



他在上海方舱跑马拉松

中青报 中青网记者 马宇平

进入上海静安体育中心方舱15天后，刘强在百余米长的走廊上已跑出170公里。他一次跑10公里左右，最长一次跑出一个半程马拉松。

在容纳了各种情绪的方舱里，刘强比较坦然，把进方舱当成一种特殊时期的特殊体验。他跑步、听播客、侃大山，给压抑着情绪的舱友做心理按摩。他的微信通讯录新增了40多位好友。

他发朋友圈和微博，记录在方舱里的生活。这下大家都知道他感染了。真正的朋友不会因为你感染过新冠病毒就疏远你，那些疏远你的人也不必在意。

在方舱，作为一名基层社区工作者，刘强紧绷一个多月的神经放松下来。身处整座城市防疫链条的末端，他最先感知到奥密克戎正在向这座城市逼近。

进入3月，刘强和同事告别朝九晚五，一直处于备勤状态，单位随叫随到。不久后，多个小区落实封闭管控措施。他和同事跟着视频学习穿脱防护服，口罩换成了N95，组织居民做核酸检测，对环境进行消杀。

3月28日，上海宣布以黄浦江为界分批实施封控，进行全员核酸检测。从那天开始，刘强被要求住在单位，硬板行军床加一个睡袋，越睡越冷。工作强度大，他身心都很疲沓。

在与感染性更强、传播速度更快的病毒的交手中，居委会、物业工作人员和志愿者们努力维持着小区的正常运转。在一个由3条弄堂组成、住着1400多户居民的老式小区里，最初只有7个人的居委会处理全部居民的需求。

确认感染奥密克戎那天，刘强反而松了口气。解脱了，我也确诊了，可以安心地去做一会儿了。

他通过新冠病毒抗原检测盒，第一次看见了病毒的象征——两条红杠。随后的核酸检测确认，他已感染新冠病毒。那是4月3日，据上海市卫健委通报，上海市新增本土新冠肺炎确诊病例425例和无症状感染者8581例。

刘强所在的工作组有11人，5人确诊。他们被隔离在一间办公室，等待一夜后，被转运车送去方舱。

除了肌肉酸痛，他觉得身体还好。但作为一名健身爱好者，他无法确认肌肉酸痛的原因，是病毒作祟还是运动后身体的正常反应。他的同事，出现过喉咙痛、发热等症状，这些症状大部分在进方舱前就消失了。

4月4日早上，刘强带着行李住进方舱。刚安顿好，他便换上跑鞋，绕着方舱跑了第一个10公里。

静安区体育中心在这名马拉松跑者眼中已不是熟悉的模样，它设置了800多张床位，每张床配有床头柜、插座、台灯和洗漱用品，床头处被隔板隔开。有妈妈带着年幼的孩子来，医护人员特地找到一个隔间，将两张单人床合并，勉强组成“亲子床”。

刘强还考察了厕所和浴室。他记得，方舱开舱的前两天，确实有厕所能拍出传到网上就吸引人眼球的照片，但随着方舱开始运转，一切都向整洁、有序转变。几千个人就那么几个厕所，能和酒店的一样干净吗？刘强介绍，方舱的保洁员大多能随叫随到。

在舱内的跑步持续了两天，刘强受不了每跑一段就有人对着他拍照、拍视频，他把跑道挪到了走廊里。透过落地玻璃窗，他能

他能看到春天的一角。

他的方舱生活形成了另一种规律：每天测3次体温和血氧饱和度，下午测一次核酸。医生发的莲花清瘟胶囊他只吃了一顿。

他恢复晨跑的习惯。往常，刘强习惯每天早晨4点半出门跑步，跑1个小时。他自制的“强餐”在跑友圈也小有名气。在一个超级大碗里，混合麦片糊、蔬菜和鸡胸肉。他上一次参加全程马拉松比赛是在2019年，2小时48分钟跑完40多公里。疫情来了，线下马拉松比赛停摆，他报名的今年上半年的两场马拉松比赛也取消了。但他的脚步没停，每天跑，出差到陌生城市，也会跑个100公里，留下城市初印象。

在方舱，他在同样的时间起床跑步。强餐只能简单一点，麦片糊拌着盒饭里的菜。他带进方舱的1.5公斤麦片5天就见底，刘强不挑，方舱发的盒饭他一顿吃两份，被调侃“能去做吃播”。

