“阳康”后更觉“人间值得”

编者按

这个冬天，并不寻常，由于疫情肆虐，寒意更甚。不少人“阳”了、“渡劫”了，但在家庭中、组织里、社会上，爱与希望仍然丰厚浓郁，大家在病痛中坚强抗疫，在守候中传递温暖。如今，越来越多的人“阳康”了，春天的脚步也越来越近了。本期，《中国城市报》以记者自述或记录他人口述的形式，展现人们积极抗疫、亲友守望、邻里相助的心路历程和体验，映射出希望的火花。

没有一个冬天不可逾越

■中国城市报记者 郑新钰

12月22日，又一年冬至到来。从冬至这天开始，黑夜会越来越短，白昼会越来越长。

很多人都将冬至看作是新的开始。凌巧的是，我的抗原结果也在冬至这天转了阴，虽然只短短“阳”了一周多，却像经历了一个冬天那么长。

此前，由于身体原因我没有接种疫苗，所以对病毒格外警惕。优化防疫政策刚公布，我立即在网上下单买药，殊不知还是下手晚了。

眼见着身边感染的人越来越多，药却迟迟不发货，焦急之下，我在小区群里发出求救信号。本来也没抱什么希望，却“一呼百应”。很快，我就收到了邻居们支援的药物和抗原。

物资前脚到，病后脚跟来，从某种程度上说，这是我的幸运。但不幸的是，网友们总结的新冠“十大酷刑”，我是一个也没有落下——反复高烧、全身酸痛、小刀割嗓子、水泥封鼻孔……身体罢工，思考也停滞，一整年想要的“躺平”在病倒后如愿以偿。

不知道是不是身体虚弱的原因，我的情感也变得格外脆弱，病的那几天，躺在床上哭一会儿、笑一会儿：看到一位网友说，楼下的保安把仅有的两板布洛芬分给了他一板，我顿时泪如雨下；看到身体健康的网友调侃自己得了“幻阳症”又被逗笑……

这些天，不管是“阳”了的还是没“阳”的，都在社交媒体上格外活跃，发布着自己的心情和状态。我注意到，随着感染人群的逐步扩大，大众对病毒的态度也悄然发生着变化：从谈“阳”色变到“阳”了之后大方承认，再到“不惧阳来”……这是时间的力量，更是相信的力量——相信国家的科学判断，同时也相信自己的免疫系统能够自我保护，战胜病毒。

和病毒“交战”的日子，让我体会到了3件事：第一，再小的角色，也能在自己的人生剧本里熠熠生辉。这次疫情，让我看到了那些“小角色”的重要性，外卖小哥、快递员、环卫工人……一个城市若缺了他们，就没办法正常运转，他们对于社会的贡献，并不亚于白领、金领。第二，人活着，爱和希望不能丢。那些关键时刻伸出的援手，那些能让人哭、让人笑的精神力量，能够帮助我们度过最难熬的岁月。第三，放下过度的世俗欲望，美好就在身边。

冬至已过，春有归期。没有一个冬天不可逾越。

“一切都会好起来的”

■中国城市报记者 王 楠

从36.5摄氏度升到39.5摄氏度我用了两个小时；从39.5摄氏度恢复到36.5摄氏度我用了两天不到。

头晕、发冷、高烧、咳嗽、酸疼……几乎每个感染病毒后的症状我都毫无遗漏地体验了一番。半夜睡不着，挣扎着起来想写点什么，却发现满网络都是“体验”“科普”和“告示”，看着看着突然觉得自己这点不适似乎算不得什么。

回想刚加入“阳”圈的那一天，窗外寒风呼啸，我透过窗户向外望去，偌大的小区花园里一个人也没有，心中不免紧张害怕，顿时有种“被抛弃”的感觉。

随着症状越来越轻，我揪着的心也慢慢放松了下来，于是安慰自己：体温高点也挺好，至少漏风的窗户对我不再构成威胁。

生病第二天，我的微信消息和电话突然多了起来，收到最多的问题是：“你‘阳’了吗？”听到最多的关怀是：“要多喝热水。”但凡得到这样的信息，我第一时间反应是对方大抵也“阳”了。在互不接触的问候与关怀之余，每个人都希望通过各种渠道了解更多发病后的身体变化、恢复时间和用药情况。

