武汉、北京到各地，直至海外，一些不常联系的朋友也跃然眼前。想到武汉有一位挺要好却三四年不联系的朋友，忽然想问候安抚一下，电话打过去，没有人接，再打，还是没有人接，心情有些沉重。

疫情骤起，心中虽然并不慌乱，但因为孩子远在海外，家里又有病人，虽有亲友协助，但关门闭户，一片空寂的气氛和环境难免心中还是会有几分无助。所幸回家过节的安徽籍阿姨春节一过就问我，是按时回来还是晚几天，我果断地回复立刻回来。这样她单人回来了，常年在京做装修工作的丈夫留在了老家。所幸，再晚几天，疫情加重，他们家的村子封路不准外出，而她不能回来，我也实在应付不了了。她在北京有自己的租住处，早出晚归回来我家。自行隔离后，小区核发了通行证。最初两周，我还是要求她在家戴着口罩，毕竟贴身照顾病人，安全至上。2月14日起北京施行外来进京者隔离14天的规定，如果她这时回来能不能顺利入住租房很难说。

毫无准备地进入了非常时期，日常的问候关照每天都有，但有些不经意的微信电话会让我如沐春风，心中久久难静。

同单元的一对导演编剧小夫妻，虽早互加了微信，但似乎彼此性情相仿，基本互不转帖不发朋友圈。但刚觉得整个院落都安静下来的时刻，微信里跳出：

“这是我们两个人的手机，24小时开机，有事请一定不要客气。”

然后竟然女孩子的妈妈也发来：“这是我的手机，24小时开机，希望能帮到你。”

有的朋友无可商量地说：“明天上午给你送一些菜，就放在小区门口，你记得取走。”

一位朋友觉得我一人扛着重病人的家很难，反复打来电话要送菜送食品，我再三婉谢，他甩出了北京腔“得嘞，不说了，您不差钱。反正我这儿车和司机都在，有需要随时通知。”

还有一位算是长辈的老师在微信中问我“看到你这几天走的步数不少，是遇到什么难事了？需要帮忙吗？”

最惊喜的是快递闪送来的口罩和消毒液，紧俏商品是买不到的。口罩已经成为雪中送炭的最珍贵的礼品。

才知道有个“UU跑腿”可以在三五十分钟内送来疏海鲜肉，于是我有了比平时更丰富的菜篮子，鸡鱼虾，一整箱新砍的春笋，江南最新鲜的菜

庚子春早

叶稚珊

蔓，水灵的儿菜、豆苗，海南富硒地瓜，平时难得吃到的啤梨、枇杷，还有爽口的常州萝卜干。但往往要费心寻找“施主”。

更让我感动的是保安师傅、保洁阿姨，当然还有快递小哥。他们几乎都是外地人，有些是根本没有回家的，多数是节日一过就赶回来守岗的。如果他们也都躲在家里无法想象这里会是什么样子。他们比平时多了数倍的工作量。守住大门，测体温查证件，代理快递，大堂，楼道，电梯，每日数次消毒，垃圾及时清理。每日如山的快递，要按单元分类摆放好。这期间门卫人手少，基本白天都是两位个子不高的师傅，我除了每次出入都真诚道一声谢谢，还把预备春节期间亲友聚会享用的糖果送上以示敬意。有他们在，就有一份平安。

武汉很远，病毒很近，疫情中没有人是旁观者。很多人是在自己也陷入困境的时候，先想到比自己更困难的朋友。人的善良本性在灾祸面前凸显出来。

除了温暖，也还有很多揪心的事情。小区中有很多日常需要钟点工帮忙

的人家这段时间只好自己克服了。但还有一些老年失能失智病患是常年离不开护工的。疫情突发，跨越

春节，替班的护工合同到期无处可去，从河南、安徽、四川探家回来的护工按时回来却无处隔离，总不可能都收留在家里隔离，烦愁得无计可施。对于个体家庭，这是太大的难题，不知求助于谁。这不是物业职责范围的事，一般的社区没有电视中表彰的志愿者，即使有，也总不能把一位志愿者拴在自己家里做护工吧。

