

# 他们写给武汉朋友的信，把我看哭了

浣浣 中国新闻周刊

---

想告诉武汉朋友“一起扛撒！”

---

如果没有这场突如其来、持续多天的疫情，这段时间会像之前的日子，和之后的日子那样，融入混沌的时间流中。

但疫情来势汹汹，以迅雷不及掩耳之势，改变了你我的生活。

回望过去这段交织着希望与悲伤、鼓励与泪水的日子，很多人对生活都有了新的感悟，更清楚什么才是对自己最重要的。

微博上有个很火的话题#这次疫情你懂得了什么道理#，周刊君觉得，至少有三件事，值得我们经此一疫后，都不断地深度思考，并指引行动作出改变。

## 这世上，哪有什么英雄

自疫情爆发以来，有太多感动和温暖我们的事。有些人，我们称之为“英雄”以表达我们的敬意。但在家人及朋友的眼中，他们只是普通人，他们的身份可能是爸爸、妈妈、丈夫、妻子，家人或许并不希望他们成为英雄，只愿他们平平安安。

一位丈夫在武汉援建医院的妻子写下了这么一段话——

### **致我援建医院的老公：**

接到公司建设医院项目的你，  
断然决定前往。  
三岁半的女儿每天喊着想爸爸时，  
我只能说爸爸去帮奥特曼打怪兽了，  
早点打跑“怪兽”让我们的世界变得更安全。  
而我只能等你每天晚上十一二点项目结束时短暂通话。  
你说头发每天喷酒精消毒变黄，都不用再染了；  
你还说结婚戒指也被腐蚀了，得买个新的。  
期待疫情早点过去，期待春暖花开，与君相见！

——永远爱你支持你的老婆

这位武汉医院的建设者，他是爸爸、丈夫、儿子，但他用他的断然前往告诉我们，总有一些普通人，在做着伟大的事。

而有些人，仅仅是因为归属于某一个地方，某一种身份，所以恪守他对于这个地方、这个职业和这个身份所许下的承诺，就像医生关心病人的健康，所以义无反顾，全力以赴。

就如有人给他在武汉协和的医生朋友写的信中说道：

**致一位武汉协和的医生朋友：**

这是你成为医生的第一年，  
起初，你说你也害怕，  
后来，我知道你的韧劲上来了！  
你是为众人抵挡风雪的英雄，  
但我不喜欢英雄这两个字，  
它意味着总有人要付出超越本能的牺牲。  
我希望春天来的时候，  
我们都能做回快乐平凡的普通人。  
希望你能平安，武汉能平安，中国能平安。  
加油！魏医生！

——朋友张

还有一位妇产科医生的女儿这么写道：

**致在妇产科工作的医生妈妈：**

我们都知道，对每一个武汉人来说，  
这是一个很艰难的时刻。  
而你依旧要在医院值守，  
迎接和守护即将降临人世的小天使。  
您对我说：“他们的平安到来就是希望，  
不仅慰藉着每个期盼他们的家庭，  
更意味着在这被疫情遮掩住的黑暗中，  
总会出现新生的光明。”  
没有一个冬天不能逾越，  
我和爸爸，等着你归来。

——你的女儿佳琪

你看，哪有什么白衣天使，他们都不过是一群普通人披上了铠甲去救人。

这些感人的留言，来自2月9日伊利牛奶发起的#为一个武汉朋友加油#的活动。他们来自各行各业，他们可能想都没想要成为英雄，只是为了心中那个共同的信念——疫情，快点过去吧。而发起活动的目的，就是希望合力把温暖的爱交付到他们手上，毕竟在武汉坚守的每一个人，都值得让人敬佩。

### 世界以痛吻我，我要报之以歌

还有很多人，他们不是医护人员，也不是专家学者、警察、建设者，无法奔赴一线去作战，他们甚至本来就拥有不多，但依然竭尽全力去温暖别人。

有网友在杭州捐赠物资明细上发现，“杭州保姆纵火案”的受害人林爸爸一个人给武汉捐了5000个口罩。可这些，他自己只字不提。



汶川县三江镇龙竹村十多位村民，驾着6辆卡车开了整整36小时，将100吨新鲜蔬菜送到武汉。村民们感念着当年汶川大地震时，当地很多伤员被武汉志愿军们接过去治疗，现在武汉疫情爆发，村民们纷纷拿出自家最好的新鲜蔬菜。但其实，2017年他们才完成脱贫。



1月底，浙江湖州一位83岁的拾荒老人来到社区，匿名捐赠了1万元。大爷的善举被媒体报道后，感动了不少网友。网友们担心大爷生活困难，号召爱心人士众筹了一万元，送到大爷家中。可万万没想到的是，林大爷拿着网友凑的一万块善款，转手又捐赠给了社区。