他理解医护人员的辛苦，穿着防护服6个小时不吃不喝。在有条件的情况下，你可以作出任何你想要的选择。但现在不要给别人添麻烦，把自己身体养好，吃饱就行了。

在家那边，刘强的爱人成了小区团长中的一员，组织居民团购蔬菜。家人告诉她，那些不会用手机的老人们也没落下，楼道里的敲门声比往常更密。邻里间互相送菜，交换物资。

刘强把在方舱跑步的记录发到社交平台上。以往，除了那些值得炫耀的战绩，他很少发运动记录。但这次不同，他更想通过这些图片和文字告诉人们，感染奥密克戎的真实体验。

刘强每天跑步的走廊，也是一名15岁姑娘的琴房。她从温州赶来上海参加音

乐学院的小提琴考试，被疫情困住了。在方舱，她每天坚持练琴5小时以上。进入方舱的第四天，她参加了音乐学院视频初试。在这条走廊里，刘强还认识了从澳洲留学回来的广东小伙子，他们一起聊健身、拳击，偶尔还会一起练些动作。另一名来自台湾的舱友是上海女婿，也喜欢长跑，他和刘强互留了联系方式，准备等上海解封，一起去苏州河沿上自由地跑一跑。

路过的医生会严肃地提醒他们，不要做剧烈运动。只有在这时，刘强才意识到奥密克戎还在自己的身体里。他关注心率、呼吸、血氧饱和度等，运动时始终保持着让自己舒服的状态。

他观察到，方舱里大部分人都心事重重。但那些心事多与舱外的生活有关。隔壁的舱友带了包装精致的咖啡进来，焦虑得喝不下，刘强获赠了这些奢侈品。他能回报对方的就是倾听。

来上海找工作的年轻人，刚住酒店没几天就感染了病毒。住酒店时吃饭都是问题，进了方舱反而舒了一口气。

60多岁的退休阿姨聊上一辈人的恋爱、上山下乡，还有被疫情扰乱的退休生活。这次感染，她最担心的是，出了方舱，会不会把病毒传染给孙辈？

科学告诉我们，转阴之后是没有传染性的，我就只相信科学。为了打消阿姨的

顾虑，他又补充了一句，我回家就要抱抱我的女儿！

上海根据《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第九版）的通知》要求，组织专家制定了方舱医院出舱标准。按照要求，刘强需要间隔超过24小时的连续两次核酸阴性，方舱上报卫健委，审批后再由方舱通知所在社区，让社区和居委会派车来接。

刘强达到出舱标准花了13天，比同期来的60岁阿姨还晚了几天，上海市卫健委通报的方舱住院时间平均为1周。

他在方舱迎来送往。方舱里两次转阴的人，害怕新人进来，这种抗拒和恐惧，和我们出去后别人对我们的态度有啥区别？刘强安慰大家，身上有抗体的话，短期内再交叉感染的风险很低。他对自己说的也没有十足把握。

只是为了安抚一下不安的人。刘强说，每个人身体状况不一样，我身上就像感冒一样。

核酸阴性后的第3天，刘强收到解除集中隔离的医学证明，坐上回家的专车。同一天方舱里又加了一排新床位。

据上海市卫健委通报，4月18日，上海国家会展中心方舱迎来首个出舱高峰，1.5万人将回家继续居家健康监测。转头，又有1.2万康复者出院回家，会展中心的18号停车场上，百辆大巴等着接康复的感染者出院回家。出舱转运的力量逐日加强。

上海的疫情终究会过去的，现在这种局面不是常态，你知道吧？刘强说，大家维持着这个秩序，保持了这么大的理智，又很配合，是因为大家觉得无论时间长短，终将会结束的。

比起这些弯弯绕绕的正确话，他在社交平台上更简洁地表达了自己的情感：奥密克戎，滚犊子吧。

上海酒店里，外国人和中国人团结在一起

中青报 中青网记者 曲俊燕

一群来自不同国家、素未谋面的陌生人在上海本轮新冠肺炎疫情中，因为住进同一家酒店，开启了一段抱团互助的旅程。俄罗斯姑娘卡佳来中国6年了，她读大学时就开始学习中文，仅听讲话，不看模样，很难听出她是外国人。3月22日，她来到上海，准备在这座城市工作、生活。在租房前，她打算先在酒店住一阵子。前一日，上海本土新增新冠肺炎病例31例，无症状感染者865例。

转折发生在一周之内。卡佳入住的第一家酒店很快转为防疫医护人员专用，附近各大商超门前排起长队。3月29日，卡佳在一家大型超市门口排队，人与人之间相距不算远，她担心有潜在的病毒传播风险，最终转战便利店。她买了方便面、面包、巧克力等，装满了一整个行李箱，觉得坚持5天没问题，反正我是年轻人，问题不大。

