



“闷”而不“闷” 健康心态也是一种免疫力

最近，武汉方舱医院的广场舞火了。在网络歌曲《火红的萨日朗》中，广场舞给病房里带来了欢乐，更带来了战胜病魔的信心。

在本市，居民们“闷(mēn)”而不“闷(mèn)”，各种花式“宅消遣”展示出市民们健康的生活方式和积极心态。

“少年翻译官”出马 外国友人齐点赞

“请戴好口罩！”“新型冠状病毒防护指南”……本月10日起，沪上不少企事业单位陆续复工。静安区不少白领发现，除了中文宣传材料，该区的国际化办公楼宇都贴上了制作精美的英文版宣传海报，但几乎没有人知道，其实这些英文海报全部出自静安区市西中学一群“少年翻译官”之手。自2月4日接到上海市静安锡昇创益青少年发展中心委托翻译了第一份文件以来，这支近40个人组成的翻译志愿者团队翻译了12份、9000多字的“战疫”英文宣传材料，帮助生活或工作在该社区的外国友人

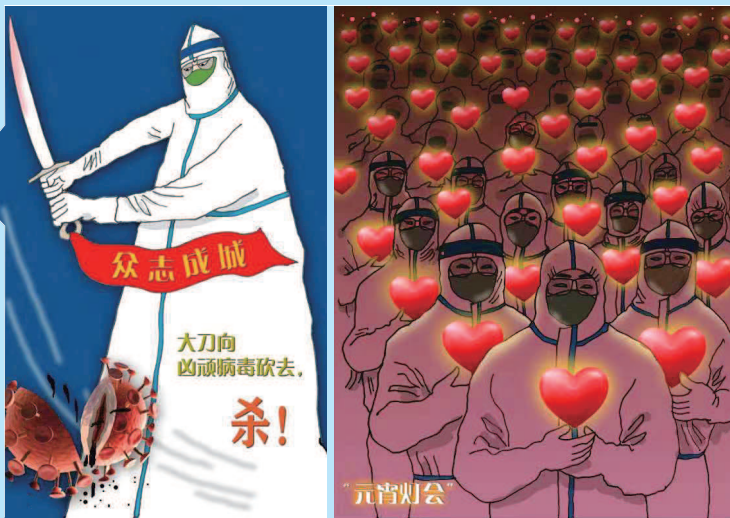
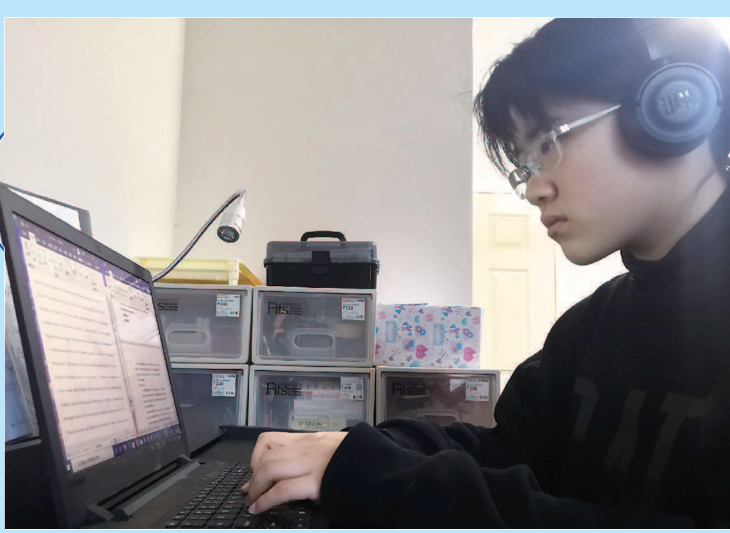
们更及时地掌握防疫信息。

市西中学团委副书记王璐老师说，招募“翻译官”之初其实是受了曷昇老师们的委托，希望能够请学校国际班的学生利用英语专长，帮忙把一份石门二路街道需要的防疫资料翻译成英文版本，为外国友人答疑解惑。“没想到，召集令一发出，除了国际班，其他班级的学生也积极响应，抢着参与这项‘紧急’而又‘特别’的翻译工作。”

高三(2)班的吴越是首批响应翻译“召集令”的志愿者之一。她母亲是上海市第十人民医院放射科的医生。

“假期里，我看了不少关于医务工作者的报道，家中也有一名尽职尽责的医生妈妈，深受触动。尽管毕业班课业比较繁忙，但我还是希望‘宅’在家中尽自己一份绵薄之力。”吴越说，为了让翻译更标准、更符合公告模式，她反复和同学、老师探讨，逐字逐句地修订。谈及翻译中的分工，吴越说，有的同学担任组长，对接需求方、统筹工作、分配任务，有的则是校订员，力求翻译信达雅。“大家热情都很高，基本任务来了都要靠‘秒杀’，否则还不一定能抢单成功。”

