

宅家这些天 生活出新意

调整心态好复工

□本报记者 姚晓晓
实习生 闫晶

新冠肺炎疫情发生以来,宅在家里成为绝大多数人的生活方式。其间,有人热心地为农户滞销的农产品找销路,有人跟着视频做运动,也有人变身美食达人。2月24日,记者进行了采访。

帮农户找销路

家住市区大学路阳光水岸小区的司娉婷,最近帮助了不少农户。

司娉婷告诉记者,从春节前她就宅在家里,后来上网发现,不少农户种植的蔬菜和水果由于疫情出现滞销。

“特别是临颖的一位农户,种了十几亩菠菜,没有地方卖。他的身体不好,对他来说,这些菠菜就是他们全家的希望。”司娉婷说,看到他的求助后,就萌生了要帮助他的想法。

疫情期间,司娉婷所住的小区建立了一个微信团购

群,司娉婷就把菠菜滞销的消息发到了微信群。大家积极行动,一天时间,小区业主就团购了500多公斤菠菜。

司娉婷不仅帮农户卖菠菜,还帮农户卖草莓,只要是能够提供帮助的,她都会发动身边的人进行团购。

“这段时间,我几乎都是在帮农户统计我们小区所购买的东西,也和不少农户成了朋友。”司娉婷说,能帮助到有困难的人,心里很满足。

跟着视频运动

15岁的张硕是一名初三学生,由于疫情,开学时间被推迟,可在学习上,他一刻也没有放松。每天除了上网课,写作业,他还要保证至少一小时的体育锻炼。

为了更好地进行锻炼,他专门下载了一个手机软件,跟着视频里的训练方法做运动。

张硕告诉记者,他给自己制定了专门的训练计划,为了避免运动损伤,每天正

式训练前,都会进行5分钟的热身准备,比如原地慢跑、蹲起、弓步压腿等低强度的热身运动及肌肉拉伸练习。

为了和同学互相监督,张硕还和几名同学建立了一个体育锻炼群,每天都会群里和同学打卡,分享锻炼心得。

变身美食达人

趁着这个漫长的春节,不少人硬生生变成了美食达人,每天变着法子做好吃的,包子、馒头都已经是入门级了,大家纷纷挑战更有难度的美食,比如,凉皮、油条、蛋糕、肠粉等。

家住市区人民路东段的周莹一直在外地上学,每年春节回来一次。这段时间,不会做饭的周莹在妈妈的帮助下也变成美食达人。

“从除夕到现在,妈妈已经在微信朋友圈秀了100多道菜着。特殊时期,妈妈把更多的时间用在了一日三餐上,而我也跟着妈妈学会了几道菜的做法。”周莹说。

居家隔离 邻居跑腿

□本报记者 于文博

5天前,市民徐先生一家从开封返漯后,在家进行自我隔离,生活不便,邻居李静华得知后,主动帮他们购买物品,清理垃圾,徐先生一家人十分感动。2月24日,记者对此事进行了采访。

徐先生家住市区滨河路粮滨花园小区,春节前,他带着妻子和孩子到开封过年,疫情发生后,一家三口人一直住在开封,直到5天前才返回漯河家中,并开始了

为期14天的自我隔离。

因为春节不在家,徐先生家中的食物并不多,隔离期间的生活成了问题。

李静华在徐先生楼下居住,知道他家的情况后,主动提出要帮忙购买生活物资和清理垃圾。

“只有第一天比较累,他们刚回来,需要买的东西多,清扫出来的垃圾也多,后来慢慢就少了。”这五天来,李静华每天都会询问徐先生家里有什么需要,确保徐先生一家生活无忧。

据了解,徐先生一家搬

入小区时间不长,平日与李静华家交往不多,但通过这件事,两家人变得亲近许多。

李静华今年65岁,平日就是一位热心肠,前段时间,她知道小区一些居民没有口罩,就将自己买的口罩送给大家,小区门口的防控点,也常常能看到她执勤的身影。

“都是邻居,本来就应该互相帮助,距离隔离期还有几天,他们有啥需要,说一声就行,我一定帮到底。”李静华说。

《我在樱花道上等你》获赞

我市音乐爱好者卢洪波作词

□本报记者 尹晓玉

“盼望那一天,阴霾散去,晴空下人们自由呼吸,我在珞珈山樱花道上等你,用美丽樱花编成爱你的嫁衣……”这两天,歌曲《我在樱花道上等你》在抖音、酷狗、QQ音乐等多个平台播放,受到关注和点赞。这首歌的词作者是我市

音乐爱好者卢洪波。

谈起歌词的创作,卢洪波表示,他想通过音乐作品向奋战在一线的医护人员表达敬意。《我在樱花道上等你》讲述的是一对未婚恋人奋战在抗疫一线,当两人不期而遇,隔空拥抱的感人故事。

歌词写好后,卢洪波把它传给了知名作曲家凡间精

灵,由其作曲、演唱。

2月23日,这首歌开始在抖音、酷狗等各大平台上播放。

“歌词很唯美,让人感受到向上的力量。说实话,坚守疫情一线是医护人员的职责,不是伟大,更多是遵循内心的选择。”我市一名医务工作者听完这首歌后,给卢洪波留言说。

□本报记者 尹晓玉

我市部分企业陆续复工复产,很多人可以为上班感到欢喜不已,但有些人发现,返岗复工之路并非坦途,心理、身体等各方面出现不适,如何在疫情下快速恢复工作状态成为一个问题。

市民冯女士在召陵区一家房地产公司工作,2月24日,她们公司开始正常上班。

“在家闲了一个月后,感觉办公室就是诗和远方,特别想上班。”冯女士说,但是上班后,发现在办公室很迷茫。

“上午开会,感觉完全不在状态,不知道会议上都说了啥,工作如何开展。”冯女士告诉记者,整个上午她在办公

室一直想睡觉,坐了一会就腰疼,整个人都是恍惚的。

“我上班两天了,虽然在办公室都戴着口罩,但还是有点担心,毕竟五六个人在一间办公室,有时候还要交叉使用电脑,我每天都停地去洗手,用酒精擦键盘。”在市区一家公司上班的孙菁菁告诉记者,上班后,她感觉完全没办法投入工作。

对此,市二院心理治疗师庞冰洋表示,疫情之下返岗复工后出现适度焦虑是正常的,可以理解,需要慢慢调整,大家应理性、冷静、沉着、科学应对,学会自我心理疏导。如果面对心理困惑确实难以调适,应向专业人士寻求帮助。



2月23日,召陵区广济精神病医院院长赵金华(中)又捐资2000元,购买方便面、火腿肠、纯奶、面包等物品,捐赠给召陵区疫情防控集中隔离点医护人员。之前,赵金华已捐资4万元助力疫情防控。

本报记者 姚肖 摄

捡到钱包 归还失主

□本报记者 杨旭

2月23日,在临颖县城一处疫情防控卡点,临颖县公安局交警大队民警王凯在执勤时捡到一个钱包,里面装有数千元现金、各类证件及银行卡。考虑到证件短时间内无法及时补办,会对失主生活造成很大不便,失主肯定十分着急。王凯立即仔细查看钱包里的证件,发现失主的机动

车驾驶证也在钱包里,便通过驾驶证查到失主刘某的个人信息,并立即拨打电话联系刘某。

当天下午,在核实了刘某身份信息后,王凯将钱包还给了他。

