



■文/记者 王肖君 朱林飞 制图 俞钦洋

“我高烧39℃,家里的布洛芬居然是去年1月的,过期了……”“我家有泰诺,放你家门口了,可以来拿!”

“有没有老同学能借一个抗原的,谢谢。”“晚一些可以吗?我下班回家给你。”
“我们湘湖林语小区群里,只要有邻居说发烧了,马上有很多邻居问有没有退烧药,需要的话可以送过来。其中还有孕妇,大家都把家里的药翻个遍,为孕妇找需要的药。林语大家庭真的温暖。”

问方子、寻抗原、共享退烧药……最近几天,身边的新冠小“阳”人越来越多,恐“阳”的焦虑情绪如同笼罩在人们头上的乌云般挥之不去。但庆幸的是,我们也有了驱散乌云的“法器”——业主邻里间、友人同事间的爱心连接。

此刻的我们正在经历一场生存考验,如果家人、邻里、同事、友人、老同学之间,更多一些分享、关爱和扶持,那么,这份“爱和感激”一定会澎湃涌起来!拨云见日的那一天就不远了。

周女士: 和儿子先后阳 幸亏朋友送药来

14日,我午觉醒来感觉全身肌肉有点酸痛,还有点发冷,就回家了。

我感觉自己肯定要发烧了,可能还会“中招”。所以我先安顿我妈,因为这段时间我妈身体不好住在我家。我给了我妈一个电饭锅和10个刀切馒头,让她“禁足”在楼下房间里不要出来。我妈很好,坚决服从我的任何安排。

那天开始,我就管自己上阁楼自我隔离了。

当时,我量了一下体温38.5℃,鼻子咽喉都没有症状,就是肌肉酸痛。第一天晚上相当的难熬,基本以低烧为主,只有一次冲上了39℃。但是肌肉的酸痛感几乎盖住了发烧的难受,感觉骨头都被抽断了,是那种骨肉分离的感觉。

上周四一天我都没有下床,我告诉自己一定要忍住挺住。

从一开始生病,朋友“小言妈妈”就来电关心,把她家里压箱底的药名都报

了一遍,还给我送过来布洛芬、蒲地蓝消炎片和日本进口止痛药。

之后我又变成“刀片喉”,吃了蒲地蓝马上好了,但20日又变成咳嗽。

我儿子也跟着阳了,他是身高170厘米、体重140斤的大高个,我一个昏沉的人要照顾他真是不容易啊。我忍着浑身的酸痛给他物理降温,扶他起来排尿。结果他烧到40℃,起床大哭,我也跟着大哭了一场。实在是太痛了,我能体会孩子的痛。

可怜的娃,虽然个头很大,但毕竟只有12岁,他一个人熬过了高烧,真是令人心痛。

我很想说:这个谁都无法置身事外的冬天,让人发热的不只有病毒,还有亲人、同事、朋友之间的互相鼓励,帮助着彼此共克时艰。同时,它提醒着我们:冬天终将过去,而在春天到来前,记得相爱。

楠楠妈: 一句缺药留言 久未谋面的初中同学雪中送炭

早在20多天前,7岁的儿子感冒,我顶着变黄码的风险从湘域湾出发找了一个药店,买了几盒小柴胡颗粒,当时压根儿没想到配一瓶美林或别的感冒药。总以为新冠离自己很远,没想到一夜之间便风声鹤唳,人人自危。

自从上周单位里出现了第一个小阳人后,变阳的同事越来越多。大概三四天前,初中同学群里有人说自己变阳了,家里有泰诺,吃了感觉效果不错。我看到后,马上在群里弱弱地问了一句:“我们家只有小柴胡颗粒,其它啥都没。”生活还得继续,话说过了,也就忘了。

昨天下午3点40分,我的手机响了,初中同学阿莫发来微信消息:“我有瓶装的片剂布洛芬,单位刚发的,你来取一些,家里有两个娃,退烧药还是要备的。”

