

## 左手防疫 右手生活

记者 唐正飞

常态化疫情防控,我们的社交依然受限,非必要不外出,必须外出需要凭健康码有序流动。如何继续坚持在疫情防控中养成的良好生活习惯,放松心情,保持乐观生活态度,不断适应“有疫”生活?本期《汉江晨报》刊发一组市民“疫在进行时”生活写照,展示群众不断变化的生活方式,汇聚传递普通人身上散发出的源源不断的正能量。

### 王龙群:疫情之后“舞”媚不减

晴朗的早晨和下午,途经广场和公园,总能被节奏感极强的音乐所吸引,那是一群活力四射的广场舞者,用自己的动作、节拍和笑脸装点着疫后的活力安康。

“注意动作要到位,注意整体队形……”在安康城区市委广场,记者见到了今年65岁的王龙群。此时,她正在组织队友们进行排练。对于经常来此跳舞的市民,“王龙群”这个名字再熟悉不过,不光自己能歌善舞,乐观热情,还带出了一批又一批“学员”。但最为大家熟知、敬佩的,是她十几年如一日照顾生活不能自理的老伴儿。

2015年底,央视一套《出彩中国人》陕西赛区栏目组在安康进行海选,王龙群凭借独舞《回娘家》通过海选,进入复赛。在常人看来是件“天大的喜事”,王龙群却左右为难。“出身农村,却自小爱好唱歌跳舞,上央视是自己梦寐以求的事。但赴西安参加复赛,老伴该怎么办?”正当自己做着激烈的思想斗争时,女儿得知情况后站了出来,说:“爸,你看从2002年生病以来,我妈十几年如一日天天照顾你起居饮食和康复治疗。跳舞是她从小爱好,这么多年为了照顾家舍弃爱好照顾我们老少,我也成家了,孩子也大了,难得有这么好的机会,我妈去了西安,我们来照顾你。妈,你放心去参赛,我们支持你!”得到家人的支持,王龙群无比欣慰,眼眶里泪花直打转。

参加完复赛,王龙群马不停蹄回到老伴儿身边。

几日后,王龙群在查看手机时,发现一通来自西安的固定电话,王龙群心想是不是复赛的结果出来了,便向老伴儿询问。老伴儿说:“是的,让你到北京参加比赛。我说你走了谁来照顾我,不参加了。”面对行动不便、生活不能自理的老伴儿,王龙群压制住心中的愤怒,回拨了栏目组的电话。但工作人员告诉她,名单已经上报,为时已晚。至今,每每讲述起此事,王龙群总会委屈落泪。

唱歌跳舞是王龙群难以割舍的爱好。回想疫情之前,跟着王龙群在市委广场唱歌跳舞的队员儿少说也有五六十人,只要不下雨,固定的时间、固定的地点,队员们聚集起来欢歌载舞,还有二胡、笛子伴奏……受邀前往周边镇村、社区现场表演时,昂扬身姿组成的“大部队”成了一条靓丽的风景线。

2020年,突如其来的新冠疫情打乱了王龙群的生活节奏。聚集性文娱活动要让位于疫情防控,王龙群只能通过微信和队友们交流,表达着对疫情前“聚会”的向往。时间一久,王龙群尝试在家通过网上短视频、直播等方式,先学习适合在室内跳的舞蹈,再线上教队友们跳,渐渐地,王龙群也成了队里的“网红”。“跟我一起唱歌跳舞的都上了年纪,绝大部分都是退休在家,没什么事情的,突然蜗居在家,难免有些急,通过网上大家一起跳跳舞,也算是解压。”王龙群说。

如今,疫情防控已是常态化,王龙群所在的团队

也参与到义务宣传的行列。编快板、排舞蹈、唱花鼓……大家将疫情防控知识用喜闻乐见的形式向群众宣讲。虽不能像疫情前那样大范围聚集锻炼,但他们的爱好还在有声有色地进行着,这都得益于安火社区为大家提供的场地。“受疫情影响,我们平时排练都是小范围、分批次进行,每天在群里约定好,哪些人什么时间段排练什么节目,到时大家按时到场,每次我都要核实大家近期有没有外出、健康码和行程码有没有异常,遇到疫情紧张时,我们暂停线下的活动。新加入的成员我们都很欢迎,开始要了解他们近期的身体和外出情况,约定基本事项,保证每一个人的安全和健康。”

唱歌跳舞带来快乐的同时,王龙群也承受着来自各方的不理解。刚开始唱歌跳舞时有人说:“一天累不累,不在家里好好照顾老母亲、丈夫……”家庭聚餐时有人说:“你一天忙得很,好不容易家人团聚一下,你就要着急去排练。”外出表演时有人说:“忙前忙后组织排练,不知道拿了多少好处。”疫情之后更有人说:“形势依然严峻,还要往外跑,出了事情怎么办。”