本报记者 马丹



以笔为“枪”鼓斗志 漫画抗疫获好评

“中国漫画在历史上一直是艺术武器，发挥凝聚群众、鼓舞斗志的作用。”上海美术家协会漫画艺委会主任沈天呈说：“听闻疫情后，我们也想贡献自己一份力量，以笔为‘枪’，用创作号召大家众志成城，共抗疫情。”1月24日除夕，上海美协漫画家发起“众志成城战疫情”“多消展征稿活动，征集帖中第一幅招贴画《大刀向凶顽病毒砍去》便出自沈天呈之手，为漫画征稿定下基调。

“宅”在家的日子里，沈天呈创作了30多幅抗疫主题漫画：《不信谣、不传谣、不添乱》中孙悟空手拿金箍棒，打向各种谣言；《削发为“你”》中医疗队员为更好投入战斗，毅然剪去青丝；《放灯》中小女孩手捧莲花灯为医生母亲加油、为武汉加油……

“之前我看到河南提出的‘多消毒来勤洗手’‘出门就把口罩戴’‘切莫随意乱吐痰’‘野生动物莫嘴馋’‘自行隔离不传染’等防疫措施特别

好，就以此为灵感，再加上‘打喷嚏请避人’，创作6幅带警示意义的漫画。”值得注意的是，这组漫画上还附上英文，以便更好地向在沪外国友人宣传，获得了热烈反响。像沈天呈这样在家用画笔为中国加油、为宣传抗疫潜心创作的漫画家和漫画爱好者还有很多。截至11日，“众志成城战疫情”网络漫画展已经收到全国各地作者投来的3200余幅作品。 本报记者 黄佳琪

象棋大师当主播 “云课堂”上扬国粹

昨晚，徐汇区第二青少年业余体校三个象棋班的孩子们在网上进行“大乱斗”，30余人捉对厮杀！从春节迄今，这已是徐汇二少体教练汪三弟第8次为孩子们义务开网课。无独有偶，胡荣华培训学校也请来国家象棋大师赵伟、鲁天等开设公益直播课。

说起直播初衷，汪三弟老师表示，学棋也讲究“拳不离手，曲不离口”，停课让老师很着急，“反正闷在家也没啥事”，便想到给孩子在线上上课。

不过，第一次当主播并不容易，当了43年教练的汪三弟花了几天尝试许多直播软件，终于当上“主播”。第一次上课，汪老师和这些幼儿园、小学低年级的学生们都很生疏，频频出现屏保、对话框挡住直播画面的小问题，孩子和家长随时发送弹幕向“汪主播”求助。象棋大师鲁天接到胡荣华学校邀请后，虽然一口答应，但也没有直播经验。他和胡荣华学校工作人员一起向有经验的国家象棋大

师赵伟、谢靖请教后，两个人研究了一个下午，才搞定直播技术。

作为抗疫特殊时期第一个在上海开设公益直播课的象棋教练，汪三弟直播首秀成功的消息在象棋培训界不胫而走，还有些教练也在酝酿中。老师们都觉得“云课堂”既能弘扬国粹、传播传统文化，也是在特殊场合发挥教师力量，让孩子安度假期，响应教育部“停课不停教、不停学”的号召！ 本报记者 孙云

揭秘清华食堂菜 “学友”互动共努力

利用这段特殊“宅时光”，不少大学生在视频网站上学知识，充实自己。

哔哩哔哩网站(简称“B站”)被网友戏称为“全国最大学习网站”，在学习区板块，每天不同时段都有趣味课程上线，以清华大学为例，专业方面如“中国金融体系发展的若干重要问题”“工科学术论文写作技巧指导”等课程，有兴趣爱好方面的“芭蕾认识与形体之美”“柯洁同学带你学围棋”，这些课学完，还可以看看大家

期待的一堂课——“清华食堂特色菜配方大揭秘”，想借清华同款菜肴的同学不妨趁机学一手“颠勺”。

除了上学习课，干脆跟主播一起在线学习更普遍。华东理工大学的厉亮同学就是往B站上传音视频的达人，过去五年里，他的粉丝数达到15.8万。厉亮的学习直播是这样：晚上8点，架起摄像头，挑一首舒缓的背景音乐，看看网课做做题，每到整点就和“学友”互动一番。最近，厉亮

