

阅读提示

突如其来的疫情,几乎影响了每个人的生活。为了有效防止病毒传播,人们尽可能地宅在家里,曾经奢望的“春节假期再长一些”,就这样不期而至。

然而,长时间居家的日子却并非一成不变。从被迫重回厨房到主动尝试各种厨艺秀,从习惯了网络碎片化阅读到重拾书本,从追求“断舍离”到主动囤物资,从对门不认识到邻里间互帮互助……

全民抗疫的日子里,人们的生活已悄然发生了改变。

你的生活被疫情改变了多少

□河北日报记者 王思达

重拾生活的细节

电饭锅蛋糕、煎牛排、炸鸡腿、炸油条、炸薯片、自制凉皮、各种炒菜、各类面食……

这一连串的食物,既不是某个饭店的菜单,也不是菜谱上的目录,而是疫情期间,无数个普通人在厨房里的亲自尝试。

疫情期间,人们大多居家“闭关”,由于多数餐馆闭门谢客,外卖取餐也有风险,“吃什么”,就成了许多人每天最头疼的问题。于是,很多平时不做饭或者很少做饭的人,开始掀起了在家做饭的热潮。

朋友圈、微博、抖音,几乎都成了大型厨艺秀现场:有厨艺“小白”的稚嫩和笨拙,有美食高手的炫技和高调,人们边看边做边评论,忙得不亦乐乎。

疫情期间人们做饭的热情有多高,数据最有说服力。北京贵士信息科技有限公司的调查报告显示,由于餐厅不营业、用户害怕接触感染等原因,外卖服务受疫情影响较大,而菜谱类App活跃度则因用户做饭需求增加大幅增长700%。疫情期间,“某做菜App崩了”的新闻还屡次登上新闻热搜。

记者了解到,除了饭馆关门、外出不便等客观原因之外,让人们纷纷重回厨房的首要原因,是对健康和饮食安全的关注。

“这些日子,虽然工作暂时中断,但却给我很多收获。其中最重要的就是得注意工作和生活的平衡。第一次发现吃得健康这么重要,身体是自己的,没有健康,一切都是零。”

近日,32岁的石家庄市民常青在朋友圈写下了这样一段话。

常青在石家庄某连锁培训机构担任高管。在朋友眼中,平日里的常青是标准的女强人形象:每天朋友圈晒的几乎都是出差、培训、会议等工作内容,凌晨回家都很常见。

让很多常青的朋友们感到有点意外的是,疫情期间,这位“工作狂”也开始晒各种美食:凉皮、披萨、烤鸡翅、油焖大虾……

“以前经常在外奔波,要么吃各种餐馆,要么就叫外卖,按点吃饭都很难做到。”常青告诉记者,“这段宅在家里做饭的日子,让我养成了注意饮食健康的习惯,疫情结束之后,我在饮食方面也会比以前注意。”

对有家庭的人来说,疫情期间每天在家做饭,获得的不只是健康,还有感情的促进和家庭感的回归。

“小时候,父母在厨房里忙碌,我们听着炒菜声,看着一盘盘好吃的菜端上桌,是多温馨而美好的回忆呀。其实,在家做饭是一个家庭最好的仪式感。我觉得疫情给我带来的最大影响,就是回归家庭。”在采访中,许多人表达了这样的心声。

“爸妈都退休了,家里就我一个孩子,工作再忙,过年我也得回去。”春节前,在北京打拼的刘一舟带着妻子、孩子回到衡水古城老家过年。本想过完年初五回北京,但由于疫情的发展,刘一舟一家被

“困”在了父母家中。

由于小区实行封闭式管理,烹饪成了刘一舟一家人封闭式管理的主要乐趣。“每天我下楼去买菜,回来之后母亲掌勺,我和媳妇负责洗菜、打下手。吃饭时,一家子围坐一起,吃着新鲜时蔬,喝着热腾腾的营养汤,聊着疫情的新闻热点。”刘一舟坦言,虽然身在“围城”,但这种居家做饭的慢生活是他这么多年里为数不多陪伴家人的悠长时光。

