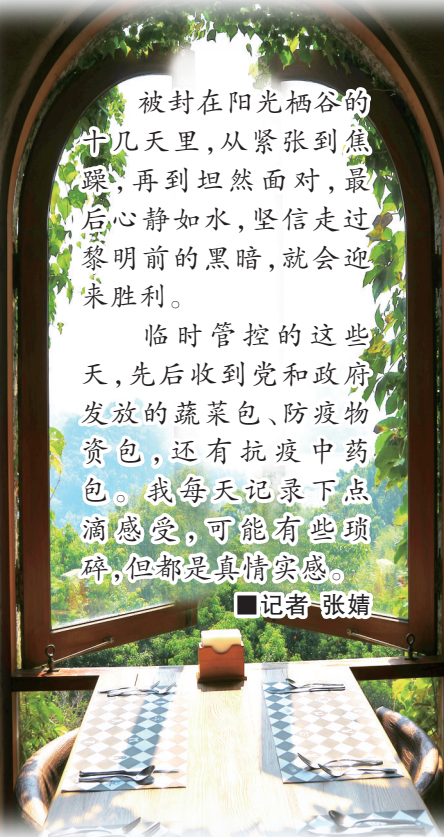


被封在阳光栖谷的  
十几天里，从紧张到焦  
躁，再到坦然面对，最  
后心静如水，坚信走过  
黎明前的黑暗，就会迎  
来胜利。

临时管控的这些  
天，先后收到党和政府  
发放的蔬菜包、防疫物  
资包，还有抗疫中药  
包。我每天记录下点  
滴感受，可能有些琐  
碎，但都是真情实感。

■记者 张婧



### 8月10日 星期三 晴 小区突然实行临时性管控

今天，阳光栖谷突然实行临时性管控，家里完全没有储备，冰箱里只有两根黄瓜，几个鸡蛋。娃已经是个12岁的小男子汉，他说我身体不好，拿了大购物袋就要冲下楼买菜。我没让娃去，主要是考虑安全问题，另外当时想着等晚上小区全员核酸检测做完后，第二天八成就能正常出行了，所以心里也没有什么大波澜。

当天，我频繁接到亲朋好友和单位同事的微信、电话和QQ，甚至还接到一名远在上海工作的大学同学慰问，我感动于大家关心的同时，也感慨现代网络的发达。

当晚，我和娃吃的鸡蛋煎饼，黄瓜留着当水果吃，本来想一人喝一盒牛奶的，但发现牛奶只剩两盒了，我和娃就分喝了一盒，留下一盒明早喝。晚上快8点时，业主群发了一张表格，标明小区实行分楼栋检测核酸，发布每栋楼下的核酸检测点负责人及具体检测时间，非常清晰。我忍不住感叹，不到两小时，就已经将核酸工作安排得紧紧有条，速度真是太快了！想必经历2020年的疫情后，紧急预案启动也就是分分钟的事，这也更加坚定了我的信心。

### 8月11日 星期四 晴 为母则刚，开启居家隔离生活

理想和现实总是存在差异。今天一早，阳光栖谷出现阳性病例的消息已经传开了，不仅小区几个大门封闭，就连楼下单元门栋也封闭了。这应该是开启居家隔离模式了，我顿时有些慌，因为家里没有食物储备。

就在我心急火燎地在业主群询问情况时，30楼姓喻的邻居留意到我家的情况，主动送来新鲜茄子、豇豆、玉米、秋葵、鸡蛋和鸡胸肉，这真的是雪中送炭！

当时我感动得不知怎么办才好，连忙从冰箱冷冻柜挑出两大块最好的肉——牛腱子肉和猪后座肉送去。邻居家确实如我所想，平时没有储备肉，这大概就叫守望相助，共渡难关吧！随后，孩子爷爷知道我们的情况后，迅速采购大量物资送到小区门口指定位置，志愿者

# 我和儿子居家隔离的16天

(节选)

很快帮忙接了进来。

家里有粮，心中不慌。生活物资送到后，我渐渐平静下来。当晚7点，我们继续下楼做核酸检测。门栋值守人员打开单元玻璃门时，还是上午那两人，他们已经不间断地值守一天了。他们，是谁的儿子，又是谁的父亲，谁的丈夫？来到当下全十堰最危险的小区值守，非常让人感动。排队做核酸检测时，邻居们都非常配合，相互照顾，主动让行动不便的老人和年龄小的孩子排在前面，以便早做完早回去。

做完核酸回家后，我和娃沟通了一次，从目前情况看，接下来我们被封闭的时间可能不是短期，所以我们要各自规划好时间，制订学习、劳动和锻炼计划。我们商量好，我做每天的一日三餐，拖地擦灰、洗晾衣服由儿子负责。每天保证荤素搭配，健康饮食，同时保证一小时体育运动。我把落满灰尘的瑜伽垫拿出来，擦干净铺好，和娃在垫子上跳了一会儿《本草纲目》，出了一身汗后，就去洗洗睡了。

