



经历过疫情高峰后,浙里养俱乐部会员也有各自的想法和感悟。改变的不仅是他们对健康、对提升免疫力的看法和行动,也改变了他们对人生的思考、对未来的谋划。此时,万物复苏,生机勃勃,“阳康”后的他们也越来越懂得珍惜眼前的生活,享受来之不易的春天。



“阳康”以后的闪光

正是辞旧迎新这几天,我们两口相继“阳”了,随即转移至三塘小区老住处自行隔离。没有发烧,没有服药,喝水,休息,一周后“阳康”。这段亲身经历,再次印证了“身体是本钱,其他都是浮云”的生活哲学。

余生苦短,“阳康”以后给我带来了新的思考。我喜欢舞文弄墨,藏书、集报、撰文已经坚持了数十年,习画也已数年,要不要继续寻找创造余生的闪光点,这个问题一度困扰自己,周围的亲友们也时常劝我不要累,以休息为主。但“阳康”的经历让我更加体会到时间的紧迫性。只要身体状况平衡好,合理安排好作息时间,还是能做点自己喜欢的事。于是,义无反顾,自己在身体状况恢复后,又继续投入到各项爱好中。

可喜的是,春节期间亦有文章习画在杭城报刊刊发。作为一名以文化养老为主旨的集报习画爱好者,从2023年伊始,在前四年习画花鸟山水画的基础上,我还确立了新的目标:加练书法。以《汉张迁碑》为教材,努力练习隶书书法。绘画加书法,或名山大川,或江河湖海,或鸟语花香,或诗词曲赋,通过自己的努力,让其跃然纸上,开启一段色彩斑斓、意兴盎然的书画之旅,真正获得一种将日子过成诗的感觉。

诗和远方,两者密不可分。趁着疫情防控进入新阶段,1月底我与家人自驾游安徽宣城,到了诗圣李白诗曰“相看两不厌,只有敬亭山”之地一游。好山好水,陶冶性情,一扫“阳”时郁闷心情。之后,我们老两口,又登上高铁,赴福州游玩,留下了我们的足迹。我们还计划好,此前还没有去过的国内七个省市自治区的省会城市,余生都要抓紧去旅游一回。

夕阳无限好,文化养老,进可治学,退可娱乐,虽年逾古稀之年,却坚信未来可期。

张雪根

过“阳”记

在去年12月21日上午,我妻子感到喉咙疼,身上有点冷,好像是感冒了。当时也不在意,吃了一粒泰诺。我认为近些日子她没出去过,一直待在家里,不可能“阳”。可是到了晚上,她就发烧了,体温升到38.5℃,而且浑身酸痛,睡不好觉。

幸亏我早有准备,预先备好了退热药、感冒药,立即给妻子服了一粒,到下半夜体温退了下来,她才迷迷糊糊睡着了。第二天早上,她的体温又上升了,胃口也没有,什么也不想吃。

妻子病后,我们立刻分房隔离,餐具分开,卫生间消毒,室内也戴口罩。可是,我很快也被感染了。头两天的症状与妻子一样,体温上升到38.5℃,浑身酸痛。儿子、女儿家也陆续“阳”了,只能自己照顾自己。

后来几天,我们按时服药,互相照顾。我忍着浑身酸疼,坚持做好每餐,两人分开用餐,清洗完餐具还要用热水浸泡消



毒。就这样在发热、浑身酸痛中,艰难度过一天又一天。

到了第七天,病情有了好转,体温退了下来,酸痛也好一点了,但身体仍然十分虚弱,全身无力气。在康复阶段,我们不洗澡,不洗头,不吹风,平时多卧床休息,注意饮食营养,补充蛋白质。

在这次与病毒抗争中,我的兄弟姐妹在病中也及时打电话发微信,问寒问暖,给予信心。儿子和女儿也每天向我了解病情,进行安慰,指导我们如何用药。患难见真情,兄弟姐妹情、儿女情,是那么珍贵。

王银康

我的“阳康”故事

在疫情高发时的日子里,我们积极配合,尽量不出门旅游,基本三年不旅游,不去赶场子,不去凑热闹。平时也不去商场闲逛,要买生活必需品,就戴口罩,做好防护措施,速去速回。回家后及时洗手消毒,防止病毒感染。

直到去年12月,新型冠状病毒感染实施乙类乙管,迎来一波感染高峰。于是,每个人都是自己健康的第一责任人,我听了儿子的话,去打了第四针加强针。每天依旧做好防护,储备好抗疫药物,出门回来勤洗手,勤消毒。

但没想到,还是没能躲掉。到了12月19日,老伴感染了,发烧到38.7℃,不舒服,不想吃东

西。照顾她吃药退烧,当时我还暗自庆幸自己没“阳”。但过了两天也开始感觉头疼,低烧37.6℃,轻微咳嗽,没胃口,抗原自测,我俩都“阳”了。

那天下午急忙吃了布洛芬,用来止疼退烧,居然第二天就头不疼,也有了胃口,比老伴还先好,过了一周,我们都基本恢复了健康。

折腾三年的新冠病毒,总算是“领教”了它,从开始惊慌失措,到“阳过”再复阴,我们一家六口都战胜了病毒。沉舟侧畔千帆过,病树前头万木春。如今,工作生活渐渐回到正轨,大家又重拾信心,享受美好的春天。

许正旺

专注制氧 为您健康保驾护航

制氧超方便、品质服务看得见

- ★如果您的制氧机需要维修、检测、清理,您可以找我们。
- ★如果您的制氧机太老旧,需要以旧换新,您可以找我们。
- ★如果您想购买一台制氧机又不知道如何选配,您可以找我们。
- ★杭州尚朴贸易公司是一家专业销售及维修检测各大品牌制氧机的机构。

- ★公司成立10多年以来,在杭城服务上万名制氧机用户。
 - ★公司具有专业的维修检测人员,本着“制氧超方便、品质服务看得见”的原则为您上门服务。
- 打进电话前50名可免费领取吸氧管一套。**

广告

地址:杭州市西湖区万塘路51号地质环境研究大楼8楼807室

电话:0571-86032060 18367190019 15824122920