

疫情后,哪些生活方式正在悄悄改变

本报记者 韩建慧

全民抗疫仍在进行中,经历了10月、11月连续两个月众志成城、齐心协力的疫情阻击战,我们城市逐渐恢复了往日的喧嚣与热闹。生活在继续,疫情防控要重视,不少市民发现,自己的生活方式正在悄悄发生改变。

在经历过疫情干扰生活后,年轻人开始意识到“囤货”的重要性。相比起老年人,他们“囤”货的方式更精准科学;全民卫生习惯正在养成,勤洗手、戴口罩等防疫要求正逐渐成为自觉行为;居家办公、网课教学从“新鲜事物”变成“常规操作”,人们的日常社交也出现了很多变化……

新冠肺炎疫情防控期间,你最大的改变是什么?跟着记者的镜头,找找自己的影子吧。

镜头一:抗风险意识提升,“囤货”变得很重要

说到疫情对自己最大的影响,今年31岁的安宁说,也许是观念上的改变。

作为一名95后,安宁其实一直都不理解:为什么爷爷奶奶那一辈那么节俭,而爸爸妈妈那一辈又那么爱囤东西。

从小安宁就知道,家里的粮油吃完了,不需要立刻就出去买,因为肯定有囤货,厨房里的调味料、家里的洗衣液、卫生纸,甚至经常坏的灯泡、灯管,家里都能找到备用的,父母说,这叫“家里有粮,心里不慌。”

“这次疫情让我真正明白了父母那一辈人的远见。我不爱做饭,经常到父母家、公婆家来回蹭,家里十天半个月不开一次火,冰箱里除了饮料就是雪糕,最

多放几颗水果。遇到临时管控,下不了楼的时候,我才知道妈妈家里乱糟糟又满满当当的大冰箱多重要。”她笑着说。

和安宁一样,98后女孩宋嘉也表示,自己开始学着囤一些生活必需品,比如常用药、应急装备,还有至少够全家吃三天的蔬菜和水果。“从前逛超市,买的都是零食,从来不去生活区,总觉得没得吃可以点外卖嘛,现在我也有抗风险意识了,就算不是疫情原因,有其他情况的时候我们也应该具备自己照顾自己的能力。”宋嘉说。

年轻人有了抗风险意识,自然是一件好事,本来就过惯“未雨绸缪”生活的父母也有话说。70后市民

张艳霞说,相比起自己,她00后的女儿小薇对待“囤货”这件事显得更有条理。“我们这一辈人囤货,不仅仅是有居安思危的想法,更多的是因为过日子需要精打细算,经常趁着打折或者便宜买一些回来囤着。囤重复的,或者放坏了要扔掉也是常有的事儿。但年轻人囤货跟我们不一样,他们更在乎的是实用性而非价格,囤的都是自己需要的东西。”张艳霞说。

的确如此,对于年轻人来说,囤物资的初衷,在于“有”,而非“量”。“我们要保证的是,当突发情况来临时,我们有足够照顾好自己和家人正常生活的必需品,不给别人添麻烦。”00后小伙子周翔说。

镜头二:卫生习惯变好,防疫要求成自觉行为

出门戴口罩、不聚集扎堆、每天回家的第一件事就是洗手,从不离身的东西除了手机和钥匙还有口罩和消毒凝胶,主动使用公勺公筷……不少市民发现,这些原本是硬性的疫情防控要求,正在成为越来越多人的自觉行为和日常生活习惯。

家住凯豫苑小区的市民张珍告诉记者,这三年来,她和家人已经养成了很好的卫生习惯,勤洗手、外出必戴口罩、取快递和购物自带帆布袋、家里定期消毒、常通风等。到超市采购时也会观察人流量,尽量不扎堆,降低自身感染风险,也是对别人负责。

