

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

金色池塘

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390期 | 2022年6月11日 星期六 本版编辑:金晖 视觉设计:黄娟 编辑邮箱:sherry@xmwb.com.cn

我的防疫“三件套”

刘笑冰

宅家期间，朋友问我怎么打发时间？我说“用防疫‘三件套’啊！”其实就是：做饭、读书、锻炼。

这段时间，我仍按上班作息时间饮食：早上五点多起床，锻炼四十分钟，做一顿虽简单，却尽量荤素搭配的早餐，八点左右准时进书房。每个爱书者都有不少买来后原封不动待看的书，这一“待”可能是几年，也可能是十几年，我也一样。加上先父留下的不少书想读也一直没时间，这下好了，把书橱兜底翻一遍，读了半个月的《杜诗全集》，感觉效率不高了，果断放下，翻出平时舍不得花时间读的小说放松一下。王小鹰的《丹青引》、程乃珊的《金融家》、白桦的《每一颗星都照亮过黑夜》《隋唐演义》，还有在慈禧身边贴身侍奉两年的德龄公主写的回忆录……在书海遨游的时间过得非常快。午饭后小睡片刻，对着阳台外的翠屏原地跑步半小时，看着晚樱、映山红开了又谢，再迎来邻居家满架的蔷薇……可以出户了，坐在小区人工河边，看鱼儿和小乌龟在水中穿梭游行，一坐就是一个多小时，奢侈地用一把时间。恬然，是我的基本状态。

除了吃饱吃好，还需要精神食粮加持。我使用的“三件套”是长久以来养成的生活习惯。自己做饭营养更全面，也更卫生健康，读书锻炼是坚持越久受益越多的内修外炼法。养成良好的生活习惯就像给自己建一座精神粮仓，承平之日护卫健康，困难时期调节心理，无论何时何地，无论群居独处，这“粮仓”都会给自己源源不断地提供能量，令人精神充足，充满应对各种难题的力量！

楼里的“爱心角”

曹慧中

居家时部分居民或出于习惯，或为了应对疫情，事先囤积了一些食品和生活必需品，尽管还有保供物资，但时间一长，有些不喜欢囤货的居民还是陷入了食品和部分生活物资即将告罄的境地。

面对现实，楼里原有的4名老年志愿者和一批年轻人，在居委会的指导下，组织起新的志愿者队伍，在楼道口设立了一个“爱心角”，鼓励各家互通有无。谁家缺啥了，群里发个声，立即会有人应答后将物品送到“爱心角”并上传照片，所需者自行到爱心角取回，人员不接触。有的居民团购的东西与政府的保供物资重复了，也会将多余的放到爱心角。一个多月，居民送到爱心角的物资包括米、面、油、牛奶、面包水果等食物，还有各种调料以及电池、卷筒纸、婴儿尿不湿等生活用品和常用的药品。整个楼宇如同一家大商场，所有居民通过微信群和“爱心角”互通有无，楼组里的党员同志还个人出资3600元买了18份大礼包送给18户独居老人，老人的亲属也购买了防疫物资送给志愿者以作防护。

在之前特殊的2个月里，左右毗邻的两栋楼先后出现了阳性病人，唯独16号楼，一直到6月，无一确诊病例。

如今，再回顾那段特殊的时光，我们体会到，在灾害面前或遇到突发事件时，除了我们每个人平日里有应对意识，根据家中的具体情况，储存一些必要的应急物资和用品外，集体的力量是非常重要的，它能在精神层面上凝聚人心，最终达到团结互助、共克时艰的结果。

老
少
咸
宜

编者按：

生活中一些突发状况，不少人会措手不及。如何自保自救？群众的智慧是惊人的，有人通过防疫“三件套”，从容应对；也有人用集体的力量，通过“爱心角”来补充匮乏的物资，更是值得大大赞许；用陈货翻出新花样，将抽纸一分为二，更是一种生存智慧；至于小区的轱辘车，在运送保供物资和快递时发挥了出色的作用，成了一道亮丽的风景。



手中有『粮』心中不慌

摄影 / 赵海银

一张纸当两张纸用

郑自华

我喜欢在房间、书房、厨房间、厅堂、阳台、卫生间都置放抽纸盒。洗手以后，桌上有水渍，就习惯性地用抽纸，有时一抽就是三四张，抽纸干净、方便，价格也便宜，因此我们家抽纸是随手抽、随性抽。虽说网上订购方便，但是抽纸占地较大，因此家里存货并不多。

4、5月份，抽纸使用量大增。等到发现，已经只有一包存量了，发生抽纸危机，那是真没有想到的。家里虽然有纸，而且是上好的A4纸，可是这纸不是那纸，无法替代，那就省着点用吧，能用毛巾的就尽量用毛巾，可是，有的地方抽纸供应是必须保证的，卫生间的抽纸是不能偷工减料的。