带着同学进行寒假自习，很多“学友”会来直播间学习打卡，“除了鼓励更多人和我一起学，我更想传播一种正能量。”厉亮说，有时候，网课也看得烦，很多时候挺枯燥，但坚持下去也就好了，每天看到几千人和自己共同努力，也是学习直播的动力所在。

B站已联合十余家教育机构发起“B站不停学”活动，让大家在少出门的日子里充实自己，静候“直挂云帆”之时。 本报记者 任天宝

广场舞变视频舞 居家抗疫不寂寞

陈兰娣是凉城新村街道锦三居民区舞蹈队领队。由于防控需要，居民区所有活动都取消了，她和大家只能在舞蹈队微信群里聊聊天。

年初五，陈兰娣在微信上看到一段“踩点舞”视频，简单易学，适合在家跳。于是，她自己练熟了，和大家交流。陈兰娣笑着将短视频放到微信群，让大家跟着

学。没想到效果不错，大家一学就会。随后每天下午3时，陈兰娣会在微信群中提醒大家“踩点舞”。现在群里除了聊天，每天大家还会自觉打卡，晒各自在家跳这段舞的照片、视频。有些队员还会将自己学的舞蹈视频发到群里，和大家交流。陈兰娣笑着说：“现在每天各自在家跳舞，我们心

态放松了，宅家也不觉得枯燥，还锻炼了身体，这也是在为抗疫做贡献。”

抗疫的日子里，居家健身尤其是跳舞，成为了“云”交友的热点。或许是这个原因，让许多广场舞爱好者随手上传的视频，都有可能成为他们在抖音上的小爆款。 见习记者 庄琦欣 夏扬

把心情写成诗句 让温情化入歌声

“妈妈，什么是病毒？” “妈妈，出门为什么要戴口罩？” 当疫情来临之际，当大家纷纷戴上口罩之际，普陀区万里街道万里城实验学校35班同学陈佳仪充满疑惑地向妈妈提出上述问题。看着充满好奇又略带惊慌的孩子，陈佳仪妈妈决定利用宅在家的机会，写一首给孩子们科普诗，让大家知道什么是病毒，怎么躲避它，怎么保护自己和家人，更希望通过诗歌，让孩子们知道，有许多人为了守护大家的生命，正在拼搏、奋斗。诗歌《我知道》就这样诞生了。

陈佳仪饱含深情、眼含泪光地朗诵着诗歌：“他们说这是重要的时间不出门就是最好的安全。”我知道谁该乐观和勇敢我知道这只是暂时的困难”。陈佳仪妈妈是一位主持人，她在自己繁忙的工作之余，还热心公益事业，经常通过公益组织互加计划的网络方式，给全国的家长和乡村孩子戴上口罩之际，普陀区万里街道万里城实验学校35班同学陈佳仪充满疑惑地向妈妈提出上述问题。看着充满好奇又略带惊慌的孩子，陈佳仪妈妈决定利用宅在家的机会，写一首给孩子们科普诗，让大家知道什么是病毒，怎么躲避它，怎么保护自己和家人，更希望通过诗歌，让孩子们知道，有许多人为了守护大家的生命，正在拼搏、奋斗。诗歌《我知道》就这样诞生了。

陈佳仪妈妈是一位主持人，她在自己繁忙的工作之余，还热心公益事业，经常通过公益组织互加计划的网络方式，给全国的家长和乡村孩子戴上口罩之际，普陀区万里街道万里城实验学校35班同学陈佳仪充满疑惑地向妈妈提出上述问题。看着充满好奇又略带惊慌的孩子，陈佳仪妈妈决定利用宅在家的机会，写一首给孩子们科普诗，让大家知道什么是病毒，怎么躲避它，怎么保护自己和家人，更希望通过诗歌，让孩子们知道，有许多人为了守护大家的生命，正在拼搏、奋斗。诗歌《我知道》就这样诞生了。

祖孙三代合力“剪”出抗疫心声

防疫宣传、测量体温、喷洒消毒水……这些都是陈炳生在家门口看到的一幕幕，而他把这些场景都变成了一幅幅剪纸作品。

78岁的陈炳生是金山区朱泾镇颇有名气的“剪纸匠人”。剪刀一拿就是30多年。他的剪纸作品构图朴实、生动传神，扎根乡土又反映时代话语。“这次志愿者不要我，我就想用自己方式为防疫工作贡献一份力量。”说起这次疫情防控题材剪纸作品的创作，陈炳生笑称，自己报名参加一线的志愿服务，“可能因为老年人免疫力比较弱，他们没让我去”。

