

# 战“疫”中你我的生活方式被改变

2020年年初，新冠肺炎疫情以迅雷不及掩耳之势，瞬间侵入了人们的生活，几乎每一个人都和战“疫”紧密地联系在一起。为了有效防止病毒的传播，人们都尽可能地宅

在家里，曾经奢望的“春节再长一些的假期”，就这样不期而至。疫情影响着人们生活的方方面面，在暴露出社会发展现存薄弱环节的同时，也彻底改变了人们原有的生活方式。

## 从“多加一双筷子”重塑卫生习惯

避免聚集性传播，分餐制再度引发关注。共吃一盘菜，这或许是生活中最常见的、毫不起眼的日常，但这样的零距离接触，可能带来传染性疾病的聚集性传播。3月9日，北京烹饪协会、北京市餐饮行业协会联合发布《推行公筷公勺共建文明餐桌倡议书》，号召全市餐饮行业推行公筷公勺行动，守护舌尖上的安全。可以说，新冠肺炎疫情，正在为公众上一堂生动的“卫生课”。它让老百姓意识到，养成良好的卫生习惯是多么重要。看起来再简单不过的勤洗手、戴口罩，都可以成为阻击新冠肺炎的有力武器，成为保护自己和身边人的强大盾牌。除此之外，不对着他人打喷嚏，排队时与他人保持距离，都成为疫情期间心照不宣的基本礼仪。

新冠病毒主要通过呼吸道飞沫和直接接触传播。中国老百姓喜欢围坐共餐、互相夹菜、推杯送盏、欢聚一堂，这个过程虽然拉近了彼此的距离，却为病毒通过飞沫传播提供了可能。此前有多起由于聚餐而导致的聚集性疫

情，就是教训。钟南山院士团队日前发布的论文提到，新冠病毒可以在胃肠道、唾液或尿液中被检测到。因此，不能忽视新冠病毒通过唾液传播的潜在风险。随着复工复产的有序进行，在餐饮行业推行公筷公勺和分餐制，可以进一步降低新冠病毒的传播风险。

无数普通人对细节的坚守，是我们阻击新冠肺炎的关键一环。疫情期间关于卫生防护的做法，有的是特殊时期的特殊手段，有些却是值得长期坚持的好习惯。

八成受访者认为推行公筷公勺制、分餐制很有必要。北京、广东等多地提出推行公筷公勺、推广分餐制倡议，获得民众的积极响应。

六成受访者表示在家吃饭还不习惯使用公筷公勺或实行分餐。对于传统上倾向于合餐的国人而言，分餐不习惯、显生分、太麻烦，配备公筷公勺或许相对简单易懂。这并不是见外的体现，而是对自己和他人的保护。

九成受访者外出就餐会使用公筷公勺或分餐。疫情一定程度上改变了我们传统的用餐方式，不少餐饮企业已经自发为食客配备公筷公勺，防范“病从口入”。推行公筷公勺和分餐制就是应该长期坚持的习惯。据报道，全球有一半以上



的胃癌发生在中国，而合餐制带来的病菌传播难辞其咎。

进门先洗手成“自觉动作”。“接触”是很多病毒的主要传播方式，保持手部卫生很关键。深圳市一项调查报告显示，受疫情影响，98.06%的市民在外后回到家或饭后便后有立即洗手的习惯，洗手行为养成率较高。不仅勤洗手，还要会洗手。微博上“七步洗手法”的话题阅读量超千

万，网民表示每次吃饭前都要按照“七步洗手法”认认真真洗手，还会在洗手的同时唱完两遍生日歌。勤洗手、不随地吐痰、流感季节多戴口罩等等，都是需要在日常生活中发扬下去的好做法。

疫情期间，公众的卫生意识显著提高，这令人欣喜。期待疫情退去之后，大家养成的好习惯也一直坚持下去，既保护自己，也保护他人。

## 在线买菜成日常

3月8日上午，在位于山东淄博柳泉路的一社区外，一名“外卖小哥”正在配送市民通过线上超市购买的生活用品。疫情期间，线上购物成为了市民的一种习惯，活跃在一线的配送人员打通了居家隔离状态下商品流通的梗阻。

