

**坚定信心 同舟共济  
科学防治 精准施策**

**坚决打赢  
疫情防控阻击战**



**战  
疫  
特  
刊**

**《宅家四字经》**

◆本期特刊作者 张子叶（湖南中医药大学）

【宅家四字经】之

## 按时作息

疫情突发，人神共敌。  
武汉封城，全国战疫。  
国人宅家，自我隔离。  
生产生活，一切重启。

宅家期间，人人切记：  
吃饭睡觉，按时作息。  
规劝小孩，适度游戏。  
通宵不睡，影响身体。



【宅家四字经】之

## 加强营养

日常菜品，确保供给。

口味多样，营养第一。

宅家期间，生活惬意。

吃好睡好，无病无疾。

鸡鸭鱼肉，高温炖煮。

生菜熟菜，杀毒去疾。

春来潮湿，菜米防霉。

加强营养 增强免疫。



【宅家四字经】之

## 锻炼身体

疫情期间，居家隔离。

足不出户，锻炼不易。

撑地俯卧，倚墙倒立。

见缝插针，因地制宜。

老弱病幼，因人而异。

踢腿甩手，练功提气。

吹拉弹唱，增肺活量。

健康身体，最能抗疫。



【宅家四字经】之

## 孝敬父母

庚子春节，全民战疫。  
一家数口，日夜相依。  
你看电视，我玩手机。  
言语不多，无聊至极。

静心细想，早该反思。  
孝敬父母，关注身体。  
嘘寒问暖，沟通思想。  
父母开心，全家欢喜。



【宅家四字经】之

## 辅导小孩

家有小孩，不可大意。

网络上课，谨防游戏。

时刻督促，检查试题。

完成作业，适当休息。

一家老小，宅家抗疫。

传统教育，抓住时机。

敬老爱幼，尊儒孝悌。

孔融让梨，从小学习。



[宅家四字经]之

## 自助理发

宅家战疫，不少难题。  
吃穿用品，采购不易。  
最难处理，头顶大事。  
店铺未开，长发何理？

思前想后，全靠自己。  
自助理发，工具快递。  
架上推剪，调好距离。  
前后装镜，对镜自理。

中分长发，没法处理。  
推剪一响，平头雄起。  
略显粗糙，难为自己。  
自我鼓励，学门手艺。



# 【中部文化·微刊】

第一期（总第1期）

**坚定信心 同舟共济  
科学防治 精准施策**

**坚决打赢  
疫情防控阻击战**



## 战 疫 特 刊

民族复兴 文化先行

中部文化 与您同行

---

责编：双双 校对：琪琪 投稿邮箱：644879141@qq.com  
编辑部 0731.85215688 网址 zhongbuwenhua.com