

第一个隔离期 14 天到了，武汉疫情依然严峻。看来不要再存一丝一毫幻想，必须继续隔离！铁的隔离！人与绝对无接触的隔离，应该是当务之急。然而，吃食没有了。

人要吃饭，这也是一个硬道理。必须去超市，可是，必须不去超市！如果每户人家每三天出去一个人超市买菜，那么这个人口数以千万计的大城市，又该有多少人聚集超市？简直不敢想象超市人群冒出哪怕一个无症状感染者！身在重症区，真正揪心的，就是这一点。连日来，我已经呼到声嘶力竭，食品蔬菜的套餐式配给制的无接触配送，还是难以实现。从一个又一个视频里看见超市人

头涌涌擦肩接踵，我唯有仰天长叹。

我家一样，14 天份额的蔬菜已经吃完。但是无论如何，我必须做好自己！我家坚决不去超市！不过

对不起，添麻烦了！

池莉

说实话，如果家里彻底弹尽粮绝，我也怀疑自己是否还能坚守自我隔离。我的勇气与底气，并不是自己有多么坚强，而是来自亲朋好友无私的帮助。整个人类社会无私的支持。当我家食品蔬菜即将告罄，国内外亲朋好友在第一时间，没日没夜，不休不眠，广泛搜罗，不断发来各种食品蔬菜的网购资讯信息。还有平时只见虚构微名、互相之间并不认识的

小区业主群，也纷纷发出各种各样的购买网址。更有素无往来的邻居，主动发来拼单二维码，以便采购足量，获得商家的尽快配送。邻居中有积极赞同我的严格隔离观点的，立刻付诸实际行动，动用个人资源，到处联络蔬菜公司，替我们配好蔬菜套餐，做到了无接触采购。当我们领取了蔬菜套餐，我们大家在微信笑了，随之我们互相鼓励和打气：再坚持个 14 天没问题！就是这样普通的一句话，就是那些枯燥的网站 APP，在这个非常时刻，竟然闪闪发光，温暖感人，让我瞬间泪目。

更有多年无音讯的新老朋友，都来了。有人紧急快递口罩药品，有人每个白天都问安，每个夜晚都送平安灯，有人时不时发来音乐和笑话，生怕我们宅家太闷。我当然知道，其实大家所在城市，也都面临疫病威胁，每一个人自身，也都有一定危险，时时刻刻陪伴和帮助我们；什么叫做相濡以沫？我有生以来第一次，体会到了。更有出版社，紧急约稿紧急开工，第一时间出版我的《霍乱之乱》；喜马拉雅在第一时间制作有声书。国外以及港台出版界，那些老外翻译家们，以前除了出版翻译业务，都是君子之交淡如水，现在也都来了，电邮不断，几天就要问个安好送个祝福；什么叫做袍泽之谊？也是我有生以来第一次，体会到了。

更有全国各省市医疗队与部队医疗队，一拨又一拨驰援武汉，说他们在湖北在武汉吃尽了千般苦，受尽了万般累，一点都不为过。昨夜有视频，有些医疗队抵达机场后，甚至对接迟迟不到位……这个时刻，不仅仅我，感到万分抱歉和羞惭，就连我们近两百人的业主群，大家都纷纷道歉，连连自责，为我们自己和我们城市深感内疚，恨自己骂自己没能接待好这些最了不起的人。

现在，我要和我陌生的业主群一起说：对不起，添麻烦了！——这是我们一个九十度的鞠躬：对不起，给大家添麻烦了！对不起，我的亲朋好友、街坊邻居、配送公司和快递小哥以及坚守职守的物业人员，麻烦你们了！于是我应该有的最基本的感恩，就是坚守在家，坚守隔离。



同舟共济



众志成城

吕少华 篆刻

拨驰援武汉，说他们在湖北在武汉吃尽了千般苦，受尽了万般累，一点都不为过。昨夜有视频，有些医疗队抵达机场后，甚至对接迟迟不到位……这个时刻，不仅仅我，感到万分抱歉和羞惭，就连我们近两百人的业主群，大家都纷纷道歉，连连自责，为我们自己和我们城市深感内疚，恨自己骂自己没能接待好这些最了不起的人。