只好厚颜和邻居说了，邻居送了两包到我家，这简直是雪中送炭，抽纸比钱金贵啊！邻居的抽纸都是4层，质地很好，于是一拆二，一张顶两，这样一包变两包。虽然麻烦，好在闲在家里，正好找点事做。年纪大了，眼睛花了，手也抖，倒也未尝不是一种乐趣。还真不好意思说，越是闲在家里，这抽纸消耗得越快，眼见抽纸见底，我在考虑是不是要将抽纸一拆四。那时团购的名录里，抽纸没有列入，运送更是不可能。正在这时，传来敲门声，原来是志愿者送来保供物资，打开一看，竟然有一大包抽纸！久旱逢甘霖，太及时了。虽然不再需要一张抽纸当两张用，但是过去的大手大脚的派头是万万不可取的。

6月1日，我外出买的第一件商品就是一大包抽纸。

微笑的车轱辘

喜二

春季的上海，道路上不见车轮滚滚，然而，有的小区内却处处洋溢着车轱辘的声音。原来，一种户外露营用的小折叠推车，成了小区高楼的标配、人们抗疫生活中不可或缺的帮手。

我们楼共18户人家，一楼小王有先见之明，第一时间牵出她的宝驹——露营折叠推拉车给大家，说，你们用了就知道啦！初看它，长方身材配上超级车轮像个卡通玩具，令人忍俊不禁。大块头的它能爬坡，送货时稳如一个移动无盖的“集装箱”。四月初，人们迎来了保供物资，各类团购也应运而生。为了避免取货人流聚集引发次生感染，楼志愿者随时待命各楼物流的转运。我们的王牌宝驹一出现便吸粉无数，次日小区里的各款拉风“集装箱”也如千树万树梨花开。有了它，“潇洒走一回”取代了物流转运最后100米的后顾之忧，随后，各种团“囤”出“大胃王”冰箱多多。

六一节后，各快递公司陆续复工，物资供应恢复如常。此时，面对潮涌般的快递物品，轱辘们又开始了新的转运模式，由定时赛变成循环接力赛。

当邻居甲在小区散步后、当邻居乙测过核酸归来、当一个个体或她去取自己的快递时，都自然而然地捎带货架上邻里的那一份，不让快递架滞留一件货物，小区居民以车轱辘的欢声演绎出爱之关怀的行为艺术。

“请把你的歌，带回我的家，请把你的微笑留下”，2022年春的上海虽有风雨，但邻里间带着微笑的车轱辘却带来遍野春花抚慰人心。现在，邻居们又开始热切盼望带轱辘的“集装箱”在小区路上下岗后，带着它一起去公园野餐！

陈谷解燃眉

费平

“足不出户”的日子，发现家中食品物资储备略有不足。于是跟老伴一起“翻仓倒柜”“开源节流”，终于在厨柜深处找到一盒五谷杂粮。哇，这还是女儿单位去年春节发的年货，真空塑封的十袋分别是荞麦米、糙米、大黄米、燕麦米、小麦仁、黑米、高粱米、玉米糝及糯米和黄豆。这些杂粮藏在“深闺”都忘了，于是在这特殊的时刻邂逅这特殊的物品，也有了特殊的心情。

早餐原先是稀饭包子，有时外出吃大饼油条豆浆或锅贴生煎，眼下也可以照旧把日子过好。头天的剩饭可以烧泡饭，用来跟荞麦米熬粥，荞麦米较坚硬，浸泡后多熬些时间倒也很酥。中午原先我们是绿叶菜煮面条，如今是用玉米糝与菜叶做咸玉米糊，放点鸡精倒也味道鲜美。晚上煮饭，米要盘算舀了，于是用大米再掺点糯米，既少用大米又解决了平时不喜食黏品的问题。当然，糙米和黑米略加点大米煮饭，三米汇聚那饭香味也很独特。

之后的日子也发了保供米和面粉，更加不愁了。剩余杂粮都跟大米一起熬煮，反而觉得口味颇佳，既改变了饮食习惯，还降低了“三高”；尤其是面粉以前不大买，那些天我用胡萝卜煮面疙瘩，再打了鸡蛋，女儿连说“好吃……好吃”，平时不吃胡萝卜的她吃了一碗后“我还要”……

家中的陈货助我度过特殊日子，然物虽陈，但心情却被清新的春风吹拂着。因为在这些特殊日子里，有杂粮饱肚，有亲情陪伴，更有一个道理让我明白：手中有粮，心中自不慌，以后家中一定得备点生活必须之“粮”。