以前,张珍并没有这些习惯,“我也喜欢凑热闹,超市里哪里人多我去哪里,就餐也是,人少的店我还不愿

意进呢。戴口罩更是觉得憋气,尤其是秋冬季节,一出门眼镜上全是哈气。”

市民王敏也发现,丈夫终于改掉了随地吐痰的坏习惯。王敏的丈夫是个“老烟枪”有慢性咽炎,一到冬天犯得更厉害。因为丈夫随地吐痰的问题,王敏不知道劝了多少回,骂了多少回,但就是不改。

“最近我发现,他开始在口袋里装着纸巾出门了。虽然好几次我发现他把脏纸巾揣兜里带回来了,但相较以前随地吐痰的毛病真的好了许多。改掉陋习,保护别人就是保护自己啊。”王敏说。

“戴口罩惯了,哪天出门忘记,总会觉得差点啥。”市民孙建设对记者说:“戴口罩其实有很多好处,自从家人

习惯戴口罩后,经常感冒的孩子好久没有得过感冒了,爱人的犯鼻炎的时间好像也变短了,我自己也有感受,以前天冷了容易犯支气管炎,这一二年基本没有犯过。”他说。

“经常主动有客人要求提供公筷公勺。”经营着一家小餐厅的小老板高端告诉记者。高端在自己的小店推广过很长一段时间公筷公勺:“好几年前我就专门配了彩色的筷子给大家当公筷,还购置了精美的筷架、勺架,但总有顾客不领情,嫌桌上放着一套这样的餐具占地方。但从今年开始,我发现越来越多人用起了公筷和公勺,看着大伙儿熟练地使用公共餐具分餐,我觉得我们一直推广的餐桌文明终于见成效了。”他说。

镜头三:消费习惯改变,学会了节约和极简

“双11”刚刚过去,00后女孩苏夏说,她今年没有享受到“买买买”的快乐。一是因为目前在全国范围内疫情防控形势都不太乐观,收发货物不是很方便。二是因为她的消费观念开始有了一些变化。

“疫情真的改变了我的消费观,我开始觉得节约很重要。以前花钱大手大脚,现在也觉得有些不该花的钱最好还是不要乱花。”苏夏说,“自己家的经济条件比较好,以前‘花钱从不眨眼’,曾花上万元购买一辆电动车,也曾花几千块购买一个玩具。对于想吃的零食,想买的衣服,更是从不考虑价格直接入手,为了‘追星’也曾几万块的购买明星代言的产品来为对方‘涨人气’。”

“受疫情影响,爸爸妈妈做生意更难了,经常在家唉声叹气,虽然他们没有限制我的花销,但我却觉得,真的不该这样大手大脚花钱,我长大了,应该体会到父

母的艰难。”苏夏说。

80后市民张海洋和妻子小娜也有类似的转变。小娜也曾非常欣赏极简主义的生活方式,但偶尔还是会花大价钱购买各种不实用的配饰和包包,单纯为了“拍照好看”。张海洋也是如此,因为喜欢钓鱼,他几乎天天都在网上买各种钓具,上万元的钓竿、几千元的帐篷和渔具,堆了一车库还嫌不够。疫情之后,两人突然发现,极简生活好像才更适合当下的状态,“东西多了真的是负担,负担少一点,生活质量更好一点。”小娜说。

记者注意到,疫情的确改变了许多人的消费观念,改掉了他们生活中的一些坏习惯。受访者刘鹏说,以前自家的厨余垃圾总是特别多,几乎都是做了却吃不完只能倒掉的饭菜,或者是买了不及时吃最后坏了的

水果。疫情之后,他发现,无论是以前不怎么在意“适量”的妻子,还是吃东西总吃一半扔一半的儿子,都在悄悄改变,“也许是因为临时管控时发现冰箱里的东西真的不够挥霍,吃这一餐就要想好下一餐;更或者因为不能下楼时买零食不方便,说没有就没有,总之,家里人都开始懂得节约了。”刘鹏说。