再贴心的亲友也不可能像唱的那样“我家大门常打开”。除了在微信中，关心，安慰，也实在想不出什么更有效的办法，此时哪怕出钱也不可能有人租房，普通家庭租个酒店房间给保姆隔离用也不现实，真不知谁能帮上一点忙。而大疫当前，个人的事再大也只能自己消化克服了。网上很多帖子煲温鸡汤，劝慰人们安心读书克服焦虑，指导人们寄情于某些事情“心远地偏”静心宅居。我们习惯于所受教育中“个人的事再大也是小事”，但有些时候个人的这些“小事”确实是一道迈不过去的“坎儿”。

希望经此一劫，守望相助的温情不只限于文字和口号，不再是临时起意，仓促应对。应该有更多一

些的细节和具体措施填充。宇宙宏阔，岁月漫长，灾祸难料，即使猝不及防，也要在生命和生存之间有个完善的平衡，有个合理的机制，无论何时再有灾疫，随时可以启动。封城中的武汉是个例子，几万个新冠病人的生命和数百万武汉市民的生存如举重的双手，都要有健壮健全的躯体支撑，才能有力量，高举，挺住，而这需要日常的谋划、科学严谨的基本功的。希望有人将疫情始末一一记录、整理、归纳、总结、提炼、研究。也相信17年前的“非典”和这次的“新冠”我们都会为人类与灾疫的搏斗提供一些经验、教训，积累更多可资借鉴的案例。

再给武汉的朋友打电话，仍旧没有回响。

庚子春早，窗外阳光明媚。公元2020年的春天如约而至。



当今生活节奏快，工作压力大，到点下不了班，周末要加班等极为常见，人们就很自然地把工作上的压力、紧张延伸到下班以后。这样，家庭生活就会布满“地雷”，须臾之间，争争吵吵，对配偶、孩子大声呵责等就开始了。

有人把这种现象称之为“外溢效应”，它对人际关系极为有害；从另一角度来看，这种“外溢效应”只会发生在那些热爱自己的本职工作，亟需在职场获得成功的人士身上。

当年我有一位同事王女士，她的丈夫原是某大学的教师，被一家私人学校聘为校长，他认真真办校、教书，无奈校董事会因财政紧张对他支持不力，连必要的视频辅助设施也不予配备，他每晚回家精疲力竭，急躁、易怒。经过几年的煎熬，王女士向公司人事部门通报准备和丈夫离婚。

不料时来运转，王女士的丈夫变换了工作，在另一家学校谋得一个比较轻松的教职，他的情绪顿时变好了，家庭问题也就迎刃而解了。

所以，我的同事是幸运的，她的丈夫换到一份不那么紧张的工作，但是并不是每个人都有这样的好运。我观察到，当工作不顺心、遇到巨大压力时，人们各有各的应对办法。前面所讲之“地雷爆炸”

正乙祠在宣武门，我住宣武区近四十年，居然一点也不知道。多亏滇军老友杨浪相邀，不但知道了正乙祠，还看了几场好演出。正乙祠的几个字出自另一个老友韩美林的手笔，个性鲜明。正乙祠的一大特色是打造者杨浪本身，他串场解说点评，雅趣妙语即兴而出，使正乙祠文化品质大大提升。所以杨浪一邀请，我力争到场。印象深的有两次。

一次听古琴，吴国光先生演奏虞山派名曲，我们坐在最佳位置，同席者一群滇军老友，有军报社长孙晓青将军，还有名作家李迪。李迪专门备了美味点心款待大家，雅座中除了一位老者外皆是熟人，李迪对此老沾点心不见外行为略有不满，小有嘀咕。孰料幕一拉开，杨浪一介绍本此古琴雅会主角，居然就是吃点心不见外的老先生。李迪大窘，我们大乐，遂成为正乙乐事之一。吴先生的古琴技法的确高妙，堪称余音绕梁，三日不绝，加上杨浪绝妙的点评，成为记忆中珍贵的存贮。