谁想夜里11点时，突然听见楼下一阵喇叭声：“大家不要聚集，保持一米距离。”我被惊醒后，起床一看，楼下排队做核酸的已经有几十人，顿时心里有些慌，突然百感交集，特别想大哭一场。娃这时也醒了，我们俩干脆都起来了，一起站在阳台上聊了一会天儿。其实，本身我看到这场景是有些紧张害怕的，但在孩子面前，我必须教会他勇敢坚强，所谓“为母则刚”，大概就是如此吧！我让他不用害怕，人生这么长，各种事都要经历才完整。

娃认真地听完我的话，然后一字一句地说：“只要和妈妈在一起，我就什么都不怕。”这话像是他自己在下决心，似乎也是在鼓励我，听得我眼圈有点红了。

娃爹在小区被封当晚加班没回来，随后被单位安排去动力社区下沉，现在就我和娃住在阳光栖谷，有一种相依为命的感觉。虽然每天和娃爹还有双方老人视频，但是终归没有在一起，感觉还是不一样。

随后，我给娃爹装了几件换洗衣物，准备明天托志愿者带出去，又把家里里外外收拾了一遍，感觉心里好受一点了。看来，人还是要忙起来才好！

### 8月12日 星期五 晴 收到蔬菜包，满满的感动

因为昨晚入睡得比较晚，所以早上9点多才起来。只要睡好了，精神就会好很多。我饶有兴致地想做酸汤臊子面吃，说干就干，快速开始准备。摊蛋皮、削土豆和胡萝卜，洗青菜时，我随手拿起一片翠绿叶片，对着太阳的方向仰起头看了看，光亮透过叶片，满是生机，心中希望也是满满的，相信党和政府，这场疫情一定能够早日结束。我把早饭拍图发了朋友圈，并配文：“好好吃饭，认真生活，自己动手，丰衣足食，不给党和政府添麻烦！”

下午，社区配送的新鲜蔬菜礼包到了！水灵灵的青菜，绿莹莹的大白菜，还有新鲜的紫皮洋葱、胡萝卜、冬瓜和土豆，一共6个品种，可以说种类非常丰富，也完全考虑到营养搭配，考虑得十分周到，我特别感动。

下午5点，业主群通知我们下去做核酸，而且地点也变了，从楼下绿化带挪至每个单元门

栋里头，也就是说，大家都不能出单元了，做完核酸就必须立即转身进电梯回家。

当天夕阳非常美，站在朝西的飘窗前，我看了又看，粉红色的天空中，一朵云彩好似一只欢腾的小鹿在跳跃，这美景真是抚慰人心。

### 8月16日 星期二 晴 娃有点扛不住，请专家做心理疏导

整整封控7天了，孩子可能已经达到一个忍耐极限，开始不吃不喝不睡觉。作为母亲，看到孩子这样，非常焦虑。

其实我自己也学习过心理学，但没有深入研究过儿童心理学，反复开导孩子无效后，我求助身为国家二级心理咨询师的同事杨姐。杨姐说，处于这个年龄段的男孩，非常好动，需要释放，出现这种情况很正常，多鼓励他做一些创造性的事情，比如可以在家做做以前没做过的美食，看看以前没看过的书等。通过和杨姐进行视频心理疏导，孩子终于基本恢复正常了，自觉去读英语了。

晚上7点，天空中出现一道彩虹，看到业主群有邻居说起后，我和娃激动得赶紧到阳台上看看，都说风雨过后见彩虹，真是充满希望的感觉！

### 8月23日 星期二 晴 今日处暑，第4次收到国家物资

日子过得可真快啊！一转眼，风里已经有了秋的味道。今天，是处暑节气。从夏到秋，暑去凉来，真的很想走出门，到大自然中去，感受季节的变化。但这肯定只是想想，实际上，必须继续保持足不出户。

今天第4次收到国家物资——志愿者给每家每户发放了消杀物品包。之前，还发放过蔬菜物资包、中药包、防疫物品包。随后，业主群发了一条社区通知，称如果没有其它特殊情况，阳光栖谷将于25日左右解封，并安排大家居家消杀。

这一天都很凉快，破天荒地没开空调。晚上睡觉时，明显感觉到凉意，就让疫情随着暑气一起快快消散吧！

### 8月25日 星期四 晴 熬过16个日夜，我们终于解封啦！

反复煎熬，真的接到确定要解封的通知，我反而有点觉得难以置信，可能也怕是空欢喜一场。不过，娃立刻有了精神，换了一身红，红T恤，红短裤，说是红色辟邪，要在夜里12点下楼参加解封仪式。

夜里10点，距离小区解封还有两个小时，小区各处响起此起彼伏的孩子们唱《孤勇者》的歌声。不仅孩子们，大家都很激动。夜里11点半，距离解封还有半小时，小区围挡拆除的视频开始活跃起来。听着咔嚓咔嚓的声音，此刻一点不觉得吵，反而觉得那是世界上最悦耳动听的“音乐”。

夜里12点解封时间一到，娃按捺不住内心的激动，非要抱着足球下楼踢两脚。我和娃出电梯时，楼栋长正打开锁链，8名志愿者分列左右，共同欢迎熬过16个日夜的居民。“我们解封啦！”当踏出单元门的那一刻，瞬间感觉到生活回归原来的轨迹。

这一切，终于过去了！