

文化 周刊

2020年4月25日 星期六 主编 连国秀 责编 黄佩丽 校对 黄延

疫情时期的那份感动

□ 曹智明

古稀之年,步入庚子,一个怪影游离于荆楚大地,一种名曰“新冠”的病毒肆虐武汉,迅而殃及湖北,其势之猛,传播之速,真前所未有。

正值春节,为防止疫情扩散,武汉封城,湖北封地,九江也实行了封闭式管理。街上无车辆,路上少行人,人人都窝在家中,昔日繁华闹市,骤然变得清冷,一时间谈新冠如谈虎,令人色变。

然而就在人们惊悚之余,在这个特殊时期里,我却收获了许多许多的感动。不能外出,宅在家中,最多的时间就是与手机和电视机为伴,这段时期,我几乎天天都坐在电视机前,不看电视剧,主要看中央台的新闻类节目,看疫情通报,看疫情情势,看党和政府组织、指挥全国人民对抗疫情,看各地特别是武汉在饱受疫情煎熬时的忍耐和奋勇,看着看着,常常是泪流满面。让我最为感动的是那些逆行的勇士,记得在正月初二,九江首批白衣天使逆行勇士出征武汉,当时我坐在电视机前,看到这一新闻特写报导,我对着镜头上的勇士们,在心里感慨而又激动地说:“好样的!你们是真的勇士!你们带着使命,带着责任,带着九江人的祝愿,奔向最危险的前线,加油!保重!”当时一股情感涌上心头,我情不自禁地流泪了,相濡以沫的老伴见我如此,抽出餐巾纸递给我,她自己也在以纸拭泪……那段时期,中央台、各地方台报导最多的就是逆行者的报导,这种类型的报导都是深情的讴歌,振奋人心,让我感动得流泪!

当然,继之报导最多的还是白衣战士的救治,从电视荧屏上显示的画面是:密闭的病室,躺着患者,全身穿着防护服的医护人员,他(她)们冒着随时都有可能被感染的危险,就像战场上的战士冒着随时都有可能被“子弹”击中的可能,但他们全然不顾,无所畏惧,恪尽职守地忙碌在病室里、患者间;救死扶伤的人道主义,被他们的行为演绎,得到完美的诠释!当他们走出病室,脱下防护衣罩,那脸,被长时间摩擦出的条条勒痕,让人看了心痛!每当这些画面在视屏中播出时,总会让我屡屡无限感动。这种宣传,更让我深切地感受到,这是许多年来,媒体把镜头的聚焦,这么集中地对准了第一线的实际劳作者,对准了这些“玩命”的白衣天使,对准了这些最值得讴歌的人!

自3月中旬之后,一个个让人感奋的消息屡见媒体,那就是

新冠病毒的感染者被治愈出院,各地医院陆续出现“清零”。这是这场阻击战的一个重大的转折!自3月中旬以来,电视上隔几天就有“某地清零”的报导,每次看到这种报导,我都为之振奋激动。“拐点”终于来临,当看到镜头上的愈者手捧鲜花走出医院,医护人员集体欢送,彼此含泪惜别。我感到,那双方的泪,都是珍珠。在愈者,是生命的重获;在医者,是救治的成功;愈者的泪,有无限感激;医者的泪,有无限欣慰!双方的泪,都流淌出了对我们这个伟大国家、伟大时代,在抗击这场空前灾难所获巨大成功的一种庆祝!那泪,是真挚的,那泪,是深情的!每当看到这种镜头,电视机前的我这个老人,也在陪着流泪。这是我在疫情期间的又一种感动!

自3月下旬始,一种更大更感人的喜讯接连播出,那就是勇士凯旋!随着疫情的被控制,患者的被治愈,抗击新冠战役形势的整体好转,各地支援湖北的医护人员,陆续离鄂,返回原地。欢送勇士凯旋回归的场面,那才真是让人动容,感人至深。长街夹道的人群,沿街延伸的红幔横幅,人人手中挥舞的小红旗,虽都戴着口罩,但口罩遮不住的热泪似奔腾飞洒,更有拱手长揖,跪道不起者,以示感恩不舍之意,这就是湖北人的谢恩情怀!大巴车里的医护人员,离鄂返程,隔着车窗挥手惜别,也是人人挥泪不止,短短月余结下的情谊,难割难舍!这场面,这情形,让我想起了22年前,九江的“九八抗洪情”,当子弟兵离浔返回部队驻地时,九江人送别的那种军爱民,民拥军,军民团结如一人的难舍之情,正是这样!此次湖北抗疫战役,白衣勇士逆行到抗疫前线,战斗在最危险最艰苦的最前沿,与疫区患者和人民结下的情谊,定会在史上留下一段佳话。勇士凯旋,挥泪惜别,每当我从电视里看到这送别的场面,都是无比感动!

这场疫情,给我们造成了很大的危害,几乎让正常的社会生活秩序突然停摆。这场危难,让我更加看到了我们党的伟大,这么严重的危机,这么强大的号召力,这么有效地控制了疫情,让整体危害转危为安。这充分体现了党中央的英明,体现了社会主义制度的优越,是党中央的运筹帷幄,全国一盘棋的优势,让我们摆脱了危机!