那么多的问候和关心中，我唯独害怕接到家里老人的来电——告诉他们自己的状况，会被担心；不说，纸肯定包不住火。

最终，电话还是打来了，听筒里却传来奶奶感染病毒的消息，紧接着，妈妈、婶婶、叔叔、表姐、堂弟也纷纷“中招”。

这个时候，已经基本康复的我成了科普人士。“战略上藐视，战术上重视！”我发出豪言壮语，“按照权威机构发布的方式来处理，很快就会康复！”然而，视频对话框里奶奶的泪水和不安的眼神还是让我瞬间破防。

12月23日一早，阳光透过窗户洒在我脸上，厨房蒸笼中散发出的馒头香味格外诱人，楼下几位阿姨正跟着音乐跳起广场舞。我打开手机，看到表姐已经在网上开始她的服装带货；堂弟的电话那头传来检修铁轨的叮当声；叔叔打来的微信视频电话中，奶奶带着红色绒帽靠坐在沙发上，气色好了不少，眼神里多了几分安定……

“一切都会好起来的。”奶奶微笑着冲我挥挥手，“阳光总在风雨后。”

居家抗疫让人变得更加坚强

■中国城市报记者 叶中华

千防万防，防不胜防，还是“中招”了。12月12日星期一下午，我户外急行赴广安门中医院取药。本打算急行锻练提高免疫力，可这一来回浑身大汗淋漓。进家后，我快速脱去羽绒服，19点开始打喷嚏，晚一些便渐感浑身酸痛，意识到可能是感冒了，便喝了感冒药和留存的连花清瘟胶囊。我拿出枪式测温仪不断测额头，温度显示在36.5—36.6摄氏度之间；测肚子体温，发现升至37摄氏度。可观的体温数字给了我些许安慰，觉得是感冒不是新冠。

第二天7点，我拖着疲惫的身体起床坚持煮了两颗鸡蛋充饥，又喝了四粒连花清瘟胶囊，便接茬躺下了。9点后我到居委会求助，工作人员送给我一袋西城区政府发放的抗疫爱心包，里面有5套抗原检测试剂、一盒连花清瘟胶囊、若干N95口罩和居家治疗说明书等。

下午，我看着说明书第一次做了抗原自测，结果呈现一道深痕和一道浅痕，对照提示，我“阳”了。“这怎么可能？不是感冒吗？估计是急行途中不小心呼入病毒了！”我心想。那时，我的心情一下子变得有些异样，过了一会儿后又觉得既然“阳”了就没必要太紧张了，就是嗓子痛说不出话来，头也晕痛，和以往的感冒症状很相近。自我安慰了半天，我的心渐渐平静下来，开始躺着看手机。

到了星期四，我的身体开始转好，体温也降到了36摄氏度，只是感觉浑身乏力，嗓子还是疼，偶尔咳嗽，但不影响与人交流通话。下午又测了抗原，仍是深浅两道痕。等着呗！到了周日又去测，结果仍是两道痕且都是深的。按说我症状变轻都好几天了，应该转阴才对，怎么……我心慌了，有些坐卧不安了。后咨询有关专家，他说再观察几天，最好症状减轻后第七天再测。于是我又坚持到下周四冬至的下午才去测，结果终于转阴了！

在这期间，有专家告诉我多喝糖加盐水，我喝了不少杯，厕所也跑了不少趟，但效果明显，缓解了嗓干嗓痛，得劲！也感谢外卖小哥在这期间助我解决了吃饭问题。康复的过程中，我还切身体会到数字经济的便捷和基层组织的关怀。

特殊经历推动我们成长，这次患病的经历让我变得更加坚强！

不惧『走流程』

■中国城市报记者 邢 灿

12月16日早晨，嗓子有点不舒服，我以为是房间空气过于干燥导致的，就没有太过在意。等到晚上10点左右，我的体温已飙升至39摄氏度，在意识到可能感染奥秘克戎，我赶紧拿出准备了很久的退烧药。吃完退烧药后一觉醒来，舒服了很多，感觉整个身体像刚从水里捞出来一样。

