

本刊2月24日刊发的《疫情防控逼出的健康观》一文引发了很多读者的共鸣,更有部分读者来稿分享他们的“健康”故事。本期我们择选了几篇,让我们看看他们的好习惯是怎样养成的。

## 好习惯是这样养成的

### 我的“癖好”我做主

#### 云端的“战役”

魏荣康

因为疫情的缘故,2019年的寒假显得格外漫长。应要求,作为高三的一名语文老师便开启了“主播”生涯。始料未及的是,线上教学的时间从前一直延伸到年后。我的教学课堂,第一次被放在了网上,“钉钉课堂”“视频连麦”“问卷星试卷”等网络大招一一被用在线上教学中。屏幕前的我,时而声情并茂地讲解文章,时而用鼠标圈点答案精要,还要冷冷不丁地连麦屏幕另一端的学员,以防走神,真可谓花样百出,尽显能事。

疫情中的教学时间和科目安排和校内时的一样,从早读开始,先发布早读任务,然后提交早读作业,期间还要随机抽查背诵,课后还要批改,形成线上教学的“闭环回路”。记得疫情之初,由于线上教学用户过多而导致网络拥堵,等了好一会,看到学生们都已到了直播间,我便开启了全屏,自我陶醉地网上授课,过了一会手机铃声响了,电话那头说:“老师,又卡网了,PPT定着不动,又没有声音,直播间我看大家都在说,赶紧给您打个电话。”听到这话,我的心瞬间碎了一地,感觉前面的课算是白讲了,亏我还那么投入。没办法,赶紧重启直播间,老老实实地盯着直播界面,希望别再卡网。

后来疫情被控制住了,教学又恢复到线下常态模式,虽说是线下教学为主,但教学管理和方式和之前相比还是稍有不同。

比如说,一天当中的晨、午、晚检,午放学后的校园消杀,病假复课的核酸检测等等,已经成为一种教学习惯。有段时间西安疫情反弹,学校的疫情防控级别立即提升,要求师生上课全程佩戴口罩,取消大课间跑操以及元旦晚会,学校只留一门进出等等。在给班上学生通知学校要求前,心里还担心学生闹情绪,谁知在给通知要求时,他们早已全部佩戴口罩,大家齐声支持,心里不免感叹,看来大家已经习惯了后疫情时代的防控情形了。

课堂教学之外免不了我和学生线上见面的时候,平时在班级群内发布周末的作业或下周总体安排以及班级表彰与范文展示等,学生们都可以看到并进行互动,或者有的学生平时想对我说却又不敢当面说的话,便通过QQ给我私信,空闲的时候我还会浏览这些可爱的小空间,看看他们的爱豆和美拍,再评论几句鼓励的话。我们既是师友又如网友,让人不亦乐乎。

特殊时刻,在线教学让大多数老师改变了传统的教学模式,而后疫情时代的教学,成为“线上+线下”的混合模式。现代科技的加持让传统教学焕发出新的光彩,作为传道、授业、解惑者,更要不断地学习,更新教学理念、教学思路,提升教学水平,踔厉奋发、笃行不怠,让教学之路走向更宽广的大道。

魏荣康:线上教学看似与学生距离远了,其实心更近了。



柯贤会:疫情让我养成了勤锻炼的好习惯。

#### 养成“小癖好”成就“大健康”

柯贤会

“疫情防控期间我们不握手,招个手就行了。”2020年,一场突如其来新冠肺炎疫情席卷全球,许多人因此丧命,让人不寒而栗。

专家告诉我们:“肢体接触是新冠肺炎疫情传播的一种重要途径。”“招手既是一种礼仪,也是一种传统民俗。”自从疫情开始,我和熟人见面就用微笑招手代替寒暄握手,这既不失社交礼仪,也保持了社交距离,减少了病毒传播可能。

出门戴口罩、见面招手、进门消毒、进食用公筷私筷、日常勤洗手……面对新冠肺炎疫情,安全卫生成了生活中首要考虑因素,我的生活习惯正悄然发生改变,形成了一个“小癖好”。