面对这些,王龙群莞尔一笑,仍旧坚持着自己在做的事情。虽然“主阵地”转移了,王龙群和她的队友们更忙了,下镇村、入社区、进养老院……在锻炼身体、也将积极乐观、热爱生活的态度传递给了身边的每一个人。



在龙舟赛表演完后,王龙群和队友们合影留念。



龙舟赛表演间隙,王龙群正在做上台准备。

### 张亚辉:找到一个螺丝钉的价值

随着网购的普及,物流行业的蓬勃发展,快递小哥的队伍不断扩张。2016年退伍后的张亚辉离开安徽老家,来到安康成为了一名快递小哥。6年时间,张亚辉从新手到业务能手,从陌生的“外乡人”成为熟悉江北、高新片区的“活地图”,这些变化是张亚辉手捧快递,一步一个脚印走出来的。

“每天早上分拣装车,投送揽收,下午将寄出的快件打包装车,一天下来我要走一万多步,经手的快递有300多件。”张亚辉说。

快递行业的特殊性,在疫情防控期间尤为突出,此时承担着运输必要供给任务的张亚辉,就像部队中的“辎重兵”,身上的担子和责任格外重。他直言,回忆起2020年疫情刚爆发时,自己还要冒着风险正常上班,逆行于空旷的大街上,看着昔日热闹的商业街变得冷冷清清,心里百感交集。而除了时常担心自己被感染,更多时候张亚辉则是冲锋在前,“我们党员不上谁上,这也是一名邮政寄递人员的使命。”张亚辉回忆说。

2020年疫情期间,张亚辉和他的团队先后接到了向客户递送3000余份消毒液、口罩等防疫物资的配送任务,承担2000余份驰援湖北的米面粮油等生活物资的揽收任务。因为疫情,张亚辉的工作就要更繁琐一些,除了佩戴口罩,定时测量体温,不定时消毒,还要对即将派送和揽收上来的邮件进行消杀,根据疫情的变化,他们还需要采取无接触投递揽收,特殊时期,遇到客户的贵重物品,张亚辉和他的团队会穿戴专用手套将快递送至客户家门,当着客户面打开

快递,待客户将物品取出后,将快递外包装带离现场进行统一处理。

“你经常在外面跑,要注意做好防护措施,投递时要保持与客户的安全距离……”收到妻子每天的电话关心和提醒,张亚辉感觉并不孤单。有时张亚辉也会向自己,如果武汉疫情防控期间,自己刚好也在武汉,会不会逆行而上成为抗疫前线的一份子?张亚辉的答案是肯定的。

疫情防控期间发生的事情太多,最让他记忆深刻的是前不久逆行紫阳,助农邮寄茶叶。四月初,正值清明前茶旺季,受疫情影响,村民手中的茶叶无法运送出去,一年的辛勤耕耘也就无法变现。当收到紫阳邮局发出的求助后,张亚辉便主动请缨前往支援,得到批准后,张亚辉和同事两人承担起紫阳县和平、双坪两村茶叶揽收任务。

每天早上六点半起床,收拾完毕后,两人便驱车从向阳镇邮政支局出发,要在崎岖的村路上行驶40余分钟。为配合疫情管控,村民不能随意流动,看着村民期待的眼神,张亚辉和同事商量:“眼下各村之间不能走动,能走动就是我们俩,我们每天能多收一点就尽量多收一点。”要不是村民们喊吃饭,二人许多次都不知道已经到了饭点。

揽收前张亚辉二人要对收件方进行常规的实名认证,还要查看健康码、行程码和核酸检测报告。除了揽收茶叶,张亚辉和同事还要坚持按要求做核酸、量体温,将每天揽收的茶叶外包装进行统一消杀打包。为了保证当日茶叶及时发走,每天六点半张亚辉

和同事要将揽收好的茶叶及时送往下一个转运点。有时,早上张亚辉还没起床,就接到村民的电话询问他们几点到。

“从4月2日到9日的8天驰援时间,揽收茶叶1000公斤,走时刚换不久的轮胎,回来时都已磨平了。”张亚辉说。

“邮政快递很给力。”“两位同志给我们帮了大忙”……在张亚辉和同事被拉进的村民交流群里记者看到,村民们和当地干部几乎每天都要对二人表示感谢。

在没有经历疫情之前,在张亚辉看来,自己就是一个寄送快递的,这只是一份工作,一个养家糊口的营生。而如今,他的想法发生反转。“我觉得自己的工作是一个非常重要的点,是一个必不可少的环节,我们这个螺丝钉还是非常非常重要的,如果没有我们,客户的东西就到不了他们手中。当看到客户开心地拿到他们所需的物品,一个微笑,一声谢谢,都会让我的成就感和满足感爆棚,原来我们的工作意义也非常大。”张亚辉说。