没想到次日，病毒向身体发起了猛烈进攻，让我体验到了什么叫“闸刀剜腰子”“无麻醉开颅”“水泥塞鼻”“小刀割嗓子”。终于捱到了晚上，全身酸痛让我在床上翻来覆去睡不着。有时迷迷糊糊睡着了，醒来庆幸自己又熬过了一晚，结果打开手机一看才不到半个小时，整晚就这样在希望与失望交替中度过。

等到第三天，体温逐渐恢复正常，酸痛感也在渐渐消失，不过开始出现新的症状——咳嗽。同在北京的朋友通过美团跑腿给我送了三份抗原检测。虽然很确定自己是“阳”了，但还是没忍不住测了一下。样本液缓缓滴入抗原检测试剂盒，没过几秒钟就显示两道杠。

在经历新冠病毒的这段时间，我的经验就是“战略上藐视敌人，战术上重视敌人”。首先，心理上不要太过紧张，相关症状是感染病毒后都需要经历的流程，像上班打卡一样；其次，就是多喝水、多休息，提前备好退烧药，不必盲目囤药。

12月22日，这一天正好赶上冬至，抗原检测已经转阴，不过咳嗽仍然不见好转，嗅觉也没有完全恢复。专家分析，转阴后仍咳嗽，是修复气道的康复过程。最艰难的时期已经过去了，过了冬至，春天就不远了。

生活暖意慢慢升腾

■中国城市报记者 杜汶昊

12月21日，当我重新坐到喜欢的居酒屋吧台前，夹起一只炸大虾，喝下一杯清酒时，我感受到了生活的流速。在橘黄色的暖灯下，在风俗小调的浅吟低唱中，在“我网好”“我也刚好，但还有点咳嗽”之类的寒暄中，无论是店员还是食客，都透露出一种归家般的惬意和欣喜。我面前的烤串师傅眼睛弯得像月牙，我知道他一定在N95口罩下露出了微笑。我请他喝了一杯，并没有多说话。时光又显现出了牛皮纸般的质感，在朴实浓烈的烟火气熏染下，一种平和又幸福的满足感又回来了。

没错，10天后，经过抗原检测阴性和两次核酸检测阴性“铁证”后，我“阳康”了。确定自己“阳康”后，我做了两件事，一是按流程填表申请返岗，二是下馆子吸“人气”——烟火气既是回归正常生活的信号，也是病后安慰身心的良药。

在这回“渡劫”的过程中，媒体报道上说的纸面症状我基本上中了，但其中最使我崩溃的还是味觉和嗅觉失灵。当发现自己尝不出、闻不出味儿的时候，我就像突然失明的言情小说女主角，怀疑、慌乱、焦急，拖着病体一遍又一遍地试验、证实。但不久后我就镇定下来，心想反正能恢复，安心养病，心态保持平和最重要。

是的，心态，在这次病中我更加清晰地理解到了它的关键性，既然已经染上，且发烧疼痛难以避免，为何不平心静气地度过并利用好这段时光呢？作为一个独居者，我在身体慢慢恢复的时候，于居家工作之余，拿起了搁置已久的《老残游记》；放开投影看了几部以往想看但总没合适心境和机会看的老电影；给老朋友打电话问候、闲聊，朋友说如果买不着药，他们在外地买好给我加急送到北京来；总结症状和应对方法给远在1000公里以外的家人打“预防针”……虽然病着，自己也不能出门，但生活仍有条不紊。在方寸陋室中等待阳光，这个过程对我来说，其实并不难熬。我知道春天已经在路上，我们只是在调整状态，以最好的身体和精神面貌去迎接它。

当我重新坐到办公室里敲下这些字的时候，我们楼里的防疫及生活物品“漂流”还在继续，大家把自己的一些药品和用品放在门口，在群里知会完后，等着有需要的邻居前去领取。早上出门的时候，我也给一个邻居的门口，放了几个他需要的N95口罩。

