

宅知天下

□ 合肥 日月

以前我属于“秀才不出门，便知天下事”。为什么呢？全靠我有一个良好的阅读习惯：坚持睡前半小时看报。出差在外，也会顺手从当地报亭里买份报纸当作“夜宵”。

新冠肺炎疫情暴发时，正值庚子年春节放假期间，为防控疫情蔓延扩散，举国上下民众瞬间宅在家中。各小区纷纷采取最为严格的管控举措，控制人员流动，阻击和切断病毒传播、扩散。我居住的小区也不例外，就连居民采购日常生活用品也要通过网络订购，由快递送到小区门口，放进规定区域里，方能取回。当然，我订的几份报刊杂志因疫情一时难以收到。

宅！对我来说，不是问题，我本身就是一个比较喜欢静的人。平常爱读点书，看看报，伏案写点东西，就需要能宅得住，静下心。可这回一下子宅在家中，连报纸也看不上了，还真有些不适应呢！刚开始几天，我就像热锅上的蚂蚁，天天吃不香，睡不眠。往日天天看一会报，纵观天下事，这几十年养成的习惯，顷刻间，彻底颠覆。怎不让我心烦躁，浑身感到不自在？我一下子犹如“与世隔绝”，要想及时了解掌握“宅”外事、天下事，我只好宅在家中不分昼与夜地一会看看电视，一会低头浏览手机上的资讯和微信……没看一会，眼睛就会感到吃力，有些模糊，有些不舒服，有时看不到半小时，眼睛就会感到疼痛。为了能

纵观宅外天下事，及时了解疫情动态，我只能“忍痛”继续阅读下去。几天下来，还真的从手机上安装的一些APP中获取到不少讯息，令我耳目一新。手机客户端的各种新闻传播迅速，融声、像、图、文一体，很能吸引眼球。

我这一“宅”，宅出阅读方式又悄然增多一个渠道。其实我并非是一个墨守成规人，而是一个接受新生事物比较快的人。早在上世纪九十年代末，部队刚配电脑，我就学会了五笔字型打字和简单编程；进入2001年，我还率先在部队建立了电子图书馆；随后我又在武警部队最先主导并推行基层政工干部利用局域网开展“远程教育”。为此，武警总部政治部专门派人前来总结推广了这一做法。曾几何时，网上购物、网上社交平台……新生事物一出现，我还从来没有落过伍，QQ、微信、支付宝、淘宝、手机银行、滴滴打车、新闻网站……我都是在第一时间下载安装，但我仍是“涛声依旧”：与人聊天，还是习惯打电话；购物，还是喜欢到实体店里去；获取各种讯息，还是钟爱看报……这些天长日久养成的习惯，一点没因为这些新媒体的应运而生而改变。我之所以一直把手机只当作通讯工具，不喜欢从手机上获取消息，完全是担心低头看久影响视力，影响健康。

人们通常说“习惯成自然”。所谓习惯，以我一孔之见，是一个人长期以来在生活、工作、学习点滴之中

养成的一种行为方式。在中国古文中称之为“习惯”。据《大戴礼记·保傅》：“少成若性，习惯之为常。”汉应劭也在《风俗通义·序》中写道：“俗间行语，众所共传，积非习贯，莫能原察。”习于旧贯，而逐渐养成，且不易改变的行为，这就是“习惯”。

可宅在家中，一宅就是十几天，成天大门不出，二门不迈，要知“宅”外事，就只能靠手机了。我也只能打破常规，颠覆几十年如一日一直保持的阅读习惯，通过手机阅知天下事。

2月10日复工第一天，我一进办公室，第一眼看到桌上摆放着厚厚几叠报纸，如获至宝。久违纸媒的那股熟悉的墨香，扑面而来，我有些兴奋，更感到有些亲切……临下班时，也没忘记带上一叠报纸，晚上回家“重温”昔日的阅读习惯。

复工后的疫情在一天天好转。进入3月以来，我国疫情已逐步得到有效控制，并呈现出明显下降趋势，全国除湖北以外，已连续十几天无新增本土确诊和疑似病例……而就在这时，亚洲、欧洲、北美洲、南美洲、大洋洲，甚至连非洲的一些国家，新冠肺炎疫情每天新增的速度令人担忧。我，渐渐平静下来的心，又一次翻腾起来。

祝愿新冠肺炎疫情早日从地球上消失。到那时，我就可以安安心心捧一杯茶，看看报纸，偶尔当回“低头族”。

力与量

□ 池州 石泽丰

前些日子，在抗击新冠肺炎疫情的路上，无论是新闻里，还是耳闻目睹身边一些暖人的场景，我无不感到一股力量的存在，它像一股强烈的冲击波，正将蔓延的病毒击退，还人们以健康的生活环境。

源于力量，也得益于力量。大家的同心协力让许多患者看到了生的希望，一种战胜疫情的信心油然而生。在家静坐，我不止一次想到“力量”这个词语。新华词典对它作了三种解释：一曰力气，二曰能力，再者就是指作用和效力。百度上也这么说。这两个字放在一起，细细一思量，深感石破天惊。它如一条水中原本安静的大鱼，在受到惊扰之后，纵身弹起，掀起骇人的水波。作为一切尺度的“量”放在“力”后，它说出了“力”应达到的程度。仿佛一个超级的足球守门员，不允许力超过限度之门，否则，就会让人无能为力。

在这个世上，想“力”超出“量”的人也有之，那是些心怀欲望的人，他们一旦用过了力，方才感觉到力不从心，伤了元气之后，就感到有气无力，沉思一翻，而后去教导别人要量力而为。这是经验之谈，是实践中总结出来的真理，是别人作出牺牲之后换来的警句。听也好，不听也罢，都是由每个人自己决定。

