

2020年2月18日 星期二 编辑吴荣军/版式设计钟涛/校对张建平

疫情下的百姓生活之二

宅出乐趣 宅出意义

时下，疫情防控阻击战还未结束，尽管病毒凶猛，但老百姓的生活也还要继续。宅在家里减少不必要的外出，是遏止疫情扩散最有效的方式之一，这也成为了许多人当下生活的主旋律。而他们之中，有不少人宅出了乐趣，宅出了意义。

动静皆宜的“宅生活”

董晓琦和范恒祯是一对“90后”小夫妻，妻子董晓琦是一名尊巴国际认证教练，丈夫范恒祯是一名运动训练专业科班出身的高校教师。“自疫情开始到现在，除了每周出去采购所需物品外，我们都在家里待着。”董晓琦说，她和丈夫每天都有健身的习惯，为了督促自己保持锻炼，带动更多的人加入进来，他们想到了通过网络直播平台分享尊巴和高间歇有氧课程。

从一月底开始，他们一共开播了10场左右的直播，收看的人达近千人次。董晓琦介绍说，为了能让最好的运动状态在直播中呈现，她和丈夫提前做好了课程的设计编排与分工配合，同时在直播中还会加入更多的互动，减少大家面对屏幕独自锻炼的孤独感。

因为疫情的影响，大家都宅在家里，但很多人也通过他们夫妇俩的直播又动了起来，一些有运动习惯的朋友表示，能在家跟着直播一起锻炼，感觉又“活”了过来。“面对疫情，加强自身锻炼，提高免疫力，希望能有更多的伙伴加入到我们的队

伍中。”董晓琦说。

疫情期间，家住秀峰区的张锦娥在家里玩起了“开心农场”。在她的厨房里，青蒜苗、小葱、薄荷的长势很盛，嫩绿的叶片让人赏心悦目。张锦娥说，它们不仅好看，还很好吃，尤其是这段时间因为疫情的关系没怎么去买菜，用青蒜苗炒点腊肉，打火锅时烫几株薄荷叶，再用小葱弄个辣椒碟，简直美味极了。

张锦娥告诉记者，过年时她发现家里的大蒜发出了嫩芽，已经不适合用来炒菜了，扔了浪费，于是她从家里找来了不要的泡沫箱，用种花剩下的营养土栽上，静静等上几天就长出了绿叶。

在厨房的角落里，张锦娥还藏着9个菌棒，分别有香菇、凤尾菇和秀珍菇。这些菌棒是她几个月前就买来的了，由于天气寒冷没能发菇，不料前几天南风天，突然冒出了很多小鲜菇，她连着浇了两天水，鲜菇长大之后，她赶紧割下来，给家里“加菜”。现在，她特意用湿布和保鲜膜裹上，使菌棒保持水分，期待下一次“丰收”。

“宅”出温馨和甜蜜

家住象山区的罗中华是一名出租车司机，因为疫情的影响，现在他每天只用出门工作4小时左右，其余的时间他都和家人一起宅在家里。“为了更好地保护家人，每次回家前我都会对车辆进行消杀，也会特别注意好个人防护。”罗中华说，现在是特殊时期，街上很多店铺都没有开门营业，他的头发已经很久没有修剪了，感觉很不自在，实在没有办法，罗中华的妻子只好变成了“理发师”，在家里给他修剪头发。

“我妻子拿出平常给孩子理发用的‘围脖’给我围上，用梳子和电动剃刀一下就帮我修剪好了。”罗中华说，没想到妻子的手艺还不错，他很满意。在这段时间里，罗中华陪伴孩子的时间更多了，他和孩子一起玩游戏，教孩子识字，除此之外，他还和家人一起做包子，饭后之余一家人还会跟着健美操视频一起锻炼，过得非常充实。

家住七星区的赵梓辰今年读小学二年级，这是他度过的最特

别的一个寒假，到现在，他已经有二十多天没有出过家门了。他的妈妈刘甘甘说，这是儿子表现得最好的一个假期。

疫情发生之后，赵梓辰了解到有很多人都在为防控疫情贡献着力量，他问妈妈：“我可以做些什么呢？”妈妈告诉他，乖乖地待在家里，做好自己的事情，就是他能做的最大贡献。

一段时间后，刘甘甘惊喜地发现，以往总闹着要出去玩的儿子，竟然一次都没有提想出去玩的要求，而且还每天自己叠被子、整理床铺、打扫房间，甚至还帮忙分担了部分家务。“儿子越来越懂事了，这让我非常欣慰。都说21天可以养成一个习惯，希望他能现在养成的好习惯，延续到以后。”刘甘甘说。

这些天来，赵梓辰跟父母度过了非常难得的亲子时光，他们每天一起运动、读书，一起包饺子、做披萨、烤蛋糕，宅在家的日子变得温馨又甜蜜。

记者莫俊 周子琪 文/摄



↑16日，董晓琦夫妻俩正在直播健身课程。



←张锦娥和她种的蔬菜。



↑赵梓辰跟爸爸妈妈一起吃由他们亲手包的饺子。



←17日，罗中华的妻子正在帮他剪头发。