现在，我要和我陌生的业主群一起说：对不起，添麻烦了！——这是我们一个九十度的鞠躬：对不起，给大家添麻烦了！对不起，我的亲朋好友、街坊邻居、配送公司和快递小哥以及坚守职守的物业人员，麻烦你们了！于是我应该有的最基本的感恩，就是坚守在家，坚守隔离。

(写于 2020 年 2 月 11 日)

以人为本

吕鲜林

到之处不仅没有封城、封路，更没有封素养、封文明。基本交通与物流畅通，基本生活所需供应充分，物价平稳。几乎所有人在为被新冠肺炎侵蚀的城市和百姓担忧。为逆风壮行的勇士和白衣天使动容。

遵照政府号召，大家尽量不出门，自我隔离，守望相助。几乎一夜之间，大街小巷有序出入的行人皆佩戴口罩。虽深居简出，却踊跃捐赠。街道、居委对居民的宣传、普查、登记也

多数居民对此都十分配合。上海的节后复工也是井然有序，人们在线上线下互相打气。上海这座现代市场要素高速运转、人流物流信息流争分夺秒、车水马龙的国际大都市，此时高度团结，遵守规则。事实上，这正是上海把握了大方向、铆定重点环节、做足内功的自信与开明。

近日，除了必要的下楼买菜、扔垃圾之外，基本都在家利用电脑网络完成工作。所处小区治安良好，旁边超市物资丰富，除了不便任意闲逛，供给基本正常。上海不少单位，也是以人为本，在保证安全的情况下，错峰、弹性和居家工作相配合。上海在面临这场人类与病毒的战斗时，处处彰显其城市精神：“海纳百川，开明睿智，追求卓越，大气谦和。”这一“以人为本”的治理模式，让我油然而生一种感恩与敬意。当每个人都自觉遵守防疫要求，有序进出、有序复工、有序开业、依规登记、依规求治、依规隔离时，我们必将遏制疫情蔓延，打赢战“疫”！

“由于宴席减少，前期预备的菜品用不完，免费送给大家，欢迎前来领取！”大年初二，正当我看着空空如也的冰箱，埋怨自己年前没多存点菜时，一条简短的信息在微信群里荡起涟漪。

信息发过来是附近规模最大的一家酒店，我家近年来的年夜饭都选在那里，只有今年例外。“大家出门领菜一定要戴好口罩！为了避免人员密集，每间隔 5 分钟接受一人领取，大家先报上名，汇总完公布时间。”酒店考虑得很周全，不仅划定了属于每位领菜者的时间，还分别在酒店门口和社区的东东北三个方向都设置了领取点。

青菜、海鲜、鸡鸭鱼肉、半成品菜肴……原以为只是派发一些价格相对较低的蔬菜，不承想各色菜品林林总总，且价格不菲。我拎起一小袋洋葱和西红柿就准备走了，离摊位四五米远，脸上裹得严严实实的老板娘大声喊住我，非让我再拿上一份东坡肉，“都是加工过的，回家放在锅里一蒸就行啦。”我说够啦，留给更需要的人吧。她说多着呢，这些送完了店里还有。我问她，这回得赔不少钱吧？她扬起手轻轻摆了摆，没有说话。

回到家，打开微信，群里已是一片热议，大家都觉得挺不好意思。“那么多菜免费送，光成本就得不少钱啊。”“老板真是好人，除了感动还有点心酸。”“我们给老板转账吧，多少表达点心意。”可酒店老板很坚定地谢绝了我们的好意，他在群里回应道，“说免费就是免费，虽然损失了不少，但觉得这样很有意义，也算是为共度时艰做一点小小的贡献吧。”鲜花、鼓掌、加油……各类表情在群里瞬间刷屏。

萝卜是能保存很长时间的蔬菜，在抗新冠病毒的艰难时刻，尤其显示出它的优点，不妨多多食用。

深秋时节，萝卜开始展现最好的自己，水分足，脆性大，不涩不苦不干不渣，炒菜有回甘，凉拌更爽口。等等入冬以后就可以生吃了，“萝卜赛梨……辣来换”，这是皇城根下小巷深处的叫卖声，也是张恨水笔下老北京对萝卜的赞美。

在我小时候，街上还有推车卖青萝卜一景。客人选中一枚，交给大叔称重，然后大叔给你削皮，再从顶部竖着剖开几刀，断与不断之间，露出胭脂红的心，客人可捧着边走边吃。如果不太辣的话，微甜而生脆，在冬天里也是可与水果比美的。北方人称这种青萝卜为“心里美”。