跟卡佳一样，想用即食食品应对封控生活的人还有不少。卡佳记得，一名中年男子对店员说，我们封控这几天都靠你们便利店，大超市人太多，危险，更令卡佳印象深刻的是，那天，顾客们在便利店里说有说有笑，还有人没戴口罩，大家看上去完全不担心。

3月28日起，上海以黄浦江为界对城市分批实行封控管理，并开展核酸检测。卡佳所在的酒店被划入第二批封控区域，原定4月1日3时开始封控，4月5日3时解封。入住这家酒店后，她一觉醒来就进入了封控时间。

这是一家位于闵行区的公寓式酒店，房间中有厨具、微波炉、冰箱。在卡佳入住的前7天，这些器物没派上大太的用场。她早上吃酒店提供的极简单早餐，午饭和晚饭基本就吃泡面和零食。酒店提供的上海疫情线索填报系统，收到了至少3条关于此事的求助。周朝的邻居蒋女士告诉中青报中青网记者，小区的业主们注意到这件事，纷纷通过各种渠道进行反馈。

这一情况得到了上海有关部门的关注和回应。当晚，街道派人上门做了核酸检测，周朝是阳性，周朝是阳性。同楼的孕妇也拿到了出门条。

15日下午4点多，金山医院派了一辆救护车，接走了周朝。由于周朝是阳性病例密切接触者，他只能把周朝交到社区医院的大白手里，再由大白护送上救护车进行交接。与妈妈分离后，周朝又经历了和爸爸的分离。周朝心中有些庆幸，又很担忧。

那晚，周朝回到了妈妈身边。周朝回忆，一开始沈静和周朝隔离在同一个隔间。但当晚医生反馈，可能沈静近期太过劳累和焦虑，病情有些反复，出现明显的咳嗽症状，无法很好地照顾婴儿，医生建议将两人分开。

周朝再次和母亲分别，被安排到医院的婴儿隔离看护区。沈静被安排到妇产科。周朝告诉中青报中青网记者，尽管在同一家医院，沈静也无法前去探望，只能拜托护士，有时间的话拍一段孩子的视频给她。

在当天上午召开的上海市新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会上，相关负责人介绍，为了保障上海市民在疫情防控期间就医的需求，要求各级的公立医疗机构原则上不停诊，尤其是急诊、发热门诊这些重点科室必须全力保障开放，严格落实首诊负责制、急危重症抢救制度，要保障医疗的服务。在患者就诊的整个过程中要求不得以等待核酸检测结果为理由来拒绝推诿、延误治疗。

（为保护隐私，周朝、沈静、周朝为化名）

卡佳在便利店购买的零食，她靠这些食品度过了封控的第一周。

卡佳为酒店客人团购的消毒液。



上海静安体育中心方舱，悬挂的巨大海报。

（本版图片均由受访者提供）

出生5天感染新冠病毒的宝宝，入院了

中青报 中青网记者 刘言

尽管有心理准备，看到新冠抗原检测试剂盒浮现两道杠时，家住上海市普陀区的周朝还是情绪崩溃了。检测样本来自他儿子周朝，那是4月13日，周朝出生刚5天。

此后的两天，周朝四处求救，想让孩子尽快就诊。终于，15日下午，周朝将襁褓中的周朝交给社区医院的大白，目送他登上救护车，被送往复旦大学附属金山医院。在那里，周朝和母亲沈静短暂地团聚后再次分开。

这是三口之家一周内经历的第四次别离。

在周朝眼里，周朝的降生原本是顺利的。4月7日一早，周朝和妻子沈静到上海市同仁医院做产检。那时上海市已采取全域静态管理，但夫妻俩所在的小区还没有新冠肺炎阳性病例，按照政策，凭借在医院建档的确认短信，他们成功报备，离开了小区。

医院距离小区不到5公里，周朝骑电动车载着妻子，路上遇到民警核查，需要把出门原因、住址做一个登记。

孩子个头不是很大，胎动力不是很足。医生建议他们留院观察，做催产的准备。周朝有些庆幸，相比在家等着，在医院不至于那么被动。

此前，他咨询过孕产妇的就诊政策，得到的答复是，产妇要提前向居委会报备，如果要生产了，联系居委会打120电话送到产妇产科的医院。现在紧急情况太多了，120救护车有可能排队。他一度有些担忧。