我认识的一位医生朋友说:“采用分餐或者使用公共餐具不仅能够减少接触,保持社交距离,更能够有效防止食源性疾病传播。”“我在家里或是外出用餐开始养成使用公勺公筷、分餐食用的‘癖好’。刚开始公筷私筷换着用,还有点不习惯,但想到分着吃的更安全,坚持一段时间就适应了。我觉得使用公共餐具进行分餐,可在兼顾文化传承的同时兼顾对卫生和健康的考虑,可行性会更强一些,对老百姓在家养成新饮食习惯也有参考意义。”

“口罩一定要坚持戴!”疫情让我养成了出门戴口罩的习惯。尤其在上下班途中和到商场、市场、车站、码头等人员密集且流动性大的场所,以及乘坐各种公共交通

工具,我严格正确佩戴,天气好的情况下,一般戴普通医用口罩,如果遇到雾霾天,戴防颗粒物口罩,冬天戴稍厚点的棉口罩保暖,减少对下呼吸道刺激,有效阻断疫情传播途径。

外出回家,我习惯了洗手。先是打上肥皂,然后洗掌心、手背、指缝、关节、手腕,挨着来回搓洗,用标准的“七步洗手法”来洗手,以前我不知道洗手还有这么多学问。洗手过后,我再触动家里的器物,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻并及时洗手,避免触摸眼睛、鼻或口等黏膜部位,尽量改正不良习惯,减少小动作。

在家里或是办公室,我把消毒液倒在拖把上拖地消毒,酒精擦拭日常用品,保持勤通风,让家庭和工作、生活场所环境清洁。如果到外地住酒店,选择有独立空调、无接触服务、定时消毒的房间,做好安全防护。

千金难买好身体。疫情让我养成了勤锻炼的好习惯,我坚持每天上下班走路,每周走几趟香溪洞。在家里,尽管空间有限,但是我每天坚持做50个俯撑,50个仰卧起坐,活动到全身微微出汗才肯罢休。

经历了这次疫情,让我更加感受到拥有一个健康的身体比什么都重要,催使我养成了很多安全卫生“小癖好”,这些“小癖好”如同“防护服”,时刻保护着我的健康和平安,让我精神饱满,精力充沛,更好地投入到工作和生活中去。

#### 改掉坏习惯需要家人的“敲打”

陈力

以前和父母住在一起的时候,因为母亲的“坏习惯”和她发生不少争执。

若有客人到家,母亲生怕客人没吃好,总是做很多的菜,即使桌子快放不下了,还要不停地炒菜。而且,她还习惯了用自己的筷子给客人夹菜。我说了多次之后,她改用公筷继续给客人夹。每次剩下的菜她舍不得倒掉,反复热着自己吃;如果水果上面坏了一块儿,她把坏的地方剜掉,然后自己把看似没坏的吃掉,我时常给她科普,但效果甚微。

女儿已经上幼儿园了,母亲还习惯追着喂饭,好像女儿多吃一口都是好的。一天中午的时候,我接到幼儿园老师的电话,说女儿肚子疼。我和母亲赶到幼儿园,女儿说:“奶奶昨天给我喂肉吃,喂得太多了,我都快呕吐了。”从这次以后,母亲才渐渐不追着喂孩子。

说母亲的习惯,不得不谈起自己的坏习惯,母亲也是没有少磨嘴皮子。自己喜欢喝饮料,尤其夏天特别喜欢喝冰镇的,咕咕咚咚一口气下肚,不顾及肠胃的感受,更惭愧的是影响到了女儿。家里有乳饮料和果汁,女儿偷着喝,与我和妻子斗智斗勇,偷偷把盒子里的东西喝了,想方设法把空盒子放在柜子里、门背后等隐蔽的地方,甚至往垃圾桶里塞,上面盖上新垃圾。工作后,自己常常忙于应酬,在外面吃饭多,看似菜品丰富、场面热闹,

