

# 宅在家 学会和自己相处



宅在家的这段时间，发现朋友圈有两个话题，一是疫情进展，另一个是各种宅在家的姿势。这种全民“坐月子”的体会，对于所有人来说都是第一次，希望也是最后一次。

鲁迅说，人的悲喜并不相通。这一次，人们的悲喜相通了。

我们为赶赴一线的医护人员感动，也为不幸被病毒击倒的人们落泪。甚至会想起往日面目可憎、今天愁得秃头的老板来，突然感到老板也着实不易。

如果当下的你身体健康、财务稳定，亲人安好，那么，真的要感恩。原来“岁月静好、现世安稳”这八个字如此沉甸甸。

这一次宅在家，也给我们一个难得的机会来审视自身，也审视我们的家。

有人在家无聊到发毛，也有人在家里自得其乐。网上出了各种攻略，教你在家里怎么找乐子，怎么锻炼身体……在网络无界限的年代，一个小家可以突破物理空间，可以足不出户也知天下事。然而，到最后，安抚人心的还是家的情感空间：它是否让你拥有安全感，让你拥有幸福

感，让你宅在家的这段日子里，仍然过得活色生香。

有些朋友说，家的每一个角落都用消毒水擦了好几遍，从没有这么干净过。

有朋友把闲置多年的面包机、面条机各种“鸡肋”小电器拿出来，研究起厨艺来。

有些朋友把家的布置倒腾了几个来回，给熊孩子腾出了一块可以翻筋斗的活动空间。

还有朋友用旧棉衣给狗主子、猫主子做了一个可爱的窝。有朋友用了很奢侈的一整天，和孩子待在一起读绘本。

更多的人，突然发现自己从未如此热爱过生活。

平凡充斥着生活的角角落落，家就是最平凡的场景，我们常常忽略它。而在此时此刻，我们在这里，和孤独相对，和焦虑相处。

静好的家，似乎在告诉我们，你要试着多爱一些人，你要试着多等一些岁月，你要学会和你的孤独、你的拧巴、你的固执，以及你的懦弱和不完美好相处。一个人只有和自己相处好了，才能更好地拥抱这个世界。

据《羊城晚报》

## 你博学吗? 来试一试

一					八		十
1					2		
		三		六			
4				3			
		5	五				
					6		
二							十一
7							
			8	七	9		
		四					10 十二
				11	九		
				12		13	

横向:

- 1.三国时期蜀汉名将，传说曾“呵断当阳桥”。
- 2.中国一部富于神话传说的最古老的奇书，《大禹治水》《精卫填海》均出于此书。
- 3.中国佛教第一座官办寺院。
- 4.一种体积小，音准好的键盘式吹奏乐器。
- 5.太阳系八大行星中距离太阳最远的行星。
- 6.中国第一个称皇帝的君主。
- 7.成语，比喻刚学会的东西马上就去卖弄。
- 8.位于江苏省扬州市的古渡口。
- 9.中国古代神话传说中有九个头的神兽。
- 10.对宴会、聚会的一种称呼。
- 11.帮助盲人基本生活起居的工作犬。
- 12.第一代核武器。
- 13.十二时辰的第一个时辰。

纵向:

- 一、2022年北京冬奥会协办城市。
- 二、正在预备犯罪，实行犯罪，或犯罪后即时被发现的犯罪嫌疑人。
- 三、希腊半岛东部一个蓝色系海洋，地中海的一部分。
- 四、陕西省地名，三国时诸葛亮病逝之地。
- 五、俗语，比喻自己夸自己。
- 六、演化到末期的恒星，体积小，亮度低，呈白色。
- 七、射程大于八千公里的远程弹道式导弹。
- 八、出自白居易诗《大林寺桃花》，上句为“人间四月芳菲尽”。
- 九、对自己儿子的谦称。
- 十、资本主义在生产过程中周期性爆发的生产过剩的危机。
- 十一、一种现代绘画风格，色彩浓重，笔法粗放，代表画家为马蒂斯。
- 十二、地球大气层靠近地面的一层。