在疫情防控过程中，网上食品购物和网上购物已经成为“热门词汇”，其中新鲜商品是最受欢迎的。据媒体报道，春节期间，以生鲜商品为重点的电子商务平台的营业额分别增长了3到6倍。

近日，住在上海滨江区的白先生为了在电子商务平台“叮咚买菜”上抢到当天的新鲜蔬菜，他不仅设置了闹钟，还发现自己的手机可以同时登录多个账户。然而，他仍然无法与庞大的“抢夺食物的军队”竞争，经常以失败告终。

“今年，由于春节期间疫情爆发，消费者对网络食品的需求急剧增加，最近平台用户平均每天增加4万多人。”买菜负责人丁晓透露，春节期间，GMV平台（即包括已下订单和未付订单在内的交易总量）同比增长6倍，客户单价上涨70%。

热门销售场景也出现在另一个新鲜的电子商务平台“每日新鲜”上。据公司数据显示，从除夕到3月，平台实收交易量同比增长321%，其中新鲜蔬菜、新鲜水果、新鲜肉类、水产品防护用品口罩需求最大。

虽然新鲜商品需求量大，但大多数“闭门”消费者会选择网上购物来满足他们的日常需求。根据苏宁特易购的数据，“苏宁家园”业务最近发展迅速，相关业务规模同比增长近四倍。

“自1月26日以来，我们的在线商务订单激增，每天突破

10000个订单。”华润万家浙江公司的工作人员表示，消费者在网上购买的商品种类也比平时多，订单总数和单价比每天的峰值翻了一番，而商品种类包括谷物、油、大米、方便食品、冷冻食品、瓶装水、新鲜食品、蔬菜、水果和肉类。

春节期间，订单的急剧增加和配送人员的减少使许多公司感受到了配送和供应链的压力。我们最近看到在线业务订单大量增加，但分销人员却捉襟见肘。沃尔玛高端超市品牌“山姆会员店”相关人士表示。

“根据以往的经验，叮咚已经保留了75%的一线员工在春节期间留在岗位上，并保留了相应的库存，但仍有一些短缺为了优化我们的库存，我们通过光明集团上海农场对接、直接基地采矿等渠道补充库存。”公司的负责人说。

新的场景刺激了新的需求，这给新的零售上市公司带来了新的空间和挑战。

为了及时解决小区域的批量订单，春节期间，柏高推出了“小步回家”，这是一个以新鲜商品为特色的网上销售平台。

“在疫情防控期间，苏宁凭借其强大的生鲜食品供应链能力和‘一小时生活圈’服务能力，充分发挥O2O零售终端在全国范围内的综合覆盖优势，将有效增强消费者对相关品牌的认知度。”苏宁的相关负责人解释说，例如，家乐福从快速消费品网上购物的角度帮助苏宁实现了“一小时生命周期”的全覆盖。

据业内人士透露，虽然疫情引发的网上市场需求在供应链、分销等环节给相关上市公司带来了挑战，但流量的意外增加也将成为其新零售业务进一步发展的催化剂。



除了网上买菜，居家隔离产生的另一个“副产品”是使许多市民重新“回归”家庭，将厨房内的设备认真地试用了一遍，合格或不合格的家庭版“行政总厨”因此纷纷出笼，从昔日在朋友圈中晒各大饭店

的菜肴到晒出自己手的家常菜的转变，让越来越多的市民重新定义了“家”的概念，家庭也因此增添了不少烟火气。

“电烤箱、空气炸锅、多功能电饭煲、手工锻打的铁锅，这段时间，

## 家里充满烟火气

光买这些厨房电器和各种锅就花了近两千块钱，自己的厨艺也因此‘突飞猛进’，突然发现，原来做菜竟是一件十分有趣的事。”山东张店市民张倩茜说。武汉居民陈娟在疫情期，每晚通过微信朋友圈晒自己的餐桌成为她的一种习惯，“疫情期间，我学会了做包子、馒头、蛋糕、牛肉饼，十几天前买的面粉已经被折腾得差不多了。”陈娟说，以前工作太忙了，没有心思照顾家人的饮食，现在看着家人吃着自己亲手做的食物，充满成就感。