但吃的东西经常是各种调味料一拥而上,基本上吃不到食材的真味儿,口味儿是越吃越重。此外,喝酒、熬夜、不运动也长期伴随着我的生活,体型“急剧膨胀”。

自我改变的动力一方面来自疫情,另一方面来自女儿。疫情教会我重视健康,女儿教会我如何养成健康的习惯。记得有两次带女儿坐电梯,电梯没到一楼,我就拉着女儿出了电梯,发现不对劲又进了电梯,她对我说:“爸爸,你太笨了,看不清数字。是不是喝酒变笨了,要少喝酒,要多看书,多吃健康的蔬菜才能变得健康,不被病毒缠上!”早晨送她上幼儿园的时候,由于时间紧张,抱着她快走,没走几步就气喘吁吁的了。放下女儿后,她拍着我圆鼓鼓的肚子说:“爸爸,你太胖嘟嘟了,要运动减肥!”遇到别的小朋友,她介绍我说:“这是我的爸爸,他是个大胖子。”熬夜加班的时候,她会催促道:“爸爸,快睡觉,不要太辛苦!”

这两年来,眼前时常出现疫情防控的宣传画报,耳边时常响起女儿提醒我注意健康的唠叨声,我也慢慢养成了一些好习惯:不打疲劳仗,劳逸结合。遇到卡壳的时候,听听音乐,写写散文;在天气晴好的日子,推掉应酬,带着孩子在附近的自然里走一走;自己多做饭,努力提升厨艺,简单的食材放上盐、蒜、葱、姜等基本的调料烹饪,就能吃出真味儿来。

陈力:母亲学会了使用公筷,女儿习惯了自己吃饭。



汤珊珊:现在走到哪里,我都习惯戴上口罩。



本组图片由作者提供

#### 健康是我们最大的财富

汤珊珊

2020年的正月初二,我被通知返岗上班。回到镇上,第一件事情就是到财政所领了口罩戴上,参加了镇上的疫情防控安排部署会。我被安排和一位老同志到搬迁安置点统计外地返乡人员信息,宣传疫情防控知识。一散会,我们就出发了,挨家挨户敲门,跟人保持距离,扯着嗓子问信息,再手写登记。一天下来,爬楼梯爬得手脚发软,嗓子眼儿都冒烟了。

如今回望,当年的诸多忐忑,都只是疫情防控阻击战中的零头。面对新冠疫情,我们已经跟它较量了两年。期间,身边很多朋友的生活都发生了变化:有人工作被迫调整,有人与父母和解,学会了珍惜家庭生活,也有人感慨时间易逝,对人生有了更清晰的规划。而我,也在这场疫情阻击战中改变了很多。

以前,我一直觉得自己年轻,身体挺好的,要抓紧大好时光享受生活,奋战工作。直到2021年5月,我真切感受到自己的身体多么脆弱。我感冒了,开始以为自己能抗过去,结果越拖越严重,第二天喉咙嘶哑,吃不下饭,同事说话听着都有回音,浑身发冷还时刻打瞌睡。被朋友送到县医院,首先要到医院门口测体温、登记信息。医护人员用测温枪一测,我发烧到38.2℃,于是我被带往发热门诊。之后,就是核酸检测、物理退烧、打针取药,回家观察,用了近一周,我才完全恢复好。

从那以后,我就时刻提醒自己,身体最重要,工作重在提质效而不是熬时间,拥有健康的身体才能更好地享受生活。我买了体温枪,随时监测体温,时刻关注疫情变化,及时分享疫情防控消息到家族群,让亲朋好友非必要不出县。走到哪里,我都习惯戴上口罩,认真践行勤洗手、勤通风、少聚集。不用家里人唠叨,我自动早睡早起,不熬夜,睡前不玩手机,睡眠质量好多了。以前,我挺挑食的,现在我基本告别了麻辣烫、烤串、小龙虾,爱上了家里美味又健康的一日三餐,饮食更加规律。

除此之外,运动也成了我生活中必不可少的一部分。不着急的时候,我都坚持走路上班,每天两个来回,一趟不落。跳绳、跑步、打乒乓……这些运动又列入了我的周计划。到了周末,我还会跟同事朋友一起爬山,既锻炼身体,又放松心情。