据《北京晚报》

## 足球爱好者 在家也能练

爱踢球的青少年们，这段时间在家是不是憋坏了？别心急，虽然暂时不能在绿茵场上驰骋了，但只要想办法，在家里一样可以练练球。近日，前国脚、国安名将周宁就专门就这段特殊时期，青少年及成人如何在家练球讲解了几招。

### 小范围可练球感

家中范围小，稍不小心皮球会撞到各种物体，这看似坏事，但它也会倒逼你尽力学会如何控制住皮球，这是练习球感最好的办法。

最基础的球感训练方法是双脚脚内侧左右拨球。训练时要注意控球，逐渐加快脚下频率，如此一来既能在家训练球感，同时也能练习如何提高触球频率。其次是左右脚练习脚底拉球，可在客厅放一个障碍物，以V字形的线路进行拉球和推球。注意在此过程中，不可碰倒障碍物。

在进行这两项球感训练时，周宁提醒玩球者一定要抬头，养成观察四周的习惯。因为在球场上，一味低头带球，不观察、不传球是很多业余足球爱好者的通病。

### 做些力量训练

基础力量也是评价足球爱好者水

平的重要标准。无论是射门还是对抗，力量足都能体现出个人实力。力量练习特别适宜在家中进行。首先可以练习蹲起。此举重点锻炼下肢力量，快速蹲起能够锻炼爆发力，缓慢蹲起能练肌肉耐力。其次可以练习弓步行进和爆发垂直起跳。提踵（即踮脚）可充分锻炼跟腱处的肌肉及小腿肌肉，保护我们赖以运动的跟腱。

肌肉力量的提升对人体关节的保护至关重要。周宁提醒说，力量训练必须要保证强度和次数，事先做好计划。力量训练结束后的拉伸要充分，否则乳酸堆积容易造成全身酸痛，它会影响训练的持续性。

### 还可锻炼体能

体能是保证踢球时持续稳定做好技术动作的基础。平时足球爱好者常会出现比赛后期跑不动及动作变形的情况，这都是体能不足的表现。大家可以利用这段居家时间，把各自体能的极限值提升一下。如果家里有跑步机，强度较大的跑步训练可充分锻炼体能。其次，可以进行强度较大的登山跑、高抬腿等运动，训练间歇再辅以慢跑等有氧运动。周宁强调体能训练也需要保证一定强度和次数，但每个人的情况不同，训练要在自己能力



范围内制订合理计划。

训练计划的制订并不难，难在坚持。周宁说：“在家训练，家人之间能够相互鼓励，尤其孩子一旦累了就比较抗拒，这时如果有了爸爸妈妈的鼓励，会有助于孩子完成训练计划。家人之间的相互监督与鼓励，也能保障我们达到训练效果，同时对意志品质的培养也是一个好方法。”

据《北京日报》

## 女汉子

□紫玉米

疫情防控宣传让大家少出门。老公提议在网上订点水果。我订了一箱橙子，一箱苹果，女儿要求加一箱乌龙茶。昨天下午到货了，快递员给我打电话，说小区不让进大门，只能去小区外面取。

我让老公去取，可他刚去了趟医院取他的降压药，现在已经把他去医院穿的羽绒服、外裤全洗了。

我只好叫女儿跟我一起去。女儿叹了口气说：“又得多用一个口罩。”我一想，对呀！为了省一个口罩，我一个人武装好防护装备到小区东门。搬起两箱水果，我让快递员把那箱饮料放在上面。他诧异地问：“能行吗？”行！太行了。接着，我以一己之力，一气呵成，一鼓作气从小区大门走到家门口。疫情还能成就女汉子！



## 填填数独

2			8			4	1
		9					
	3		6		5	7	
		6				3	
							8
5	7				1		9
	5		3	6			
		3				9	8
1			2				7

数独是源自18世纪瑞士的一种数学游戏。数独盘面有九个宫，每一宫又分为九个小格，所以又称“九宫格”。

根据9×9盘面上的已知数字，推理出所有剩余空格的数字，并满足每一行、每一列、每一个粗线宫(3×3)内的数字均含1-9。

晚综