吃生萝卜可清火解毒，生了口角疮，吃一个萝卜就好了。热毒更重的人，老中医就开出单方：萝卜籽三钱煎汤。连服三帖保好。小孩子咳嗽，可用白萝卜一支，一切为二，中间掏膛，填入冰糖后合拢，插牙签固定，蒸一小时后食用，疗效显著。

很久以来，老中医和民间达人都认为萝卜是个好同志，它有清热舒肝、润肺化痰、利尿解毒、抗衰老、降血糖血脂等功效，入菜也有上佳表现。萝卜咸肉汤、萝卜排骨汤、萝卜海带汤、萝卜鲫鱼汤、萝卜烧羊肉、萝卜炒白虾、萝卜炒大蒜……都是吃不厌的家常菜。海蜇皮拌萝卜丝，葱油熬香，兜头一浇，逢年过节可登酒席，平时过泡饭过粥也一等等一流。红烧带鱼如果有萝卜丝加盟，味道更加浓郁。

在单位食堂，倘若厨师花点心思，大锅红烧萝卜也能让人吃出五花肉的沃腴。袁枚在《随园食单》里记了一条：“萝卜取肥大者，酱一二日即吃，甜脆可爱。有侯尼能制为鲞，煎片如蝴蝶，长至丈许，连翻不断，亦一奇也。承恩寺有卖者，用醋为之，以陈为妙。”所谓“制为鲞”，就是萝卜干。是的，酱萝卜头过去在酱菜店里是当家品种之一，今天淮海中路全国土特产商店里还有，酱香诱人。萧山萝卜干也是极好的，夏天胃口不开，萝卜干切

丁炒毛豆子，加点酱油和糖，收汁后可久放不坏。

年前吴江宾馆钱总送我一盒糯米团子，乒乓球这般大小，回家蒸一下还软，一口咬开，是萝卜丝馅，乡情浓厚，超好吃。萝卜丝入馅做油墩子，比荠菜馅的肥腴。

萝卜好，萝卜脆，但在讲规矩的地方就是不能让它登堂入席。在《红楼梦》这样百科全书式的奇书里也不见主人公食用，袁枚在《随园食单》里介绍了一道猪油煮萝卜：“用熟猪油炒萝卜，加虾米煨之，以极熟为度。临起加葱花，色如琥珀。”后来我见汪曾祺老前辈烧萝卜也是加黄酒泡过的虾米，也是“极熟为度”。王世襄则更舍得下本，加大粒干贝，味道自然更胜一筹。

萝卜酥饼是非常考验点心师功力的，千层油酥的面皮，裹了火腿萝卜丝，入温油锅炸至微黄，是城隍庙绿波廊里的招牌，曾经招待过英国女王。在供应私房菜的公馆里，猪油渣烧萝卜丝、萝卜丝馒头居然大受欢迎。

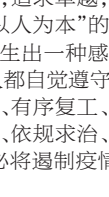
非常时期，建议读者朋友多吃萝卜，并借此机会介绍几种做法，就拿江南常见的白萝卜为食材吧。

1. 酱萝卜。萝卜削下厚皮，断成三寸长，洗净后放入大碗中用盐暴腌，再放几枚拍扁的蒜子进去也不错，20 分钟后挤出水，加适量生油和糖拌一下，静置 10 分钟后加香醋适量，淋少许麻油就可以吃了，宜酒宜粥，口感生脆，开胃清肺。去皮后的萝卜可做葱油萝卜丝，也可余

河鲫鱼汤。2. 萝卜烧羊肉。这道菜是从大蔬无界美蔬馆获得的启发，但我的做法更加简便。群众反映，有时候一不小心会买到空心萝卜，相当懊丧。不要扔掉，我们也要给坏孩子一个出彩的机会。将空心萝卜切大块，加大量水煮汤，同时可以将白菜帮、大葱头、花菜梗甚至苹果皮等厨余一起放进去煮，加几颗炒过的花椒更好。现在反正宅家嘛，有的是时间。这锅萝卜汤煮好后会散发一股微甜的清香，这是坏孩子对你的回报。好，再取一支好的萝卜，切细丝，锅里倒油 25 克，将少许萝卜丝煸炒一下，散去萝卜气后，加入萝卜汤，转小火煲 30 分钟。出锅前加盐和少许鸡精，再淋些麻油，撒上葱花盛碗，味道超好。