那天从小酒馆回家的出租车上，司机师傅说自己还阴着，但各方面都做好了准备。“我心态很好”他也提到了心态。那晚风很大、冷冽，但久违的生活暖意已经在我心中慢慢升腾。

“保重！”关上车门前，我冲着里面喊了一声。

守望相助，风雨过后是彩虹

■毛小楠口述 中国城市报记者 张亚欣记录

12月5日，和平常任何一个周一一样普通，我照常去上班，一上午就在紧张的工作中度过，身体并未有任何不适。吃过午饭，我开始觉得嗓子有些干、痒，沙沙的。刚开始我觉得可能是口渴的缘故，但由于疫情防控形势紧张，我在办公室除了吃饭外，会把N95口罩牢牢地“焊”在脸上，因此我还是选择忍住没有喝水。后来，嗓子越来越痒，我总时不时地咳几下。当时我特别害怕，心里毛毛的，感觉有些不对劲，但又想着应该不会这么“幸运”，第一批“中招”吧？

终于熬到下班，我打了车飞速往家赶，打起精神给自己做了一顿像样的晚饭，还想着趁没“中招”前赶紧多吃点儿好吃的，补充体力。第二天因为调休，我不用去上班。早上起来时，我感觉自己的症状还是集中在嗓子，干、痒，不断想咳嗽，只能通过不停喝水来缓解。从下午开始，我感觉身上忽冷忽热，测了一下体温，37.7摄氏度。为了能让自己舒服一些，我提前躺进了被窝，当我再醒来时，已经浑身滚烫，体温飙升至39摄氏度。这个时候，我不再有任何侥幸心理，赶紧拿了一支抗原进行检测。在等待结果的十几分钟里，我的心提到了嗓子眼。果然，第二条线虽然颜色较浅，但还是一眼就能看出呈弱阳状态。不知为何，当我看到最终的结果时，心里反而有种石头落地的感觉，一刹那，担心、害怕统统消失了，仿佛瞬间给自己找到了主心骨——该吃药吃药，该休息休息。

接着，我第一时间向单位报备情况，并仔细回忆了和哪些同事有过接触。尽管我们全程都戴着口罩，但我依然惴惴不安，特别担心会传染给同事。

我和大多数“阳”了的伙伴一样，经历了反复高烧，最高已接近40摄氏度，浑身疼痛。最最难受的当属嗓子，网传的“刀割嗓”名不虚传，我每吞咽一下，都感觉自己经历了九九八十一难。据说吃含片能够缓解疼痛，但苦于家中没有、美团买药也买不到，不得已，我尝试在小区楼群里求助。

起初，我并不抱希望，因为现阶段任何药物都是稀缺物资，再加上我还“阳”了，恐怕大家对我更多的是恐惧。但令我万万没想到的是，我的求助信息刚一发出，一个陌生小姐姐就在群里艾特我，说可以分给我一板金嗓子喉宝，并愿意给我送到家门口的两米处，让我自取。这样的善举，可能在她看来是举手之劳，但对于我来说，更是病中的温暖与动力。也正是她的善举，让我决定将爱心传递下去！

抗原转阴康复后，我将自己的经历写好，并总结出各个阶段所需的药物和注意事项，不仅发送给了身边的亲朋好友，还在各类社交平台发布，希望帮助更多的人少走弯路，尽快转阴。此外，我还将之前囤的、多余的药物分成多人份，提供给需要的邻居，我希望我的小举动可以帮助到更多人。

如今，已是“阳康”的我早已在朝阳大悦城进行过多次堂食，看着陆续多起来的人，不禁感叹：风雨过后就是彩虹；人间烟火气，最抚凡人心。

静待疫去 春光可期

■高少莹口述 中国城市报记者 张永超记录

我是陕北的一名基层融媒体中心新闻工作者，也是一名年轻宝妈。

起初，我非常害怕感染，担心染病后日常新闻采访工作受到影响，担心染病后传给家中年幼的孩子。可当我真正“阳”了之后，内心的恐惧反而消退了。感染的第一天，我在微信朋友圈发了动态记录高烧39摄氏度的感受，结果发现好多朋友都感染了。大家同病相怜，在微信群里互相调侃：有的感染的是“炫饭株”，有的是“暴瘦株”，有的是“学霸株”，还有的是“疼痛株”……那种热闹的氛围，让我一度怀疑我们不是“中毒”了，而是“中奖”了。

作为一名基层新闻工作者，“阳过”后，我开始每天在融媒中心的公众号上转发关于疫情个人防护以及感染之后的护理、消毒贴士及消息，帮助更多的朋友们摆正心态、正确看待。

同时，让我感到欣慰的是，孩子从发烧到所有症状消失只用了24小时。在自己亲身经历后，我及时通过朋友圈、微信群给身边的朋友分享一些实际有效的护儿建议，帮助他们缓解焦躁不安的情绪。