虽然这个初中同学群拉了好几年,我平时和这些同学也不太见面。自己的

一句留言,却获得了阿莫的江湖救急,让我很是感动。而阿莫当时已在主动隔离,收到单位里发放布洛芬的通知后,她就马上想起了我的留言。药还放在单位传达室里,阿莫跟我交待了取药的事,然后又跟传达室的师傅打了招呼。

4点半,我赶到阿莫的单位,顺利地拿到了药,小心翼翼地旋开盖子,将白色的药片倒在事先准备好的塑料袋子里,数了数,约有20多粒。非常时期,这药多珍贵啊,我忍不住又跟阿莫发了几个“谢谢”。后来,阿莫还贴心地发来了用药事项,提醒我注意。

惊喜接连不断。21日早上9点左右,一位因工作而结缘的朋友也给我发来一条消息:你口罩和抗原有需要吗?这位朋友在社区工作,物资也很紧缺,却在关键时刻想到了我。朋友说,你什么时候来拿,只能给你一点点。

原来她说的一点点是几盒口罩、两盒抗原试剂、一瓶多功能抗菌消毒液。太感谢了!如果不是疫情,楠楠妈真想跟朋友重重握个手。朋友挥挥手,赶着去做事了。因为感染新冠,朋友社区10来个人,只有3个人没变阳,仍坚守在岗位上。

这个寒冷的冬天,疫情还在继续,但朋友之间的相互守望,却让很多人心里感到了温暖。相信这波疫情很快就会过去,到时大家可以摘下口罩,一起聊天、吃饭,畅谈过去的“一点点”。

春天到来前 记得「相爱」 邻居分我三颗布洛芬、友人的蒲地蓝解了「刀片喉」之痛……



扫一扫二维码
查看更多内容

棒棒妈妈: 家里的药过期了 邻居送来三颗布洛芬

我住在潘水苑小区,19日白天去上班就感觉身体有点不对劲,下午3点左右出现症状,感觉全身肌肉酸痛,咽喉有点干,一直想喝水。但是我从早上一直在喝水,但是就不解渴。

中午在单位做了核酸检测,很快就通知我混管阳了。回家后,我马上测了体温,38.9℃。我儿子棒棒没阳,但他同学的爸爸阳了。

棒棒同学的妈妈问我有没有退烧药。我说去家里药箱看一下,结果发现之前买的布洛芬缓释是2021年1月买的,已经过期了。棒棒同学的妈妈说他们家还有一板布洛芬,可以先给我三颗。我听了很感激,中国好邻居啊!

然后我就让阴性的儿子去邻居家拿药了。我还发了朋友圈表扬了儿子:“关键时刻,儿子到同学家借了三颗布洛芬。”

我吃了药就躺下了,感觉跟生孩子的时候一样的背痛和肌肉酸,非常难受。

20日上午我又烧起来,39.3℃。晚上6点又烧一次,这个时候味觉丧失了,我只能闻到饭的味道,吃了却一点没味道。这个时候我老爸给我送了药。

期间,我还吃了柠檬煮水。晚上稍微好一点,就起来对付孩子的作业,因为改上网课了,“阳”了还得继续当家庭辅导员,当妈妈真是不容易啊。

凌儿: 脚趾头去了“冬日的长津湖” 同事送来抗原

我女儿上周五阳了,高烧39℃、肌肉酸痛。我就到她房间消毒,给她喂药。估计就是接触多了就感染了,家里就剩下我老公一人还阴性,他每天负责给我们个性化定制餐食,但是我很悲催,病情比较严重,什么胃口都没有。

我是上周六开始出现咽喉痛、四肢发冷、肌肉酸痛。晚上开始发烧,自我感觉很冷,钻心钻骨的冷啊,感觉脚趾头去了一趟冬日的长津湖,那种冰冻感真是盖多少被子打多高的暖空调也没有用。