沈嘉禄



夜光杯

三十二年前的甲肝临时医院

马蒋荣

1988 年 1 月下旬开始，我们单位陆续有人被查出患了一种当时还很陌生的病，简称为“甲肝”。当时的病人都是由工厂的卫生科通过化验肝功能指标 SGPT 而得出的。凡是两次化验指标都不正常后，卫生科就会把病人转到上级医院医治。

但不久，越来越多的职工加入了患者队伍，上级医院通知将开始不再单照收工厂卫生科转去的病人了。市、区有关部门领导要求大厂担当“自家娃娃自家抱”的责任，在医保医院的专家医生指导下立即设立临时消毒区、隔离区和病房组成的临时“甲肝”医院！

我们吴泾化工厂是国企大厂，厂领导说干就干。首先是“组织落实”，成立了工厂的防治甲肝领导小组，组长是厂长，生活厂长朱承意为副组长，卫生科段科长等为组员；场地落实在位于吴泾一村最西北独立的 38 号大楼——厂技校内，大楼的五层楼面共有 45 间大小不等的房间。一声号令下，正好是技校学生寒假期间，因此二天二夜就完成了对大楼全部的清理消毒工作。我们工厂因为在郊区，许多职工因三班倒都住宿在厂里的值班宿舍，因此工厂并不缺床架和被褥。再加上卫生科的全力投入，一座防治甲肝的临时医院三天就建立起来了，职工中的患者马上陆续入住了。而厂保卫科则派专人 24 小时负责值守唯一供进出的大门！

当时工厂的临时医院每天有上级医院的专家医生来查房和指导治疗用药，在接治轻重不同的患者上也和上级医院有分工，基本上是 SGPT 指数超过 200 以上的患者转吴泾医院、指数 500 以上送闵行区人民医院，指数 1000 以上的患者直送中山医院。

新冠肺炎流行以来，各地应对疫情的态度，不仅考验着地方政府的治理体系与治理能力，也折射出社会的科学精神与人文素养。

就目前全国防疫态势而言，虽然受制于环境与资源，尚有很多工作要做，但我仍要为上海点赞。尽管这座城市因庞大的人口基数及高速运转的现代市场要素，面临疫情的风险很高，但是，从城市管理者到普通市民，并没有粗暴、绝情地关闭自己的“开放”与“包容”，所

我所在的膳食科则负责患者和医护人员、工作人员的一日三餐。当时正好吴泾一村有我们的三食堂，管理员是张师傅。面对每天增加数倍于平时的就餐数，再加上严格的消毒要求，特别是三食堂职工中也陆续出现了 2 位甲肝患者，使本来就捉襟见肘的人力更显不足。虽然我们科也有十几名职工被诊断为“甲肝”患者而被收治了，但在其他大食堂的支持下，我们克服困难，把最好的师傅集中到三食堂。由于伙食用量的成倍增加，三食堂的蒸箱、揉肉机等设备损坏快，还有患者不能再用公共的碗筷调羹，卫生科要求为每位患者配一套编号餐具，厂里设备科马上在第一时间采购好配送来了。至于每天需要的菜品，采购员郑师傅则在清晨把采购卡车先开到三食堂。

因为当时我国还是对粮食、食油等按计划凭票供应，职工吃饭都是先用粮票和人民币买了饭菜票去就餐的。但如果此时患者和工作人员再用餐票，这既不方便也多了个传播病毒的渠道，于是领导小组当即决定暂免患者和现场工作人员就餐的饭菜票！

就这样，在克服了因工厂自建临时医院而想象不到的无数困难后，我们三食堂工作量越来越趋于正常了。最后工厂临时医院在上级医院的统筹安排和指导下，治愈了所有收治的病人，大家康复后都回到了自己的岗位上，和全上海人民一起彻底战胜了“甲肝”病毒！



夜光杯

十日谈

战“疫”中的生活

责编：郭影

户籍警的工作，用一个字概括就是“杂”，如人口管理、治安管理、调解纠纷等。明起刊登一组《我当社区民警》。