

疫情改变了我们的生活方式

■记者 杨微微 李心如

受新冠肺炎疫情影响,几乎每一个人和战疫紧密地联系在了一起。为了有效防止病毒的传播,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。而从疫情发生以来,我们的生活也在悄然发生了改变。

一月多月健身运动瘦身 10 公斤

一个多月待在家,你是否也加入厨房一族,变成“中华小当家”,每天变着花样做美食,都说长胖是对这个延长了的假期最好的回馈。当然,也有人另辟蹊径,在延长的假期里,积极健身减肥,把平时工作忙碌没时间运动的份额全补上,不仅成功瘦身,还把血压也降下来了。

小陈就是利用延长的假期,在家每天运动打卡,配合清淡的饮食成功瘦身 10 公斤。身高 178 厘米的小陈,从节前 91 公斤,狂甩肉减到 81 公斤。

“每周一三五在小区里跑步,二四六在家里自己练习。在客厅跳绳、平板支撑、仰卧起坐、俯卧撑这些都是他每天必做的项目。除此之外,不喝酒不吃夜宵,饮食清淡。”小陈说,以前是篮球教练,曾经也是一个身材十分标准的“小鲜肉”。下海经商 5 年后,工



作忙碌生活也不规律,加上经常应酬喝酒,不仅让他长胖了许多,随之而来还有高血压,一天要吃 2 粒降压药。疫情期间,不能出门,通过一个多月锻炼后,从第一个月 1 粒降压药,现在完全摆脱降压药,基本恢复了正常。

“以前一周应酬好几次,

每天吃完夜宵入睡。现在就是面对一桌美食,也能克制住只吃红薯、玉米、蔬菜这些清淡食物。”小陈说,没想到疫情改变了他的生活方式,希望自己在接下来的时间里,还能保持这种健康的生活方式,加强锻炼。



二孩妈妈宅家当幼师

小阳是个二孩妈妈,两个孩子一个上幼儿园中班,一个两周岁。因为疫情影响,小阳一家四口宅在家里。

疫情期间,小阳一度十分犯愁,她说:“按照正常的生活轨迹,我和丈夫按时上下班,大儿子上幼儿园,小儿子在家由婆婆带着,一切都井然有序。全都宅在了家之后,孩子的教育是我们最头疼的。”

因为两个孩子都在学龄前,正是最闹腾的时候,每天如何给孩子保证好营养,让两个孩子和睦相处,顺便做一波学前教育,成了小阳最犯愁的事。

小阳觉得,如果是学龄的

孩子也就好了,每天有有条不紊地上网课。但她家的是学龄前的孩子,“尤其是大宝,本该在幼儿园接受老师的系统性教育,如今全都实现不了。”

于是,小阳开始给孩子们制定学习计划,线上英语课、绘画打卡、读绘本、逻辑思维学习,光书籍就买了一千多元。另外,孩子的体育锻炼也不能落下,还要趁着阳光明媚的日子,找一个人烟稀少的地方,带着他们去户外活动。

一个多月下来,小阳夫妻俩累并快乐着。“感觉自己宅家啥都没干,光教孩子了。”小阳说,“虽然辛苦,但也算是体

验了一把当幼儿园老师的滋味,感同身受以后,会更加理解和尊重这个职业。”



关于市区万松西路交通违法处理窗口停止办理业务的通告

因工作需要,交警大队市区万松西路交通违法窗口从 2020 年 3 月 23 日起停止对外办理业务。市民如需处理交通违法行为,请登录交管“12123”APP、“温州交警”微信公众号、“温州交警”支付宝生活号等手机平台网上处理,或到邮政网点“警医邮”窗口处理(详情可见“瑞安交警”微信公众号违法处理预约)。对上述途径无法处理的交通违法业务,市民可通过“瑞安交警”微信公众号或以下各交警中队窗口电话预约处理。

瑞安市公安局交通警察大队
2020 年 3 月 20 日

我市交警交通违法处理窗口联系方式:

名称	联系地址	联系电话
玉海中队	瑞湖路 380 号	0577-66618057
安阳中队	东山街道瑞光大道消防局旁	0577-65855616
塘下中队	塘下镇塘永公路 100 号	0577-65354501
莘塍中队	莘塍东新工业区周田大厦附近	0577-65128802
飞云中队	飞云章桥村瑞平加油站旁	0577-65010678
陶山中队	陶山镇陶马北路 19 号	0577-65475659
马屿中队	马屿镇马陶公路垟下村转盘北首	0577-65781732
高楼中队	高楼镇高一村高楼社区一楼	0577-65776722
湖岭中队	湖岭镇原村坦村办公楼	0577-65966912



办公室上演“盒饭 battle”

“中午吃什么?”向来是上班族的终极问题,尤其是在疫情下,这个问题就变得尤为重要。外出堂食还未开放,吃食堂又人流量大,吃外卖也有吃腻的一天。怎么解决午餐?公司职员胖大海发现,自复工以来,自备盒饭成为日常,办公室里每天在上演“盒饭 battle”。

“我的是妈妈牌盒饭,重点就是朴实无华,不讲究摆盘,但都是我爱吃的菜,中午用办公室的微波炉加热下就能吃。”胖大海每天要准点打卡,做不到早起自己做盒饭,便每天拎着老妈做的盒饭上班。

胖大海的同事自备盒饭可谓五花八门,从款式、摆盘、荤素搭配都十分讲究。这其中也有正在母乳的妈妈,要营养、清淡,不能因饮食影响到宝宝,也有妈妈一手搭配好的盒饭,只需加热就能一键解决。

“我的盒饭必须要有荤有素,至于摆盘就比较随意。”胖大海的同事 Sudan 的盒饭,有肉有菜有水果还有汤,盒饭里还有花形胡萝卜装饰,卖相不输外卖,看起来也十分清爽健康。Sudan 说,她的盒饭都是自己一手制作的。她会提早一天买好菜,或者准备好一周所需的菜,每天早起精心搭配中午的盒饭。“工作这么忙了,应该让自己吃得好点,吃好了才有动力好好干活。”Sudan 说。

“晚上把菜准备好,早上再炒一个菜,可以蒸的菜就直接放饭盒里蒸,现在的盒饭都很高级了,可以加热可以蒸,办公室也能用。”小小洁作为母乳妈妈,准备的菜更为用心些,荤素讲究,她也能快速地准备好盒饭,毕竟作为妈妈,要上班要照顾孩子,分秒必争。



云买菜代替去菜市场

市民阿豪和妻子小慧都是个体经营户,因为工作原因,平时都在店里叫外卖或者去长辈家吃饭,基本没有下厨房。疫情期间,夫妻俩犯愁的不是如何做好菜,而是如何买到菜。

夫妻俩住安阳街道阳和小区,去菜市场买菜让他们头疼。“我们都是没有买菜经验的人,到菜市场也是手足无措,不知道怎么逛,不知道怎么买,不知道怎么砍价。”阿豪还说,“菜市场里人来人往,增加了接触,觉得有风险。”

作为 90 后的青年人,夫妻俩基本都是通过好派多、大润发优鲜、京东到家等软件在线下单,由外卖小哥直接送货上门,方便快捷。“为了长辈们的安全,我们还会时常替他们下单买菜,减少对外接触。”小慧说,这样算下来,宅家一个多月光是线上买菜就花费了约 2000 元。

阿豪说:“现在想来,不是疫情改变我们的生活,而是科技改变我们的生活。”