谁能想到出手这么大方的大爷，家里84岁老伴瘫痪在床，他平时除了拾荒，还得照顾老伴，日子过得捉襟见肘。





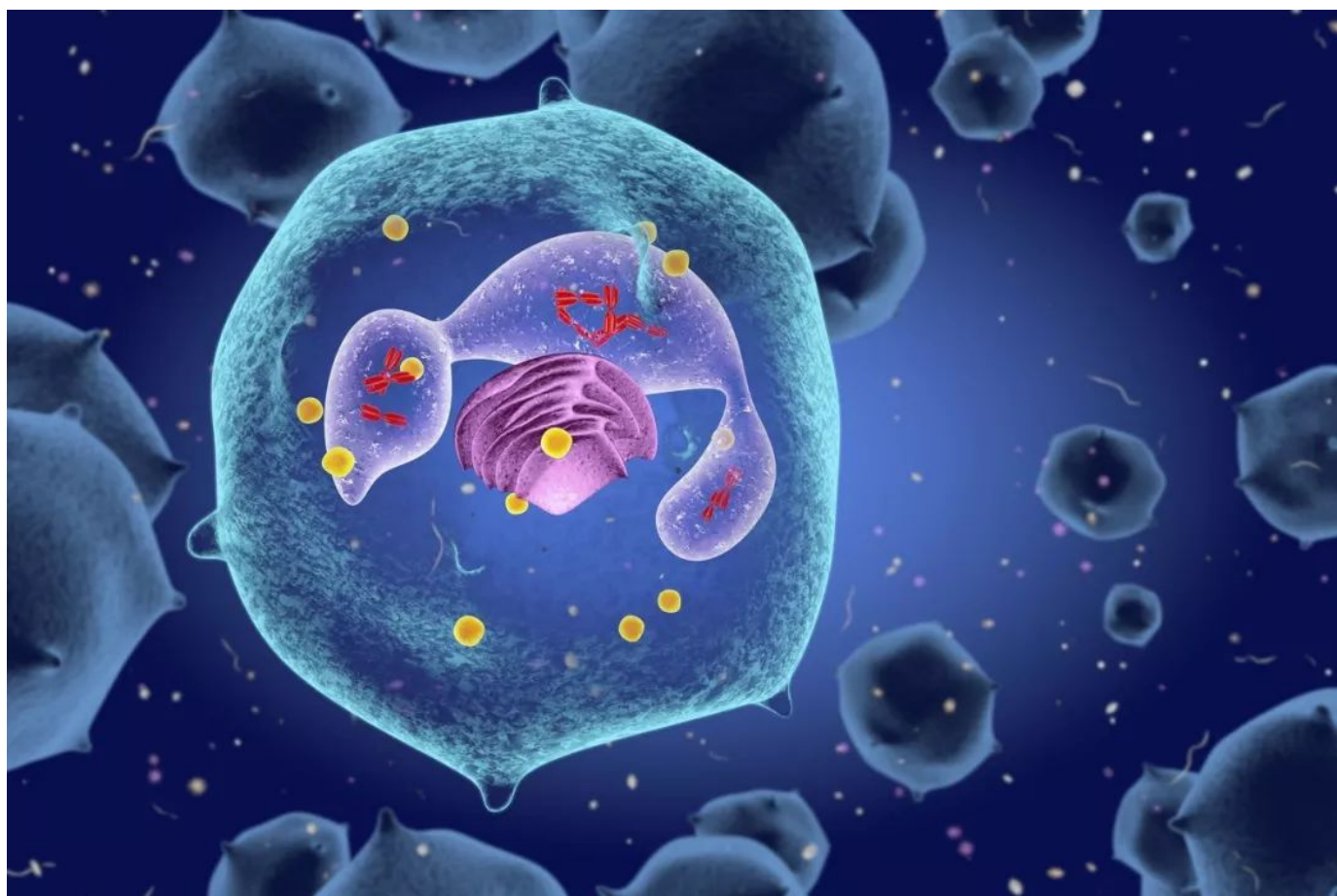
但大爷坚定地说：“看电视看得我心里难过，我没有能力帮助国家什么，也没有能力报恩。老太婆支持我捐1万。”

“世界以痛吻我，我却报之以歌。”同样经历过艰难的岁月，有的人变得愤世嫉俗，有的人却带上了笃信善良美好的光芒，照亮自己，也照亮别人。

### **不能身体力行付出，保护好自己就是最大贡献**

作为普通人，我们自行居家隔离，能做的或许很少，但至少有一点——保护好自己，提升免疫力，亦是支援抗击疫情的有力方式。

疫情让我们看到生命脆弱，意外无情，在病毒面前，人不分尊卑贵贱，唯一的区别是，你有没有健康的体魄，你的免疫力够不够强。



而增强免疫力的方式，无外乎锻炼身体，好好作息，营养饮食，心态良好。

而这其中，中华医学会肠外肠内营养学分会特别提出了饮食营养对防治肺炎的重要性，并强调了高蛋白类食物的摄入。动物蛋白比植物蛋白更有利于被人体吸收，牛奶又是动物蛋白中的优选。

“牛奶中含有100多种对人体有益的物质，营养非常均衡，因此对人体免疫功能具有一定的调节作用。”北京协和医院风湿免疫科医师王迁在自己的书中写到，牛奶是提升免疫力的首选食品，有助于增强机体免疫力，抑制有害微生物生长，对维护免疫系统的正常运转有着无可替代的作用。

因此，专家建议，在疫情期间，需要补充蛋白质的人最好做到每天一杯牛奶，守卫我们的免疫力。伊利纯牛奶，富含优蛋白助力修复人体组织，补充钙质维持骨骼坚固，为所有人的健康提供营养支持。



加缪在《鼠疫》中说，一个人能在疫情和生活的赌博中所赢得的全部东西，就是知识和回忆，不要忘记它。这些疫情告诉我们的道理，相信我们会在当下深深思考仔细琢磨，并指导“生活方式2.0版本”的上线。也相信只要我们每个人各尽所长，齐心协力，春天总会到来。虽然购买牛奶的渠道有很多种，但特殊时期，宅在家才是正确的选择，上美团外卖搜索#伊利牛奶#即可无接触送达！

本文仅代表作者观点，不代表本刊立场