“疫情之后,客户对我们的态度也发生了变化,少了抱怨,多了理解和支持。我们也会在保证安全的前提下,争取第一时间把快递送到客户手中。”有了用户的肯定和支持,张亚辉在日常繁重的工作中更积极了,干得更起劲,脚步也更轻盈了,投送揽收的效率也更高了。“能成为一个非常重要的螺丝钉,我感到很庆幸、很光荣。”张亚辉笑着说。



4月初,张亚辉和同事前往紫阳揽收茶叶。

### 徐思敏:从单调到“二次元姑娘”

新冠疫情暴发的2020年正好是徐思敏的毕业年。考虑到家人的担忧和国内疫情防控形势,徐思敏放弃了原可以去北京、江苏的工作机会,回到安康加入备考公职的行列中,顺利走上自己的岗位。

疫情对于徐思敏是始料未及的,原本打算趁着毕业好好地“放飞自我”一把,但始料未及的疫情打乱了徐思敏的计划。

“我是很典型的社恐,我害怕社交,觉得社交非常麻烦。自己情商不太高,又不太听得懂别人说的好是坏,有时候就需要揣摩,揣摩不透,又担心别人背地里说三道四、评头论足,久而久之就不愿意去没必要的社交场合,相对于社交我更喜欢放空自嗨模式。”

徐思敏口中的“自嗨模式”,是自己多年“闭关修炼”练就出来的一种自我欢乐模式。“大学四年,除了回家,平时逛街、参加活动我出校门没有超过15次。疫情之后就变得更宅了,工作日从家到单位不超过十五分钟的路程就算是远方;周末节假日回老家,就算是一次旅行。”徐思敏说。

究其原因,徐思敏觉得,正是新冠疫情让自己

在“宅”的这条路上越走越远。也许在别人看来,“宅”是孤独的,但对于徐思敏来说,宅有宅的乐趣,宅有宅的成就。因为宅,徐思敏把家里收拾得井井有条,疫情之后,她在原有打扫房间频率的基础上增加了次数,并新增了地面消毒,台面擦拭消毒的环节。因为宅,徐思敏获得了新的生活技能,原本只会煮泡面,点外卖,如今学会了挑选蔬菜,置办了厨具,空余时间借助短视频,用亲手做的美味佳肴犒劳辛苦一天的自己。因为宅,徐思敏学习了瑜伽,利用一小会儿闲暇时间,展开瑜伽垫,舒展筋骨,放松心情,练瑜伽赶走身心的疲惫。因为宅,徐思敏领养了一只名为“乌涂”的小猫。

因为宅,徐思敏还找到了“沉浸式欢乐”的方式,找到了心灵的寄托,找到了自己的“伴侣”——动漫,从此生活单调的徐思敏,成为了“二次元姑娘”。

因小时候看了一部叫《秦时明月》的动漫,徐思敏心中生出了对先秦文化的向往,大学选择汉语言文学专业也和这部动漫有很大关系,她的毕业论文也研究的是先秦方向。

2020年毕业后,就业的压力、父母的期许让徐

思敏不堪重负,看到动漫人物王也之后,她产生了共鸣。徐思敏开始思索自己存在的意义:一直按部就班地长大,当开始自我的审视,以局外人的视角看待一切时,又产生一种剥离感;明明可以继续“无为”,却又没有办法心安理得地面对家人的期待落空。在动漫成为唯一能轻易获取的快乐后,王也让2020年的徐思敏,有了新的思考。

“真常应物,真常得性,常应常静,常清静已,我说的是一直求而不得,一旦得到,愿为它舍弃一切的东西,那才是配称为最想要的。”这句动漫台词对徐思敏触动很深,教会了她用最原始最本真的状态去应对不断变化的外部环境。“这对迷茫时期的自己可以称得上明灯了,我之前种种可以称得上‘真常应物’,却达不到‘真常得性’。”徐思敏说:“在顿悟了自己心境的缺失后,我开始尝试转变自己的心态,放下了近乎逃避的‘避世心理’,开始积极应对就业挑战,并最终一次上岸。哪怕在刚就业的那一年有诸多不顺心的事情,我还是保持一颗平常心在继续求索,之后种种对我称得上正面的影响,也都不断验证着那句台词——过去无可挽回,未来可以改变。”



张亚辉正在扫描发往外地的邮件。