新冠病毒虽然给我们带来了“刀片嗓”“水泥鼻”“生产痛”，但从某种意义上讲，得病的经历也拉近了亲朋好友间的距离，让平时因为忙碌而疏离的人际关系再一次熟络起来，让我们更加坚信“唯有众志成城，方能共克时艰”。

漫长无低谷，生活自有期。期待在来年和煦的春风里，我们能走出家门，尽情迎接鸟语花香！

“这次多谢你们为我操心”

■华 晔口述 中国城市报记者 胡安华记录

我是北京市昌平区回龙观街道瑞旗家园社区党支部书记兼居委会主任，在我感染新冠后，家人们也纷纷“中招”。

入冬以来正是北京疫情最为严重的时候，感染之前是我最为忙碌的日子。由于当时社区正处于封控期间，居家隔离人员和特殊人群都是我重点关注的对象。

我曾连续20多天在酒店闭环没有回家。在不久前结束闭环工作后，回到家的第二天我便发起了高烧。我心想：坏了，肯定染上新冠了，早知道还是继续住在酒店为好，家里还有老人和小孩呢！

实际上，老父亲以及丈夫的关心，让我卸下了愧疚，踏踏实实地感受了一番家庭温暖。而且之前我一直操着别人家的心，有孕妇、病人、老人的家庭我都不放心，电话基本上24小时保持畅通；现在，我感受了一次大家为我操心。我发烧后，社区同事们积极担起社区的各项工作；居委会也送来口罩、抗原检测试剂等物资用品；丈夫换着花样做着我爱吃的菜；孩子在家认真学习大声背诵课文；朋友也赶紧送来退烧药……这些来自同事邻居、亲朋好友的关爱都让我感受到了人间温情。

随后几天，我的家人们接连感染新冠，我也从短暂的被照顾到主动照顾家人。一家人虽然都在经历病痛，但是全家在一起共担风雨也是一种幸福。感染新冠的这几天，反而是我陪伴家人最多的时候：给老父亲按摩，陪孩子玩玩游戏，跟丈夫说说心里话……突然间觉得之前所有的付出都值得，也会更加珍惜眼前平凡且温暖的时光。

居民群成了暖心互助群

■张一金口述 中国城市报记者 孙雪霏记录

“孩子高烧不退，谁家里有富余的退烧药，能匀我点吗？”深夜的一条求助信息，打破了我家小区居民群的宁静。“家里的储备药用完了，真不好意思麻烦邻居们了。”同为家长的我感同身受——大人就怕孩子病。我赶忙联系她：“我有一瓶多余的布洛芬混悬液！快拿去给孩子用吧。”把药放在楼下的空地上，我隔着老远细致叮嘱她怎么用药。望着她一直鞠躬表达感谢的身影，我心里也暖暖的。

回家路上，居民群消息响个不停，是来自左邻右舍的嘘寒问暖。随着留言的增多，群里热闹起来。有的分享着退烧小妙招；有的晒出家中富余的药品，免费分享给急需的人；有的大大方方地分享着自己“阳康”的经历，并根据自己的体验给出中肯的建议。热心邻居还争相开始了爱心接力赛，向有需要的人支援退烧贴、体温计、抗原检测试剂……居民群一时间变成了互助群。

不瞒您说，我就是居民群里的一名“阳康”人员。我们一家子在12月上旬陆续感染新冠后，差不多在两周内完成了“全家感染—康复—转阴”的整个过程。我的切身体会是，相比于普通感冒，奥密克戎传染性更强，起病更快，病程更短。由于平时保持适当运动、自身免疫屏障比较强，再加上此前接种的三针国产灭活疫苗，我的病程与新冠患者发病7日典型症状周期基本一致。我的建议是防范意识要足，但不必恐慌。

康复后我也没闲着，把自己学到的防疫、治疗等知识在群里科普，希望能带动大家做好自己健康的第一责任人。大家伙儿互相鼓劲，你会感到即便在寒冷的冬天，总有一群温暖的人在捂热着我们的心。希望疫情早日过去，大家可以更亲近地在小区内互相问候、谈天，我由衷地期盼着。