我吃了一颗泰诺,大概昏睡一个晚上,迷迷糊糊的。到第二天早上9点,我老公给我烧了一碗青菜面,但是我吃了以后没多久就全部吐掉了。

当时单位的同事老孙来问我身体状况,我说自己有症状了,且家里没有抗原,不知道自己是否是阳性。老孙二话不说就给我送了抗原来,一测果然阳了。我心里对老孙很是感激,真是及时雨啊,阳的有证据了。

刚开始,女儿高烧后一天就好了,我还以为女儿感染的这个毒株很“友好”,还很庆幸接一个“良株”。结果我被打脸了,现在还在咳嗽中,太痛苦了。看来是年轻人的体质好,跨过去比较容易,而我快天命之年,要跨过去简直是一次渡劫。

重新找回 疏离的人间温暖

■首席评论员 俞海波

城市越拥挤,密度越大,人与人之间的心理间隙也就越大。

曾几何时,我们已经习惯了与同事擦肩而过,与邻居互不相识,与老同学疏于联系。也许,在生活的匆忙中,我们已经忘记了自己的情感需求,我们已经忘记了到底需要怎么一个量的情感支持。我们以为我就是全部,可以独木成林。

但这几天迅猛发展的疫情,再度让疏远、淡薄的邻里情、同事情、同学情再度炽热。在各种业社群、同学群、同事群里,互相给药的暖心故事不断发生。

不少小区的“中国好邻居”们用实际行动展现了守望互助、同舟共济的精神。他们身份不一,年龄不同,却都想方设法雪中送炭,为邻居送去急需的药品和物资。同事之间互相扶持,一人“倒下了”,其他人顶上去。老同学之间隔空喊话,就能获得满满一大包的药。

这时候,我们赫然发现,当疫情将生命大义推到了最为急迫的时刻时,我们内心的炽热依旧一点即燃,曾经疏远的远亲不如近邻、同窗情、友情都是可以重新被找回来的。这也许是对中国传统处世哲学的一种最好回归。

小“阳”人: 多么痛的领悟!

中招的主要表现

新冠中招方式:
非常“诡异”,完全随机

A类 全身肌肉酸痛

轻微 无力感,只能喜忧参半或卧床。
严重 瘫软无力,骨头关节寸寸被抽断的感觉,中了七伤拳莫过于此。

B类 高烧

轻微 一次性烧到39℃,昏睡一夜后退烧。
严重 先低烧后高烧,几个来回拉锯战后退烧。

C类 发冷

轻微 感觉有点冷,牙齿打冷战。
严重 浑身被冰冻的感觉,感觉脚趾头都去了一趟冬日的长津湖,露出身体任何部位都感觉寒风凛冽无法忍受。

D类 刀片喉

退烧后开始刀片喉,咽下口水都非常痛,喉咙哑了,痛苦难忍。

E类 咳嗽

退烧后开始“绵绵不绝期”的咳嗽,感觉肺部像一口钟被敲得咚咚响,整个人不好了。

中招是乱拳

- A** 布洛芬、泰诺等退烧+蒲地蓝治刀片喉
- B** 艾灸大椎穴40分钟以上可退烧
生萝卜擦丝拌蜂蜜可退烧止咳
新鲜枇杷叶20片煮水代茶饮治咳嗽



“阳康”的感悟

- 01 年轻人体力好的,如果能不经历低烧,直接冲上39℃的,昏睡一夜,第二天基本就剩下一点点症状了。
- 02 更年期的,平时身体差的,估计得低烧高烧来回拉锯,除了吃药就是要多睡觉。
- 03 “阳”过后,觉得“阳”也没有那么可怕。

未阳人建议日常防护

- 01 “正气存内,邪不可干”。开心能升正气,加固人体卫气,阻挡邪气入侵。
- 02 喜怒有节、饮食有节、不妄作劳、起居有常。
- 03 做好家中的清洁消毒和通风,每天至少要开窗半个小时到一个小时。
- 04 不恐惧,不忧心,不害怕,这些负面情绪都伤五脏,使得人体免疫力低下。
- 05 日常练养生操、养生功法,切不可临时抱佛脚。



楠楠妈收到的药品和防疫物资