除了亲自下厨之外,疫情期间的人们,还重新拾起了久违的阅读。

2月5日,随着武汉国际会展中心“方舱医院”首批感染新冠肺炎的患者入住,一位“方舱医院里的阅读者”,引发了大批网友的关注。

医院里人声鼎沸,一位戴着口罩的年轻男子,半躺在病床上,手里捧着一本厚厚的书在读。他正在读的是弗朗西斯·福山的名著《政治秩序的起源:从前人类时代到法国大革命》,这是一本厚达572页的“砖头书”。

“疫情期间,很多人的内心都感到不安。有时候刷刷手机、刷刷新闻,越刷越焦虑。直到看到那张照片的时候,我突然明白,静下心来阅读,确实可以克服信息碎片化带来的不安。”在石家庄市某文化单位工作的郑玉山告诉记者。

“因为工作忙,琐碎的事多,我之前的阅读都是碎片式的,有的时候可能十几天,甚至一个月才读完一本书。但最近这段时间因为闲,心也定,阅读的速度变得非常快,

有的时候一天就可以读一本甚至两本书。”郑玉山表示。

郑玉山的情况并不是个例。来自微信读书App的数据显示,疫情期间,微信读书用户人均比上个月多读1.1本书,其中医疗、疫情相关作品备受关注。在各大购物网站上,纸质图书的销售量也比平时有明显增长。

居家期间,除了美食和阅读,各种手工秀也成了人们慢生活中的乐趣和点缀。

“家里这只小恐龙,白天不午休,晚上不早睡。”3月1日,有同事在朋友圈写下了这样一段文字。配图里,三岁儿子身披由快递纸盒改造成的“恐龙铠甲”,在家中走来走去。

“平时工作忙,陪孩子的时间少。疫情期间在家办公,陪孩子做手工,不但有意思,还能增进和孩子之间的感情。”这位同事说。

改变的生活习惯

“看看这次购物的战果,够吃一个星期了!”

2月28日一早,石家庄市民刘会民在朋友圈分享了几张购物回来的照片,照片里,牛奶、肉、鸡蛋、蔬菜、零食满满铺了一地。

“小区一直限制出行,出去一次可不容易,必须多买点心里才踏实。”刘会民说。

疫情期间,由于小区封闭、交通限流,对宅在家中的人们来说,一次多买、适当“囤粮”,成了多数人的选择。

“我平时习惯了随买随用,家里很少囤东西,觉得没必要。父母就不同了,一到冬天就住地下室存白菜,春节前还会提前买猪

肉,炸豆腐、炸丸子。以前我不理解,现在来看,适度的累积一些生活必需品还是有必要的。最近我一直跟父母住,看着家里满满当当的各种储备,觉得特踏实。真是手里有粮,心里不慌。”24岁的陈兴伟在保定一家房地产公司工作,“95后”的他一直追求极简主义,推崇“断舍离”。这次疫情,让他的观念发生了改变。

除生活物资储备外,突如其来的疫情,还让很多人认识到了常备医疗用品的必要性。

“前一段时间孩子伤风了,有点鼻塞。但当时疫情还比较严重,门不敢出,医院也不敢轻易去,到药店买感冒药都要登记。幸亏吃了药两天就好了,看来以

后常用药必须要在家里备着。”石家庄市市民石丽说。

“疫情期间,像石丽这种情况并不少见。事实上,虽然近年来国人生活水平提高很快,但大部分人还是缺少医疗防护常识,平时没有储备防护用品和医疗用品的习惯,以至于被突如其来的疫情搞得惊慌失措。”石家庄市第一医院副主任医师张明亮说。

