



面对疫情 我们该反思些什么？

本报记者 李波

度过了一个漫长的假期后，我们的共同抗“疫”终于取得了阶段性的成效，复工复产一步步开始，回看一下大家宅在家中的日子：有人理解了“凡人才是英雄”的道理，有人把自己培养成了厨师，有人找到了亲子游戏的内涵，也有人养成了健康卫生的生活习惯；有人则被居家生活憋出了一肚子戾气，甚至有人忘记家庭和社会的责任偷偷聚会聚餐……

面对仍未结束的疫情，我们应该“反思”些什么？



我市志愿者献爱心

“孤独也不是那么难以忍受，至少能平静地面对自己！”生活在宝鸡的耿辉是宁夏人，一个人独自在家待了几天后，他在社交媒体上更新了这样一条动态：“有人回复说我装，有人调侃说成了哲学家，也有人关心我是不是遇到了烦心事，其实我一切都好，就是感觉生活突然慢下来了，有空憧憬自己的未来，想要成为什么样的人，挺好！”

作家周国平这样评说孤独：“和别人混在一起时，我向往孤

弥补亲情 别介意独处

独。孤独时，我又向往看到我的同类。”听起来像是“围城”一样，但足见孤独的真谛，矛盾而又复杂。其实在独处时，我们可以从群体和事物中抽身出来，回归自己的内心。

并不是每个人都像耿辉一样欣赏孤独，有些人感受到的，只有宅在家中的无聊。不顾劝阻，聚众打麻将的是他们；不

安排，硬闯疫情防控检查点的是他们；不明责任，编造各种谣言扰乱人心的还是他们。

“真的不知道该怎么说他们。疫情来了不戴口罩，疫情没结束总偷摸往外跑。多少医护人员、警察、社区工作者等冒着危险在防控疫情，他们却到处冒头。这些行为应该坚决制止！”

我市志愿者李雯从春节开始，一

直忙着为疫情防控人员免费送方便面、酒精、衣服。她认为此类无聊者自控力差，也不排除本性自私麻痹大意，所以才不断地无视禁令，掉以轻心。

好不容易你能脱离人际关系的喧嚣，给自己和家人一个独处的机会，单家独户相处其实并不是孤独，八方来客虽是一种热闹，而自家人利用这段时间在一起相处，会给你彼此一个机会，弥补往日因工作繁忙而忽视了



检查站撤点前，交警和医护人员24小时执勤坚守。

有这样一则关于一件小事的报道：疫情防控期间，全国各地医护人员驰援武汉，一家住着数百位医护人员的酒店门口，来了一位菜农，45岁的秦师傅。他开着农用三轮车，车上装了24箱蔬菜。他说：“听说医疗队住在这里，我送些新鲜的菜来。”40公里的路程，他的脸和手被风吹得通红，但他坚持不要钱。他告诉酒店的人：“这是最

传递善意 多做些好事

新鲜的菜，我只有这么多了！”

最近网络上火了一件事，宝鸡有10家面皮企业及爱心公益组织积极参与，向陕西援鄂医疗队发送了2650份宝鸡面皮，还有一部分锅盔馍。这些捐赠者说：“一线援鄂医护人员很想念‘家乡

味道’，给他们邮去面皮，只是想表达传递小小的一分力量，希望我们能共同作战、抗击疫情，也希望我们陕西的勇士们早日凯旋。”

做好事的，还有我们身边的普通人：给市人民医院放下防护用品就悄然离去的人，到凤翔县公

安局石家营派出所放下捐款转身离去的人，主动请战申请上一线的人，有家不回忙碌在联防联控一线的人……

疫情考验人性。身处于现代社会中的我们，应该要相信善意的力量，在我们的能力范围内，真诚善意地对别人。善意就像空气一样是会流通的，到时有正面的能量还给你。



宝鸡小朋友用画作为武汉加油

勤洗手、多通风，这个连幼儿园里都在不断提及的要求，却被很多成年人忽略得太久。面对突如其来的疫情，这个生活常识显得那么正确而重要，让成年人不得不重温。从幼儿园学起的生活习惯被忽视，告诉成年人一个什么道理？

“生活条件变好，我们就容易忘乎所以。我想疫情至少让我们明白一件事，就是卫生习惯和敬畏自然。”小雅是一名旅游美食博主，拥有不少粉丝。在她看来，

崇尚文明 养卫生习惯

所谓的卫生，就是在中国这样一个饮食文化源远流长的国家里，我们要明白并非所有东西都可以肆意食用，要尊重不同生命的生存方式，给自己的嘴巴加一道篱笆，坚决不吃野生动物，而且要多吃熟食。生活中，我们

要注意细节，哪怕从最简单的不随地吐痰、不乱扔垃圾、不在公共场所抽烟做起，约束好自己的行为，这也是进步。

2003年的“非典”，消毒水曾经卖断了货，“非典”一结束人们就忘记了病魔带来的教训，日常的卫生习惯被很多人忘记了，好了伤疤忘了疼！疫情告诉我们，文明卫生习惯要培养和坚持，应该沉淀于生活中的每一天！另外，敬畏自然，不是双手祈祷，而是要实际行动，不仅自己要坚持原则，更要制止别人的不良行为。这是社会发展的需要，也是自我完善的要求。