第二次是欣赏现代舞，除了老友李迪，还有文友郑渊洁，那是一场典型意义的现代舞，舞者服装奇异，与观众当场互动，音乐低沉中有些诡异，加上正乙祠古建筑的特别氛围，居然吓哭了我前排的一个五六岁男孩儿，舞蹈结束后杨浪让大伙谈感受，我有些恶作剧，代表小观众表达了自己的观感，证明现代舞在正乙祠儿童不宜云云，大家一笑了之。好一个艺术民主的正乙祠。

如今正乙祠现象已成绝响，杨浪仍以死不悔改媒体人的身份每天发出大量有趣味的信息，或者正乙祠也是杨浪老友创办的一张形神兼备的舞台报，报虽停刊，余音犹存，不能绕梁三日三月或三年，一人一个判断。但正乙祠真的是一个文化奇观，正像杨浪本人一样的文化奇葩。怀念宣武门下正乙祠，正像宣武区不存在了，可琉璃厂还在，宣南文化还在，形式的消失只是形式，重要的是文脉与灵魂。这应该是永恒的。

是其一，也有人“闷声不响”以使自己恢复镇静，问题是这种“闷声不响”可能不能达到释放压力的目的，久之，压力更为加剧，反而有害。

另一种应对多见于女士，她们在遭受压力时需要找人倾诉，寻求安慰，这本无可非议，问题在于这种倾诉往往会引起更多的吵架。如对方“闷声不响”，则更被视为是感情冷漠。其实，这种情况很正常，起因于双方应对

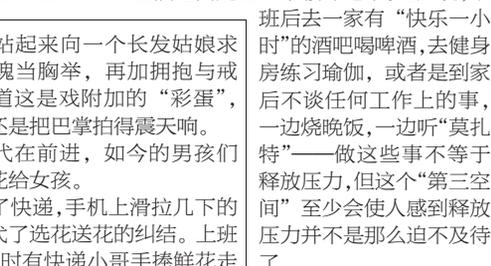
压力释放

压力释放的方式不同，亟需做些调整，寻到一种适合双方的压力释放的模式：比如一方在宣泄时，另一方只要听就是了。而对喜欢“闷声不响”的人，另一方就给他足够的放松的时间和空间，比如说去遛一次狗等。

另一种减压的形式是变换一下生活节奏。对那些居家上班的人，每天几个小时，甚至十几小时和电脑屏幕打交道，他需要的是去小区会所聊聊天，或者是用一会跑步机；而那些主持一个项目，指挥一个工程的人整天和人打交道，他的最佳压力释放模式可能是沏一壶茶，翻翻当天的《新民晚报》。

人们要问：有没有可能控制住压力，不让它释放呢？我的经验是：有可能，但需要创造一些精神上的空间，在工作和生活之间建立一个缓冲地带。比如说，下班后去一家有“快乐一小时”的酒吧喝啤酒，去健身房后练习瑜伽，或者是到家后不谈论任何工作上的事，一边烧晚饭，一边听“莫扎特”——做这些事不等于释放压力，但这个“第三空间”至少会使人感到释放压力并不是那么迫不及待了。