“对于每个家庭来说,家庭常备药箱都是必要的。一般来说,药箱里常备的包括感冒药、消炎药、退烧药、止泻药、抗过敏药、抗生素、止痛片、肠胃药,以及治疗简单外伤用的纱布、碘伏、棉签、创可贴等。此外,口罩、一次性手套等防护用品也应储备一些。因为口罩不

但能阻隔细菌病毒,对其他的有害气体、飞沫等,也有非常好的阻隔作用。”张明亮表示。

在张明亮看来,即便在疫情结束后,在特定地点、特定情况下戴口罩也应该成为人们的一种卫生习惯。“比如感冒了出门戴口罩,可以避免病菌传播,是对他人负责。再比如去医院戴口罩,可以有效保护自己。这些都应该成为人们日常生活习惯。”

此外,在这场疫情期间形成的良好健康理念、行为习惯,也值得人们长期坚持。

重构的邻里关系

“孩子他爸在单位上班呢,家里没油了。孩子小我也走不开,一会儿有去超市的邻居,能帮我带桶油吗?”

“我家油还有好几桶呢,先给你拿过去半桶,你先用着。不用见面,一会儿给你放门口,你出来拿就行。”

“太谢谢了,多少钱我转给你。”

“谈什么钱啊,都是邻居,我也是宝妈。疫情期间一个人带孩子不容易,下回我家缺什么东西没准还找你呢。”

上面这段温馨的对话,来自3月2日上午石家庄尖岭小区11号楼业主微信群里的两名业主。

被邻居赠油的,是住在7楼的年轻妈妈郑丽娟,而送她花生油的那位好心邻居,郑丽娟至今都不知道她的名字,只是亲切地称她为

“李姐”。

“这位姐姐人真的很好,给她转钱就是不要。为了避免接触传染,她连门都没敲,我开门的时候,只看到门口的半桶花生油。特别感动,真是远亲不如近邻啊。”虽然已经过去数天,郑丽娟仍然心存感激。

“记得小时候住在大院里,家里做饭时缺酱油、缺米了,妈妈总会让我去隔壁邻居家借一点,家里做了什么好吃的,也会分一盘给邻居尝尝。可后来进城之后,邻里间逐渐疏远了,住对门的都不认识。现在,邻里间这种感觉又回来了。”郑丽娟说。

郑丽娟的这种切身感受,是近年来邻里关系不断变化的一个缩影。

这些年,随着生活节奏的加快和商品房小区的不断增多,很多城

市居民对于“空间距离缩短、心理距离疏离”的邻里关系,已经完成了从接受到奉行的转变。在很多人眼中,相对独立地生活在城市中,与他人保持应有的距离既是守则,也是尊重。邻里交往越来越成为城市社会关系中缺失的一环。

然而,随着疫情的暴发,禁足在家,出门不便、安全感缺失,让不少人开始审视自己的邻里关系:了解自己的对门吗?如果有需求,能够敲开他的门吗?如果有紧急情况,能够得到他的帮助吗?

让人欣慰的是,随着疫情的发展,集聚在城市楼宇中的“最熟悉的陌生人”,开始选择通过各种社交软件、微信群共同面对疫情期间的难题。邻里之间互帮互助、互送有无的事情,在各个小区的微信群里变得常见。

“其实之前我们也有业主群,

但是工作忙,很少有时间去看,一般都是屏蔽掉。群里发的最多的是些‘鸡汤’、广告,或者是业主在群里投诉其他制造噪音的邻居。但现在,业主群成了大家互通有无、互相帮忙的渠道,成了我微信里最活跃的群聊。”郑丽娟告诉记者,“除了互送食物,送个手机充电线、借个小工具,甚至孩子上网课用打印机,也都挺常见。”郑丽娟说。