“抗击疫情，众志成城”全力以赴，守护家园”“齐心协力，战胜疫情”……这些被剪进陈炳生作品里的话语，是他们一家，也是大家的心声。 本报记者 毛丽君

跨栏道具拉杆箱 阳台变身篮球场

本来过年打算出去旅游，却因为疫情泡了汤。拉杆箱只能扔到角落积灰吗？不。松江七中的小运动员们把拉杆箱变成跨栏“神器”，在家抗疫也不忘体能训练。腿太长，拉杆箱不够高？那么就把手推杆拉到最高档，手扶着沙发，进行绕栏练习。

在篮球运动员、七年级的王一然家中，阳台变成了“篮球场”，客厅被

开辟成网球运动员妹妹的“网球场”和爷爷的“舞龙场”，餐桌一挪，餐厅又成了妈妈的“瑜伽馆”，而这片区域外的绕网通道就成了爸爸饭后散步的“操场”。

“孩子们很自觉，有不懂的动作发视频来，我们就远程指导。”松江区田径全能队教练告诉记者，每个孩子陪同人员不一样，有“二宝”胖妹妹帮

忙压着脚做背肌力量而忍俊不禁，导致拍摄的画面抖动不停的；有家长“看人挑担不吃力”，模仿孩子一起练，却累得喘不过气的……趣事还真不少。 因为在家训练，每天家里都充满了笑声，平时各自忙碌的家人，这段时间朝夕相处。孩子和长辈都说，这是疫情之下意外的收获。 本报记者 杨洁 通讯员 张小小

“毽子狮”练身体 “服装秀”学防护

近半个多月，陆炜、孙艳夫妻俩和读小学五年级、幼儿园小班的一双儿女天天在家。“若不找点乐子，家里分分钟都可能‘鸡飞狗跳’。”孙艳说。过年在家看电视，三岁的“二宝”陆思好被舞龙舞狮等民俗表演吸引，爸爸和哥哥灵机一动，挑选一条格纹毛毯，一前一后披在身上，爸爸陆炜把头埋人闲置的整理箱，扮“狮头”；十岁的陆禹诚则藏在身后，当“狮尾”。伴着陆炜挑选的民乐合奏《罗汉舞狮》，这头山寨版“毽子狮”卖力扭动起来。父子配合默契，舞到兴起时，陆炜还跳上靠背椅，秀个帅气的定格动作。陆思好站在前方，手拿玩具仙女棒逗弄狮子，咯咯地笑个不停。

欢乐的画面被孙艳录下来。她回忆，当时连续舞了三次，“大家都意犹未尽，反复回看视频，每次都觉得好笑”。舞狮热闹有趣，但说到健身效果，还比不上一家四口每天的必修课——玩几局体感跳舞游戏《舞力全开》。“全家一起娱乐，还能锻炼身体，增强免疫力，更好地抗击病毒。”

陆炜又支一招——每人选一套适合外出的服装，来一场“抗疫亲子服装秀”，而挑选服装的首要原则是防护效果。陆禹诚起初想戴橄榄球头盔，试了后发现，保护不到眼睛；又想改选棒球帽，但看到妈妈给妹妹挑了一次性浴帽，觉得既实用又方便，也换了一顶。他还特地拿了一瓶消毒剂

当道具，“每次爸爸下楼去拿快递回来，我们都会在门口给他喷一喷”。陆思好的护目镜很逼真，其实是儿童实验套装里配的。“我早就决定征用这个玩具配件，给她外出时戴，但一直没用过。”孙艳说，趁演习机会先模拟。浴帽、护目镜、口罩、手套、雨衣、雨鞋……小女儿“全副武装”，既打扮了自己，也学习了防护知识。 服装秀持续半个多小时。陆禹诚直言“太闷，快喘不过气了”。“我告诉他，一线医护人员要穿着密不透风的防护服，连续忙碌6小时。”孙艳从儿子的眼神里发现，他对白衣天使的敬意，又多了几分真切体会。 首席记者 曹刚

村民巧手作口罩 防护过滤好贴心

外灶姐妹手儿巧，不等不靠动大脑；村民代表捐布料，自嘎动手踏口罩；男版女版儿童版，里层外层夹夹层；改进工艺第三代，伺候品牌呱呱叫。近日，浦东书院镇外灶村村民徐微琴自制网红口罩的照片和诗歌，成为该村坚持群防群治开展防疫工作的一个缩影。

