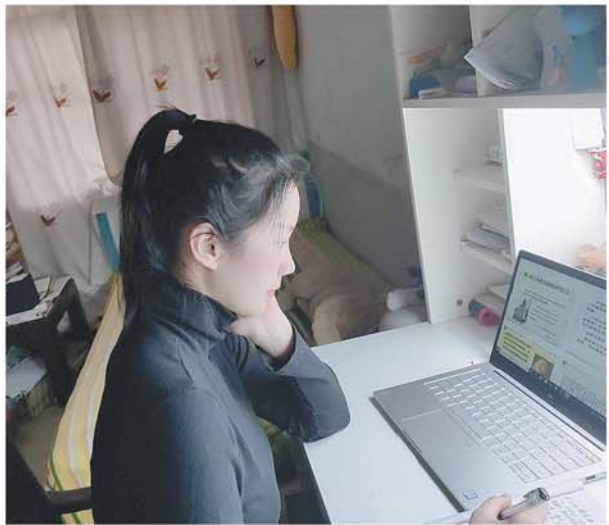


亲子健身,大秀星级厨艺,手绘战“疫”图……

# 看咱身边这些宅家新姿势



“云课堂”打卡学习的孙璐。



于飞和儿子在家一起运动。



邱伟家的美食大餐。



郑相君作品。



□文/半岛记者 曹现梅 实习生 吴  
姝颖 图/各受访者供图

一场突如其来的疫情,让2020年的打开方式变得很特别。全民总动员,宅家也战“疫”。在这个漫长的宅家日子里,不少人解锁了新技能,“云课堂”直播、亲子健身、大秀厨艺、手绘战“疫”图……这些宅出的新花样,为这个特殊的春天增添了别样的快乐。

## “云课堂”直播,新鲜初体验

特殊时期,宅在家的学子们迎来一次别样的“云开学”。孙璐是一名研一的学生,疫情期间,通过“云课堂”,她每天在群里与老师同学一起“云打卡”学习。

“云课堂”初上线,自然也避免不了出现有趣的事儿。孙璐记得,那天,她在饭桌上听着课,一家人都在跟着听。爸爸一边听着一边插话说,“哎呀,这日语,原

来跟中文差不多,读音写法很多都一样。”孙璐一听,就直接开始反驳,吧啦吧啦地开始给爸爸讲起来。待她话音刚落,就听到老师说,璐璐同学,你讲得不错,能不能先麻烦你把麦关掉。

老师化身主播,这种云学习的初体验,她最强烈的感觉就是新鲜。“上课少了来回路程的时间,起床后直接就能上学,这多方便呀。”

## 手绘漫画:萌萌哒,有力量

当曾经喧闹的城市安静下来,青岛手工艺协会的手艺人们却在宅家中迅速地动起来,他们发起了一场手工艺总动员。其中,一组由郑相君创作的作品在微信群里火了起来。

7步洗手法、逆行的“白衣战士”、护城的社区工作者……在郑相君的画笔下,通过手绘漫画的形式,记录了这场战“疫”里的点点滴滴。

“大约2月10日,我开始构思这组作品,以抗‘疫’战士,还有全民防疫的各种动态为主题。”为了更生动地展现,郑相君选择了自己擅长的孩童形象来绘制。

“‘白衣战士’是我们最值得尊敬的人,还有社区工作者,我接触过,他们在风雪天气依然坚守岗位,还得深夜值班检查,为我们社区保平安,很是辛苦,我把他们画进去了。”

作为创作者,郑相君表示,虽然她习惯在家创作,但是她依旧期待,疫情过后,出去爬山,感受大自然的气息。

## 花式家庭菜谱,大秀星级厨艺

疫情之下,宅在家的市民们开始纷纷关心粮食和蔬菜,在朋友圈的美食大赛中争相秀厨艺。对于一名不折不扣的星级大厨邱伟来说,这个假期让他难得有时间每天为家人准备一日三餐。

香烤芝士海捕虾、菠萝咕咾鱼、花式面点……因为家有上幼儿园的女儿和老人,长长的假期里,邱伟为家人定制了专属的菜谱。“别看我在星级酒店工作,其实很少能有空为家人做一顿丰盛的大餐,尤其是像往年在春节假期,忙得哪顾得上。”

趁着这段时间,邱伟为家人的餐桌花上了心思。“孩子小,营养可口二者兼备,而老人上了岁数,就要忌重油重荤。”以前,家里买菜都是老人承包。考虑到疫情,他主动担起了外出采购的任务。

“老人买菜,首选价格便宜的菜。那我去买菜,依据的就是营养价值的高低。”一段时间的磨合下来,在邱伟向父母娓娓的讲述中,两代人之间的买菜经正在渐渐拉平。

即便是一份普通的馄饨,邱伟也有自己的小秘诀。“要想让馄饨口感嫩滑,猪肉和鸡肉的比例要保持3:1,在和面的时候,加入生粉会让面皮更有韧性,面

粉和生粉的比例是10:1。”

动手做蛋糕裱花、蒸个松鼠馒头……在宅家美食菜谱里,邱伟特意带上女儿一起体验。色香味俱佳的食物,串起的是一家三代人有滋有味的宅家故事。

## 宅家爱运动,亲子总动员

宅家的日子里,各种花式健身也频频在朋友圈刷屏。在即墨路街道,带着儿子一起健身的于飞就引来一片点赞。

半程俯卧撑、徒手深蹲、跳跃训练……尽管还是一名幼儿园大班的小朋友,在爸爸于飞的指导下,于博文的运动范专业味十足。

“上午11点,晚上7点半,我们爷俩的健身时间就到了。他现在还小,主要就是玩着运动,时间尽量控制在20分钟以内。”于飞说,自己一直喜欢健身,坚持了20年,都成习惯了。

但怎么吸引小家伙感兴趣,他着实下了一番功夫。“我们家里专门有个健身的房间,我锻炼的时候,就让他在一旁玩。遇上他感兴趣的方式,我就顺着教上几下。”一来二去,孩子对运动的兴趣明显比同龄的孩子要高。

除了带动家人运动,于飞还时常将健身过程拍成小视频上传到朋友圈,这吸引了一些对健身感兴趣的朋友互相交流心得。