“现代社会不再是单一割裂的小农经济,而是一个关联度极高的信息社会,形成复杂交织的社会关系。这次疫情让人们看到,拥有健康的互助型邻里关系十分重要。”专家认为。

在疫情中被重构的,还有业主和物业的关系。



图①:疫情期间,石家庄裕华区一物业为业主提供上门送菜服务。



图②:疫情期间,石家庄一位小朋友身穿和妈妈一起手工制作“恐龙铠甲”。



图③:疫情期间,石家庄一位市民在家自制的美食。



图④:疫情期间,邯郸一位小朋友在家展示和妈妈一起做的手工。

本版图片均由受访者提供

【记者观察】

“云生活”带来新机遇

□河北日报记者 王思达

宽带基础设施的完善和5G时代的到来,正在快速推动着人们的日常生活向“云生活”模式转变,办公、教育、医疗、电影,甚至旅游、房产、汽车、餐饮、娱乐业,都有向云端转向的趋势。

疫情冲击下,教育部门推动线上复课,实现“停课不停学”。在线下培训需求被抑制的同时,在线教育平台,比如学而思、作业帮、猿辅导,相继推出免费直播,希望以此形式发展潜在用户,吸引客户留存。

在生鲜电商领域,“云买菜”也火了起来,竟然出现半夜抢菜、预约订单爆满等现象。为此,平台不得不运用共享员工、分时段下单、大量备货等手段来应对。

在医疗领域,微医、丁香园、平安好医生、阿里健康纷纷推出疫情地图及线上咨询服务。同时,武汉协和医院、上海同济大学等线下医院的互联网医院平台,也开设了在线问诊-发热门诊,网上答疑解惑,对初期、轻症居家隔离病人,给予专业远程指导。

甚至以往严重依赖线下的一些行业,比如房地产、汽车、餐饮、旅游、线下娱乐业等,在线下消费受到严重冲击的特殊时期,也纷纷借助直播等方式,向线上转型。

东兴证券计算机首席分析师王健辉认为,正如“非典”时期的疫情加速了京东、阿里等互联网电商巨头的崛起,今后有可能诞生5G应用“在线科技”这一趋势性机会。

王健辉分析,远程办公将成为未来企业管理、公司办公模式中一种不可避免的发展趋势。2017年,全世界已有24%的公司尤其是科技公司采用远程办公方式;2020年,预计有29%的科技公司员工实现远程办公。

相较17年前,电商已经成为日常生活中的常态,新经济形态已经成为生活中的重要部分,网购占到社会零售总额的20%以上。有专家认为,整个生活方式由线下向线上转变,是一个长期的过程,这次疫情加速了这一态势。包括那些未曾体验过线上生活方式的人群,也借助这次机会开始线上生鲜采购等新的购物方式。

以生鲜零售为例,随着线上消费方式的结构性推动,将会很大程度上塑造消费者行为。“对现代人来说,便利将会是一个非常非常重要的考虑因素。”专家分析,未来的生活方式中,线下会减少,线上会大幅度提升,但线上不能完全取代线下,毕竟人还存在社交、互动的需要。这就需要一些企业去思考,相较于线上,线下到底要为消费者提供什么服务或体验。

“把握趋势,精准分析消费者需求,提高效率,实现线上和线下有效融合,是相关企业脱颖而出的关键。”专家认为。

安区一小区物业管理员收到的业主的采买信息。

“除了配合政府进行疫情防控工作外,我们开展‘代跑腿’服务已经有几天了,疫情发生后很多业主家中的生活物资都见底了,有的业主自己出门买担心感染,有的业主出门不方便,我们就采取了物业代买的办法。”这位管理员说。

这位管理员告诉记者,物业与业主的关系从未有过如此亲密。“原来接触最多的就是缴费和解决业主的各种问题,有时候还遇到业主的不理解,产生一些矛盾。疫情期间,感觉业主跟我们关系更近了,物业在这个时候做好各种服务,就能赢得业主的长期信任。”

疫情之下,千千万万的小区业主正在见证物业服务的蜕变升级。送菜上门、防疫消毒、“无接触”服务……战役行动之下,物业公司已经成为守护居民健康安全的重要防线。