当晚，沈静做完核酸检测后入院。第二天早上，沈静打了催产针。

9日6点21分，周朝诞生。初次当爸爸的周朝手忙脚乱。疫情期间不让从外面请护工，护士又特别忙。他反复请教医学学会换尿布、冲奶、拍嗝，还学习监控宝宝的大小便情况。沈静的身体还没完全恢复，9

点，医院为她做了核酸检测，结果还是阳性。第二天早上9点，沈静又做了一次核酸检测。简单为她做了护理后，医院要求他们在下午1点左右出院。周朝只记得填了各种表，很匆忙，他猜测医院考虑到疫情，不想让病人在病房里久留，听说以前要留院观察48个小时。

一家三口坐上医院的转运大巴。车上不止有产妇，还有出院的老人和做完手术的患者。回到家没多久，沈静接到医院打来的电话，核酸结果异常，沉浸在喜悦中的夫妻俩感觉像突然到了地狱里。

周朝并不知道问题出在哪里。此前在小区、医院，沈静接受多次核酸检测，结果均为阴性，更让他担心的是，出生时周朝喝母乳，和妈妈有过密切接触。

出生才两天的周朝不得不第一次与母亲分离，母子俩分隔在两个房间。那天晚上，周朝到处找渠道加急买酒精做消杀。平台上都没有，通过一些还在外面的骑手留的微信，加了200元跑腿费才买到。其实平常也就三四十元，挺离谱的。两天后，他又团了8瓶酒精，差不多要600元。

此前，夫妻俩打算让周朝接受母乳喂养，只备了一小罐奶粉。妻子不能再给孩子哺乳了，周朝只得抱了一箱奶粉，好在价格还算正常。家里的水果蔬菜告罄了，之前得到的静态管理通知是到5号，周朝只准备到六七号。我们以要去医院生产了，可能放在家里也坏掉了，没想到有这么严重。

得知自己感染新冠病毒后，沈静没了食欲。周朝为她准备鸡蛋、牛奶，让她吃维生素片、嚼柠檬水。这个新手爸爸每隔两个小时要给宝宝喂奶，一天8次，中间还要给宝宝换尿布。遇到不会做的，他就通过视频电话向有小孩的朋友请教。每次接触宝宝前，他要用酒精反复擦拭双手，他始终戴着口罩，怕自己感染后传染给孩子。

夫妻俩商量，先把沈静转运走，待的时间越长，戴不了口罩的周朝被感染的风险越大。居委会说定点医院床位紧张，可以先转运到方舱，我们考虑当时很难协调

其他资源，就同意了。12日，沈静坐上救护车，被转运到方舱医院。经过反复沟通，这名刚刚生产几天的女子当晚被转运至金山医院治疗。

那天晚上照顾周朝时，周朝感觉孩子有一点异常情况，鼻涕明显比之前多了，感觉嗓子里有异物，还打喷嚏。13日，他用居委会发放的新冠抗原检测试剂盒取样检测，结果显示周朝是两道杠，而他自己则是阴性。

当时非常着急，不敢把他放在家里，我们还是相信医院的力量，希望能帮忙做一些监护。如果在家，说实话，一旦出现什么严重的症状，怕等不到救护车。早上8点，周朝把情况上报给居委会和疾控中心，希望儿子能去医院。我们这栋楼里还有一个孕37周、即将临盆的孕妇，希望小区把我们转运出去，不影响邻居。

他得到的答复是，周朝是抗原自测阳性，而疾控中心需要核酸检测阳性才进行转运处理。周朝是密接，宝宝是抗原阳性，都无法出小区进行核酸检测，而小区最近两天也没有组织大规模核酸检测，流程卡住，跑不通了。

2017年，周朝来上海工作，平时和社区、居委会都没有什么交集，和政府部门打交道也大多是办一些证件。在他的印象里，上海政务服务的电子化程度很高，很多业务都可以在网上办，偶尔需要跑一趟线下，服务效率也挺高。

这一次，居委会、社区医院、疾控中心，周朝和沈静都反复打过电话。态度都挺好的，说可以帮忙提交流程、加急什么的，但没有结果。追问得多了，就说不要再问问别的单位。

这个30岁的男人进入了一种连轴转的模式。白天，他一边照顾婴儿，一边打电话为孩子联系就医，饭也基本不吃，熬一天到午夜吃一点，睡上3个小时。他远在东北的父母同样无法出门，只能帮他在网上搜集求助渠道，给他沟通策略上的建议。沈静陷入自责，觉得自己把病毒传染给孩子，更是焦虑得睡不着觉。她产后本就有



卡佳在便利店购买的零食，她靠这些食品度过了封控的第一周。



卡佳为酒店客人团购的消毒液。