疫情,像突如其来的一场大考,让我看清了自己,促使我明白健康是最大的财富。每一种影响健康的疾病都不是凭空而来,熬夜、久坐、酗酒、吸烟、胡吃海喝、缺乏运动……每一种不良习惯都是一颗炸弹,不知道何时就会引爆。不要在去医院的路上后悔,在宝贵的时光里,没事早点睡,有空多努力,坚持良好的生活习惯,健健康康比什么都重要。

## 科学家发现一亿年前的“超级演员”

新华社南京1月17日电(记者 王珏珺)年幼模仿蚂蚁、长大模仿泥蜂,拥有如此实力派“演技”的,竟然是一类1亿年前的小昆虫。由中国科学院南京地质古生物研究所领衔的一项国际研究最新发现,生活在1亿年前的一类昆虫奇翅虫,会随自己的生长模拟不同动物,堪称远古时期的“超级演员”。

此次,研究团队对来自中国、美国、德国、斯洛伐克等地的100多块奇翅虫化石展开研究。其中,研究人员发现了十多只形态类似蚂蚁的奇翅虫幼虫。化石里的奇翅虫幼虫体长3至5毫米,腹部很瘦,类似蚂蚁的腹部。它们的触角和腿,也和当时的原始蚂蚁非常接近。

有趣的是,奇翅虫长大后,还变换了模仿对象。“奇翅虫长出翅膀后,没法再‘扮演’没翅膀的蚂蚁了,又假装起了蜂类。”领导此项研究的中科院南京古所研究员王博说,奇翅虫的胸腹部变得很像蜂类的“细腰”,它们翅膀以及身体的形状和大小,也非常接近当时的一种原始蜂类:长背泥蜂。

“生物在形态和行为上模仿另一种生物的现象被称为拟态,这在大自然中并不少见。但在生长过程中会转换模仿对象的动物,此前在化石中还没发现过。小时候假装蚂蚁、长大后假装泥蜂,奇翅虫这种‘超级演员’一生都在模仿更为凶猛的昆虫。这种绝佳的‘演技’可能吓住天敌,让它们最大限度地保护自己。”王博说。

相关研究已于近日发表在《国际地学综合期刊》(《地球科学评论》)上。

## 约旦发现距今约9000年的人类仪式遗迹

新华社安曼2月23日电(记者 黄泽)约旦旅游和古迹部22日宣布,考古人员初步考证认为,2021年在约旦东南部沙漠地区发掘出的一处古人举行仪式的设施遗迹可以追溯到约公元前7000年,也就是距今约9000年的新石器时代。

约旦旅游和古迹部介绍说,法国与约旦联合考古项目团队在约旦东南部沙漠地区的人类定居点遗址发现了这处新石器时代人类举行仪式的复杂设施遗迹。该设施包含两块石碑,较大的一块高达1.12米,上面绘有人物形象和“沙漠风箏”等图案;另一块高约70厘米,雕刻着精细的人物形象。在两块石碑背后,考古人员还发现了近150块海洋生物化石,许多化石按照特定方向精心排列。此外还有形状奇特的天然石头和罕见的人工制品,包括动物雕像和特殊的燧石制品等。这些发现与一个石头祭坛一起安置在

一个小型的“沙漠风箏”模型中。

“沙漠风箏”是古代用来捕猎瞪羚等野生动物的大型狩猎陷阱,一般由两道或多道绵延数公里的石墙组成,从高空俯瞰形似风箏,曾广泛分布于西亚和中亚的部分地区。

据约旦旅游和古迹部介绍,考古人员曾于2013年在同一沙漠地区发现同时期的“沙漠风箏”遗迹,还在附近发现了人类定居点遗址。这些定居点的古人类群体利用“沙漠风箏”大规模狩猎瞪羚并以此为生,新发现的仪式设施遗迹就位于其中一处定居点内。

联合考古项目主任、约旦考古学家瓦埃勒·阿布·阿齐扎告诉新华社记者,仪式设施遗迹保存完好,在世界范围内具有独特价值,为研究新石器时代的复杂人类仪式提供了重要参考。相关考古研究工作仍在进行中。



新华社照片