厨艺的不断精进，不仅让宅家生活有了质量，还能保证复工之后有能量。大数据显示，下厨房APP的热度从一月末开始到二月中迎来一波大爆发。

凉皮、蛋糕、奶茶……不能出门也要满足自己的味蕾。美团数据显

示，烘焙类商品的搜索量增长了100倍，并带动酵母/酒曲商品销量增长近40倍，饺子皮销量增长了7倍多。“自制蓬松酥脆大油条”是网民在下厨房中做过最多的美食；“电饭锅蛋糕”因其简单好做而成为短视频平台的宠儿，播放量超10亿。

“近两个月的居家生活，在家做饭的习惯已经养成，这一习惯重塑了家人之间的关系，相信在疫情结束后也会持续下去。”张倩茜说。

受疫情影响，邻里关系也在悄然发生变化。都市生活的人们，并没有“街坊”的概念，平日里楼道或电梯里见了面，点点头，便算是打了招呼。而在疫情期间，一栋楼或一个小区一般都会建个“邻里群”，拼单购买消毒液，一起“团购”蔬菜日用品等，这种新式的守望相助，有效梳理了原本陌生的邻里关系。

## 解锁居家生活“潮姿势”

拾书本，汲取知识的力量。宅家期间，碎片时间被整合，大家有更多的时间投入到高质量阅读。在知乎热门话题“因为疫情待在家中的你们每天都在干什么？”中，有超6成回答称“看书”。大数据显示，2月底微信读书日活用户376万人，他们每日使用时长约70分钟，一天能在线阅读约2万字。其中医疗、疫情相关作品备受关注，《新型冠状病毒感染防护》《鼠疫》《埃博拉的故事》等图书搜索次数名列前茅。

前一阵在方舱医院读书的“清流哥”手里捧着的这本《政治秩序的起源：从前人类时代到法国革命》走红网络，成为当时豆瓣读书榜的第一名。不少书友纷纷找来这本书，一起阅读。阅读为正处于恐惧紧张情绪的人们点亮“精神灯塔”。

足不出户“云看展”，一起“涨知识”。在不能出门的日子里，只要动动手指，就可以欣赏到许多古今艺术瑰宝，来一场虚拟艺术之旅，给心灵“排毒”。中国国家博物馆、甘肃省博物馆、敦煌研究院在内的8家

知名博物馆近日集体开启直播，带领来自各地近千万网民“云看展”，还有不少博物馆利用5G、VR、360度全景等技术手段让网民享受身临其境逛博物馆的感受。

疫情打乱了生活的节奏，但文

明和发展的步伐不会被疫情打断。经此一“疫”，大家都意识到健康的生活习惯在关键时刻可能成为“救命秘笈”。希望以此次疫情防控为起点，大家都能把健康的生活习惯坚持下去。



## 公共安全倍受关注

此次新冠肺炎疫情是一次重大突发公共卫生事件，是对我们国家治理体系和治理能力的一次大考，也让人们对城市公共安全更加关注。人们逐渐认识到，城市的健康发展，必须正视城市的公共安全，思考我们如何应对面临的严峻挑战。针对这次疫情应对中暴露出

来的短板和不足，大家认识到，要健全国家应急管理体系，提高处理应对急难险重任务能力；要对公共卫生环境进行彻底排查整治，补齐公共卫生短板；要加强市场监管，坚决取缔和严厉打击非法野生动物市场和贸易，从源头上控制重大公共卫生风险。

深圳等地已有所行动，3月12日，深圳市消委会发布信息称深圳将启动国内首个《消费场所公共卫生安全防护管理规范》团体标准的制定，该规范将提供商场等公共场所高规格的卫生安全防护规范要求，让消费者拥有放心的消费环境，消除公共消费购物空间的卫生

安全隐忧。

灾害是块试金石，实践证明，要打造安全之城，需要把公众和社区作为城市韧性建设的重要利益相关者，并从发展多元性、包容性更强的城市文化，发展紧密的社会网络，增强公众自救意识等方面提升社会凝聚力。