还有一种情况很重要，当你有望得到职位上的提升、薪酬的增加时，你一定会加倍努力，乐意担当起工作压力的！



微信轻轻点一点，时尚春花样样都有，次日，满室春光。请看明日日本栏。

武汉民间惜别援鄂医生八首

胡晓明

一
三月飞樱衣上花，
樱花万树烂于霞。
楚人相送樱花里，
万瓣樱花不足嗟。

二
记得援兵元月时，
飘风颠叶雨如丝。
而今拂面春风在，
寸寸长丝故故迟。

三
昔曾共证泪如沱，
今日江边唱劳歌。
沪上阿拉如相问，
大江夜夜涌恩波。

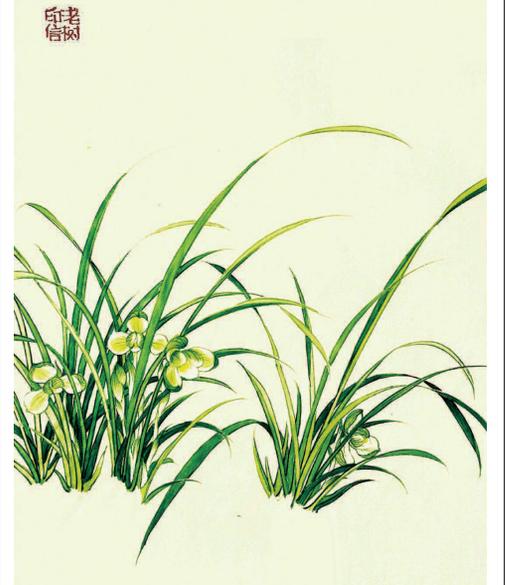
四
卫士凯旋又一班，
高楼忽有泪潸潸。
何人挥手临窗语：
不信春光去不还！

五
医侠八方是御戎，
萋萋江汉水蒙蒙。
如何黄鹤孤飞后，
人海星桥万里通。

六
禁足如何递信音，
民情难抑荷恩深。
不知岁梦三春梦，
得及今朝送客心？

七
晴川春树淡烟轻，
断粉杨花舞一城。
莫道漫天停不住，
飞花片片是离情。

八
空街老者夕阳斜，
大爱渥恩惜岁华。
一自白衣离别后，
青青草地漫天涯。



夜深孤坐听雨，春兰暗发幽香。老树睡去又做此梦，明月照在大江。

电影《蓝色茉莉》中，破了产的富家女茉莉提着她庞大的LV行李箱跨城住进妹妹家后，没见过她买过一片面包、一瓶水进来。两个小外甥的礼物也统统无。品位尚在身家全无的茉莉在聚会上终于“约”上了一个貌似上流社会的外交官，丧妻单身，有独栋豪宅一所。茉莉欣喜若狂，终于在街边买了一束花插进了妹妹家的花瓶里。茉莉批评妹妹下层人的居室品位。茉莉对外交官胡诌她的名字是其母由早晨的花园得的灵感，其实她是被领养的女儿。

鲜花是品位、是文化，鲜花似乎也是段位分层的标志。中国女人也都像外国女人一样热爱鲜花。中国女人热爱鲜花的劲头一点不比老外差。“他送没送玫瑰？”——这也变成了中国女人衡量爱情的标准。偏偏中国男人普遍羞于送花，他们仿佛集体对鲜花过敏。

高中闺蜜眼中的丈夫是十好先生。她说她有一次对丈夫说，此生有一个愿望希望他能满足她，她想要他送一束鲜花给她。十好先生答应了。走进花市，十好先生微微有点紧张，左看右瞧有无熟人，买好花赶紧快步走，到到家后，气微喘，脸亦红。“不再为难他啦。”闺蜜笑，愿望账单已划清。

中年的中国男人从小没有“鲜花教”，中年的中国女人便普遍有些“鲜花控”，零买团购月月送，花瓶都选不重样的，家里的四方八角都不闲着。有些妇女是医疗浪漫派，有些是跟《蓝色茉莉》里的茉莉一样，用鲜花武装自己。但是，真正把花种得好的，也是中年男人。看谈瀛洲教授在朋友圈里发的“春花心事”，总是万分赞叹。得有多大的耐心与本事才能伺候好那些娇嫩的

奇花异卉啊！驴友中的高级警督老陆也是一个种花爱花人，总以为我们之间已经混得如同伯仲，不分性别，没想到，他会送花。他这一送，让我们惊喜莫名。四十大寿收到老陆送的茂盛大花篮，往客厅一放，有“开张志喜”的规模。乐呵了一晚上，第二天的早上，花篮却叫先生架到了门外走道里，说受不了那个香味。另一位女驴友，也收到了老陆送她的四十大寿大花篮，她的结局比我还惨。和老陆一起看电影，她先生第一个接一个电话催她回家，她只好第二个电影看了个开头就离场。我们仨一起看的电影，她先生真不用那么紧张。

看赖声川导演的一个什么话剧，演出前，被告知剧场里将有一个动人的故事。远远地看去，西南方一角，

中国男人与鲜花

南妮

十日谈

春日花事
责编：徐婉青



扫一扫，关注“夜光杯”