谨防病从口入，病从口出

巨侃

疫情当前，人人都戴上了口罩，为的是做好自身卫生防护，避免病毒传播。笔者认为从国人文明卫生习惯的角度看，这的确是好事。

随地吐痰和用餐不注意公共卫生，是我们长期以来存在的不良习惯。如果你和不讲卫生的人同行，他左一口右一口，随时随地乱吐，吐得痛快、吐得潇洒，舒服了自己，污染了环境，还传播了病菌。这种不讲文明的人，即使他衣着“谈吐”很好，你也没法尊重他，只想躲他远远的。还有些人的坏习惯是乱擤鼻涕，随手在树上或别的啥地方一抹，这种恶习也让人恶心。

现在戴上了口罩，强制性封住了口鼻，笔者觉得对这些人，对大家来说都是好事，因为戴上一层口罩多了一层防护，伤风感冒引起的咳嗽吐痰起码就少了，而且不方便再乱吐了。国家在倡导卫生防疫，众目之下，你再随地乱吐，好意思吗？笔者建议：文明的吐痰方式应该是随身准备卫生纸，吐在纸里包好并投入垃圾桶。疫情结束后，凡患呼吸道疾病之类的人应自觉戴上口罩，既对自己负

责，也是对他人负责。

孔子说的“三人行，必有我师”可能不包括某类“吃货”。笔者猜度老祖宗说的这个“师”，应该是“君子”，应该是有精神追求的人，应该是有一技之长的人，无关地位、出身和财富。一个爱胡吃海喝的人，一个以口腹之欲为人生最大满足的人，我不认为他是当代社会的一个文明人！他爱着花样吃，吃了带腿的再吃不带腿的，吃了带毛的再吃带甲的，吃出了病，吃出了浪费和腐败！在这里，不是反对人类追求美食，而是反对那种“竭泽而渔”没有下限的吃法和制餐、用餐不文明的人。

当前，国家倡导不聚餐、戴口罩、勤洗手、分餐制、使用公筷公勺等卫生习惯，表面看是因时而治的权宜之计，实际上是倡导一种文化理念、文明新风。因为病从“口”入，病也会从“口”出，传染一大片。管住自己的“口”和“手”，不要“手”到“禽”来，为“吃”所“累”；更不要一“吐”为快，利己损人。但愿，几千年来关于“口”的文化病，经此大疫能让一些人猛醒，而得以涤荡之！



由戴口罩所想到的

杨舟平

这次疫情没有人能置身事外，像我一样不喜欢戴口罩的人，现在只要外出也老老实实戴上了口罩，近一个月下来还慢慢习惯了。

口罩当下成了最牵动人心的物品。眼下，如果在大街上发现一个没戴口罩的人，大家立马警惕并感诧异，也会有人立即前来规劝其戴上口罩。

其实，口罩的历史很短，1897年，一名德国医生通过实验证明对着创伤口说话能造成感染；同年，一名奥地利医生倡议为减少外科手术中的细菌感染，医生手术时应用口罩遮住口鼻。随着20世纪初“西班牙流感”席卷全球，人们发现口罩也可以预防病毒入侵。值得一提的是，1910年在中国东北一场控制鼠疫的战役中，一名中国医生

发明了用棉纱制成的简易口罩：两层纱布内置一块吸水药棉，简单易戴，价格低廉，可以很好地防止疫病传染。它的发明人就是当时清政府的防疫总医官伍连德博士，至今仍有医务人员在使用“伍氏口罩”。此外，今天常见的餐桌转盘和使用公筷，据说也是伍博士发明和倡导的。

想想以前，明明自己感冒了，外出也不戴口罩，一怕别人说矫情；二也习以为常了，因为大家都不戴；三是没有为别人着想

的思维习惯。还有种种不卫生的习惯，诸如：平时大家聚餐时，明明有公筷、公勺，但就有热情好客者不用公筷、公勺而用自己的筷子、勺子不断给别人夹菜、添汤，看似热情似火，却让对方倍觉尴尬；有些人习惯大嗓门说话，而且说话非得靠近对方，唾沫星子乱飞等等。更有甚者，明明知道自己得了传染病，却故意不采取防护措施，随意出入公众场合、与人近距离交流，这种恶意行径，害人害己，甚至涉嫌违法犯罪。

通过这次抗击新冠肺炎疫情，我们应该反省、改变以前日

常生活中那些陋习了，应该掀起一场持久的思维革命了，就从现在做起：首先，凡患有流感等通过飞沫传播疾病的人，外出必须戴口罩；进入医院等特殊公共场合包括流感流行期也必须戴口罩；坚决摒弃随地吐痰的恶习，必要时可制定法律，严令遵守。

另外，要养成科学的生活习惯，如家庭成员的毛巾、澡巾、肥皂、牙具等个人生活用品独立使用，尽量实行分餐制，给家里定期科学消毒，回家先洗手；外出未洗手前不摸眼睛、口鼻；外面就餐时改聚餐式为分餐式，聚餐时坚持用公筷夹菜、公勺盛饭盛汤，饭前便后勤洗手；与人说话尽量声音小点，并保持一定安全距离；咳嗽、打喷嚏时用卫生纸巾掩住口鼻等等。

一个民族的文明化和现代化首先需要观念文明化和现代化，在此基础上做到行为的文明化。