对待别人的事，对待自己的事，我都会尽心尽力。只有这样，方不后悔，这是一个很好的交待，也是一个很好的总结，因为我尽力了，办不到，只是力量有限而已。“量”紧贴着“力”而后生，期待着中间无缝隙，期待着人们不遗余力，抑或全力以赴。2020年的春节实为特殊，武汉封城，为防控疫情，其他一些城市，一些县城，一些乡镇，一些村居相继实行了管控，就连我的老家，那个叫着石家大屋的

自然村庄，村民们也自发地组织起来，联防联控，群防群治。在距离石家大屋两百六十多公里的江南小城，我在楼宇内临窗而坐，刷着新闻，内心充满焦急和不安，还有感动。一边是疫情在蔓延，一边是闻令而动的医护人员、解放军及各行各业的“逆行”者，他们以一股强大的力量向武汉和湖北其他地市集结，彰显着中国的力量、中国的规模和中国的速度。有了这样的力量，自然战无不胜。

四季更替，日月旋转。历史的长河因为人类的延续没有断流过，它记录着人类的进步和文明，把人类的智慧镌刻在万卷册页之中，每一页都是光闪闪的内容，都是戮力同心的结晶。我在想，如果太阳不是散发出它全部的光和热，只给出一束光来，就我们生存的星球而言，世间的万物哪还活得这么舒展？人类哪还能活得这么长久？但就个体而言，我们的力量又非常弱小，小到不能尽上一点心力。那是在新冠肺炎期间发生的一幕，网上一段视频播出，一个十来岁的小女孩在殡葬车后号啕大哭，她死去的妈妈正要被车拖走，她无法为其送葬，因为她妈妈是感染新冠肺炎病毒去世的。在那个特殊的情况下，小女孩的悲痛不言而喻，小女孩的个人力量能所及？不可否认，当时，小女孩悲痛的心力达到了极致。

力从心生，又释放于外界。我突然意识到自己置身于宇宙的某种力量之中。“量”与“力”结伴，似看随意，随意到让人平日里不去多看它们一眼，实则其内藏澎湃惊涛。作为主宰世间万物的人，如果没有真正“力”用极致，又岂能理解“量”的珍贵？

宅家运动会

□ 厦门 程新兵

春节期间宅家的日子，我们家里开了一个有趣的“‘战疫杯’家庭运动会”。这场运动会的发起者是儿子。久未开学的儿子，初时很享受不上学的快乐，时间一久就开始抱怨宅家的无聊。儿子平时爱运动，在学校就爱上体育课。一日，儿子将思虑许久的想法告诉我们，要在家里举办一场家庭运动会。儿子的倡议得到了全家一致响应，说开就开，全家人开始为这场别开生面的家庭运动会忙碌起来。

儿子负责比赛项目的拟定，在大家你言我语的建议下，最终选定了踢毽子、射飞镖、跳绳、下象棋、走跳棋、转呼啦圈、仰卧起坐、俯卧撑等比赛项目。运动器材由我和儿子准备，有的是现成的，有的则需要自己动手制作。踢毽子，儿子很少见过，感觉很新奇。由于动作不得法，儿子率先出局，接着是花甲之龄，动作已有些迟缓的姥爷被淘汰，我也很快败下阵来，最后只剩一对巾帼英雄在PK，最终是儿子的妈妈战胜了他的姥姥，儿子直呼：“妈妈真厉害”。

射飞镖，这是我的拿手好戏。在其他纷纷出局的情况下，只剩下我和儿子比试。儿子为了增加胜算，临时修改了比赛规则，轮到我发镖的时候，儿子把镖靶向前移了一大截，还理不饶人地说，“爸爸是成年人，我是小孩，这样做比较公平。”最终镖靶远得我都不准，以儿子完胜而告终。

跳绳，儿子从小就在练习，对比赛结果一副志在必得的样子。妻子把我们纷纷打下擂台，最后迎来和儿子的“终极比拼”。儿子身材偏瘦，动作灵活，要领得法，耐力较好，一番比试下来，妻子早已累得气喘吁吁，最终儿子把他的妈妈“挑落马下”，赢得桂冠。

转呼啦圈，妻子早已按耐不住，扬言要打败所有人。我不服，率先出战，呼啦圈刚套在腰上，没几下就开始东倒西歪起来，顷刻间就掉了下去。儿子的姥姥和姥爷直接弃权，羞答答地说，“要给老同志留点面子”。儿子不知啥时练得一手转呼啦圈的技能，胸有成竹地接受他妈妈的挑战，只见呼啦圈忽上忽下，来来回回穿行了好几次，就是不落地，把我们都看呆了。妻子眼睛瞪得大大的，吃惊地说道：“你是什么时候学会了这一手的，教教我吧，老妈我愿意甘拜下风！”

下象棋，这是他姥爷的强项，我们都不是对手。儿子凭着一皮毛的功夫，加上不断悔棋的拼死抵抗，最终还是落败。走跳棋，儿子实至名归赢得头名。妻子由于平时有练瑜伽的爱好，轻松夺得仰卧起坐冠军。最让我们出乎意料的是，俯卧撑桂冠居然被平时常做家务、爱运动的姥姥摘走了。

冠军的奖品是儿子在家画的花鸟虫鱼等美术作品。儿子调侃道，“我这个奖品，花再多钱也买不到哦。”这段宅在家的日子，我们家的家庭运动会趣味多多，欢乐多多。其实，有很多人像我们家一样，选择不再做“低头族”，而是尽可能多地与家人交流，一起做些比上网、追剧更有趣的事。