作为外灶村妇女之家“暖创空间”的自治管家，徐微琴发现，虽然口罩预约登记、发放工作每天都有有条不紊地进行，但是相对于广大村民的需求，口罩的缺口依然较大。

考虑到外灶村是农村地区，人口密度相对较低，大多数居家的村民对于口罩的防护等级要求无需时刻处

于“医用”级别。于是，徐微琴萌生了自制口罩的想法，她看到网上一段疾控工作人员自制口罩的教学视频后激动不已，马上按照视频中的方法做了一个棉布口罩。

看到有些网络教程里还有口罩里设置过滤层的做法后，她又立即设法改进制作了棉布夹层口罩“2.0版”：在原先的自制口罩外面两层棉布中间，再来一层隔离层，内里再有两层纱布，这样制作出来的口罩能够对阻挡飞沫起到更好的防护效果。徐微琴“2.0版”的自制口罩得到了村委会和村民们的全力支持，村里帮其买来纱布等材料，做服装加工生意的外灶村19组村民代表汤芬妹则主动捐

出自家的棉布。经过一次次尝试，徐微琴根据男、女、儿童这三类人群分别制作了不同大小的样纸。在她的巧手下，经过裁剪、缝纫、打褶、滚边等一道道工序，原先泾渭分明的棉布、纱布、保鲜膜等材料转眼间就变成了一个个自制口罩。

这些自制口罩经外灶村统一消毒后，将免费提供给有需要的村民，作为特殊时期的过渡品。记者还得到一个好消息，有村民买到了KN95的过滤层，提供给徐微琴，这样加入了更高等级过滤层的“3.0版”自制口罩，防护能力也将进一步提升。 本报记者 宋宁华 通讯员 严宸

全科大夫“云义诊” 传递知识增信心

“宅在家做什么？”东华大学医院的全科主治医师王乔木的答案是——云义诊。新冠肺炎暴发后，网上各类信息鱼龙混杂，1月24日晚，阿里健康联合支付宝上线在线义诊服务，有多年呼吸ICU重症监护从业经历的她在小年夜加入“1分钱义诊”的队伍中。王乔木告诉记者，除夕

前一天，自己接到阿里健康的短信邀请加入云义诊，当晚，全国200多名义诊医生组建“钉钉武汉先锋队”。

除去确保完成单位卫生防疫任务和门诊接诊工作外，“早上8点多到深夜12点，除了中间吃饭和上厕所，基本都在线，目前一天接诊量大概在160个。”她说，大家的问题集

中在轻症诊断和日常防护两大类，“不少人希望通过在线问诊得到有用的信息和诊断，不想盲目去医院添乱，也避免交叉感染。还有部分市民咨询口罩如何采购、佩戴，家里如何消毒等等。”王乔木说，相信自己能和全国医护人员一起取得最后胜利。 本报记者 杨颖

游戏达人忙闯关 娱乐健身两不误

“通关啦！”昨晚，林云志在朋友圈发了四张打卡图。图里显示，她花了42小时13分钟49秒通关了switch的健身环大冒险游戏，一共消耗了8万多卡路里，跑了87公里的距离。“我玩这款游戏是从两个月前开始的，那时还在上班，隔一两天才玩一次。”家住镇宁路的林云志表示，为了防疫，平日习惯去瑜伽馆锻炼的她从年前就开始天天宅在家里，十分无聊。因为工作性质，单位复工还在准备中，在连续睡了几天后，她发现

自己精神开始萎靡不振，于是打开电视，连上游戏机，拿起配置的健身环，重新开始玩健身游戏。

“这个游戏就是拿着健身环做各种动作，里面需要跑跳甚至下蹲，只有做到游戏要求的游戏，你才能过关。”刚开始时，她只能隔天玩，因为玩好以后浑身肌肉酸痛体力跟不上，现在每天都能连续玩上一个多小时，每次结束以后胃口会很好，心情也好多了。

“最近都不能出门，QQ和帮里的人聊天，他们都说自己长胖了。”魏巍

是一款武侠手游的会长。虽然一直在家，但是生活自律的她依然保持运动的习惯。在大家要求下，魏巍成了运动队长。“现在，就像游戏组队一样，我每天下午3时都在群里号召大家一起锻炼，网上发运动视频让大家照着做，做的人打卡。”

对于很多追求时尚的年轻人来说，他们玩的不仅仅是简单的游戏，而是升级为“健身互动版”，不仅打发了一些无聊的时间，也保持了体质。 见习记者 杨瑜