

“螺蛳壳”里健身

□ 陈慈林（浙江杭州，国企干部）



农历己亥与庚子年相交之际，武汉新冠肺炎疫情突发。1月20日，钟南山明言新冠病毒会人传人。消息传来，我就紧急应变了：推迟策划已久的一些工作上的访问；退掉4张回老家过年的火车票；冰箱里储存够吃一周的副食品。跑去楼下药店买口罩时，只剩几只一次性手术口罩了。

小年夜：武汉封城。我们浙江省启动重大公共突发卫生事件一级响应，杭州关闭所有景点、各寺庙停止传统祈福活动，动员群众取消春节探亲访友活动……

虽在17年前经历过全民抗非典，我还是被眼前似火疫情所惊诧：离家3公里内发生2例确诊、100米内2户7人居家观察……春节假期一延再延，小区被迫实施封闭管理，

居民购买生活用品从隔天一次变成一周两次，全民开启自我隔离模式，我的活动空间被局限于不足50平方米的“螺蛳壳”里。

对我最大的变化是健身方式。十多年来，我坚持健走健身，无论阴晴雨雪，每天沿京杭大运河游步道健走，从秋涛路到西湖文化广场，一个往返10多公里、17000多步。去年11月22日起，我参加杭州市第三届万步百日挑战赛，每天上传健走步数到组委会APP上打卡。疫情爆发后，足不能出户，如何完成万步百日任务？成为现实难题。

我忽然想起了《红岩》中的华子良，这位被关押在渣滓洞集中营的共产党员，为了在迎接解放时有良好身体素质，以顽强意志，一年四季风雨无阻坚持在监狱放风区域

中跑步，甚至被同志和敌人都当作疯子。又想起了上海人“螺蛳壳里做道场”的比喻。我决定行动起来。

每天7点准时起床，洗漱完毕后先搞卫生：擦桌椅，擦门窗，擦地板，爬高落低，30分钟后家中窗明几净、环境整洁，微信运动显示完成1300多步。早餐后稍事休息，即开练“游步螺蛳壳”：从阳台经卧室到客厅，19步；客厅经次卧室到阳台，26步；一圈大约90步，“游”完50圈约计4500步。身微汗、头发晕，赶紧喝口水，上网看看疫情播报。

午休后继续“游步螺蛳壳”，直到总数达到10000步。如今居家隔离已20天，总步数超过20万。以此办法来确保身心健康，也算是对抗疫斗争贡献的一分力量。

不吃野味

□ 操世忠（安徽黄山，职员）



我小的时候曾经捉到过一只小果子狸，在山间小路上碰见的，觉得可爱，就抱着玩。它温顺老实。我就放手让它自己玩，一不留神溜走了。当时只是觉得可惜，根本不知道红烧果子狸竟然是一道菜。当非典打得人们惊惶失措的时候，我才意识到那小家伙是个狠角色。

平生第一次见到血腥，是看到瘫在翻过来的竹床上抬回家的邻居大哥。他参加生产队围猎野猪时被“丝铗”打断了腿，血肉模糊。丝铗类似于一种定向雷，有经验的猎人能辨识出“野猪路”，捕猎时把一枝燧发枪对准“野猪路”，固定在隐蔽的地方，牵一根绊索静等野猪触雷。在20世纪70年代，生产队往往以保护粮食为由组织围猎，

以获取些荤腥。几个有经验的猎人牵头，带一些有体力的青壮年，出事的往往就是后者。

以如今的生活水平衡量，人们的生活方式得改变。可有的人偏不。前几年，我因尿路结石住院，同病房护理他父亲的一个中年人行为乖张。趁他不在病房时，他父亲说：“他头脑受过伤，不正常。”原先，他曾是很厉害的猎人，每年秋冬能猎获很多黄鹿和野猪。虽然家人反对他的营生，但是他根本不听劝，终于有次被他的猎物“蹬”下了山崖。那一次，他猎获一头很壮硕的黄鹿。在他骑摩托车出山的过程中，一个拐弯处，已死黄鹿僵硬的腿部顶在山石壁上，摩托车失控摔下了山崖。

我不吃野味是在读地方志之后。据《歙

县志》记载：“清咸丰年间到解放前夕的一百年间是血吸虫疫情猖獗、危害最为惨烈的时期。许多‘千灶万丁’的兴旺村庄变成了‘无人村’。1959至1960年，在桂林乡源塘山捕到一只野兔，体内血吸虫成虫达千余条。”尽管血吸虫病疫情后来控制住了，但对于野味我仍避之不及。

对野味，我发现有人喜欢到痴迷的程度，即便违法，仍私私大快朵颐、掌嘴不吐。我有我的坚持。如果由我点菜，我不点野味。如果不由我点菜，万一桌上出现野味，我就保持不吃。这次新冠肺炎疫情之后，我想，人与野生动物之间，必须更清晰地划出边界，这样才能相安无事。