微信运动

□ 陈国良

当微信运动成为一种时尚逐渐进入人们生活时,我在2016年底也在别人帮助下加了进来,这既不是我追逐时尚,也不是我有多喜欢运动,主要是我的体检报告多项指标拉响了警报,血糖大大超出了正常值,我正式加入“糖友”行列。

其实在体检之前,自己对身体的一些变化是有些心理准备的,半年时间体重明显下降,虽然身体没有感觉到明显不适,甚至有点儿从笨重转为轻盈的舒适感,但这肯定不是什么好事,身边“糖友”告诉我,这很可能是糖尿病的前期症状,等体检报告一出来,不幸中枪,空腹血糖12.9。

既得之,则安之,必要的血糖调理是少不了的,我听从医生建议住院了,每天吊针吃药血糖有所下降,但总住在医院终不是长久之计,按照医生要求:按时吃药、清淡饮食、适当运动。虽然不能完全遵照执行得很到位,但每天坚持适度运动比生病之前还是有所进步。

不良嗜好也在逐步调整之中,争取戒烟、限酒、少熬夜,毕竟完全与生活脱节也不是一件容易的事,适当的生活情趣也是多姿多彩生活的重要组成部分,人生就像一场马拉松长跑,不是每个人都能拿金牌,但沿途的风景是一样的,看你用什么样的眼光去看,用什么样的心情去感受。

今年住院做心脏造影又发现心脏动脉血管有一根严重堵塞,医生建议做心脏支架降低心梗风险,在手术台上我对装支架还是有一定排斥心理,坚持要先进行药物保守治疗(希望看到此文类似病友听从医生建议),注意饮食,适量运动,争取对心血管不良情况有所改善,生活规律也要增加运动锻炼的内容,那就让徒步和慢跑逐渐融入我以后的生活吧!

2016年,从开始每天的几千步,到后来坚持每天一万步左右,虽然运动量不是很大,前期因身体肥胖开始运动还是比较辛苦的,没走多少路就气喘吁吁,双腿沉重迈不开步,总想停下来,坚持一段时间后,身体感觉到慢慢有些变化,体重有少许下降,比以前稍一运动好像气就跟不上来的状况明显改善了,大小腿结实了一些,多少能看出一点肌肉的轮廓,腰围变小了一些,虽然仍是带病之躯,精神面貌基本上看得出来,生病成了我坚持运动的潜在动力,也许早些坚持运动身体毛病会少一些,但我想只要付诸行动什么事都不算晚。

运动是一项枯燥的事,只要坚持还是有所收获的,从开始的强迫加意志,到后来的习惯成自然还真不是一件容易的事情,很多人总会在瓶颈处夭折,放弃有千万个理由,坚持必须有一个信念。因生病的原因总是给自己鼓劲加油,才把这看似简单的事持之以恒坚持了几年时间。现在,只要还有和病体抗争的机会,我乐意奉陪到底,我会静候每一天升起的朝阳,目送落日的余晖。

我积极配合医生按时吃药,每年坚持体检,尽可能调理好身体血糖指标,克服不良生活习惯,我觉得运动真能给我身体很大的帮助,我承认事实,也明白病会造成身体损害,我会笑着面对,不会轻易认输。

坎坷和病痛也是生活的组成部分,不是每个人都是幸福和美满永远陪伴,我们能呼吸同样的空气,还有同样灿烂的阳光陪伴,就不必怨天尤人,就像一句歌词:就算生活给我无尽的苦痛折磨,我还是觉得幸福更多。

敞开大门,走向户外,徒步运动成了我一天必不可少的伙伴,肥胖是大多数慢性病的寄主,也与运动相背离,越不运动越胖,越胖越不想运动,不规律的生活习惯和暴饮暴食也会促成心血管病的形成。现在,要想从身体各方面得到有效调整,就要克服以前的不良习性到适度运动锻炼中去,这也是一项长期而又艰巨的任务,只有克服克服再克服,坚持坚持再坚持。去呼吸外面的空气,去享受大自然的阳光,去看蓝天白云,绿树红花,一切仍是那么美好,走向户外其实就是亲近自然的过程。

虽说不刻意在乎每天的步数,但还有一个度让我有点强迫症,争取每星期至少有5天完成一万步,因为微信运动有个捐赠步数公益活动,达到一万步才有相关企业配捐,虽然钱不多,每万步只有几角到一元钱,运动加上献爱心还小有成就感。几年下来上榜步数700多万步了,企业配捐从每天的几毛钱竟然不知不觉到了420多元钱,帮助的人有先心病、梦想自强班、失学儿童、白血病患者。绢绢细流通过我们运动而得到帮助,爱心企业排行榜上有的单个企业就配捐近2.5亿元,配捐上千万的有好多家,无形之中可以帮助很多人,爱心助力的同时也成了我徒步向前的动力,我运动虽然不算很健康,但真的很快乐。