“懂得节约是好事。这两年我的确发现,垃圾桶里被丢弃的食物和衣服都变少了。”今年68岁的李改放已经干了七八年的物业保洁员。“以前小区里的垃圾桶里塞满了成袋丢出来的馒头、米饭、品相不好的水果,八九成新的鞋子和衣服,看着十分可惜。这两年好了很多,浪费粮食的现象越来越少了,丢弃新衣服新鞋子的更少,看来疫情让大家挣得少了,浪费的也少了。”他说。

镜头四:生活方式有进步,远程办公和学习接受程度变高

疫情也改变了人们的许多生活方式。受访者冯维佳说,最明显的就是人们越来越重视社交距离。“我觉得大家有个非常普遍的习惯,就是扎堆儿,越是人多越热闹,没事儿就聚聚会。在疫情的影响下,这个习惯发生了变化,人们不再愿意长时间逗留在人多的地方,也不爱参加人声鼎沸的聚会活动了,虽然刚开始不习惯,但时间长了就发现,其实保护他人的同时,就是保护自己。”冯维佳说。

冯维佳发现,自己的出行方式也产生了变化。她已经很久没有打车或者乘坐公交车出行了,更习惯早点出发,走走路,或者是骑共享单车。“我一直都有低碳出行的想法,但从来没有付诸实践。其实习惯了就会发现,走走路真的很放松,锻炼了身体还避免了接触病毒的风险。”她说。

当然,让受访者们提及最多的,还是疫情之后,人们对网络学习和远程办公产生了不一样的理解。受访者宋慧丽是一位小学教师,她告诉记者,之前刚刚开始

上网课的时候,别说家长和孩子们不习惯,她作为老师,也一百个不赞同。“我总觉得上网课效果不行,不能充分表达,也看不到课堂的真实反映。对于网课任务,我自己也很敷衍。”她说。

受疫情的影响,从今年10月份开始,上网课变成了她每日的必要技能,宋慧丽开始沉下心来研究如何隔着屏幕调动孩子们的积极性。“我开始意识到,我们不能一味地靠经验活着,当没有面对面课堂时,作为一名老师,我必须得想办法提升课堂教学质量,为此我还观摩了许多做直播的自媒体,学习他们的话术和活跃氛围的方法,然后运用到我的网课课堂,我发现只要老师引导得好,孩子们一样能参与进来,取得好的学习效果。”宋慧丽说。

受访者魏言也表示,以前他并不习惯居家办公,主要是离不开打印机、扫描仪以及各种办公用品。“这几次居家办公后,我突然发现,少了这些辅助用具,甚至全面开始无纸化办公,也能保质保量地完成工作。我

们一直说无纸化办公是低碳时代的必然要求,其实一直也没有达到,居家办公没有了那一张纸,反而增加了效率。”他说。

从不习惯到习惯,从不接受到接受,受疫情影响,当工作模式和学习模式全面进入信息化和网络化,老一辈儿也终于对“网络”有了改观。“网络确实很重要,不是我以前想的上网就只能瞎玩儿,打游戏或看电影。”60后市民朱光富笑着说。

时至今日,我们与新冠肺炎疫情的“战斗”已经经过了三年的时间。三年间,生活中许许多多的方面都在悄悄地受到影响和改变。记者在采访中注意到,不少市民都表示,好的习惯,就算是疫情结束,仍然会保留,比如更加注意公共卫生、采取分餐制、戴口罩、勤洗手、免扎堆等等。大家相信,抗疫中形成的公共卫生常识、生活和社会习惯,将会上升为普适性的行为规范、凝聚成现代社会的治理智慧,并真正成为公民普遍遵从的生活方式和文明行为。

儿童怎样补钙? 儿科医师来支招

钙是儿童生长发育所必需的营养素,同时也是骨骼、牙齿最主要的矿物成分,与骨骼的健康密切相关。儿童时期若缺钙可引起营养性佝偻病、肌肉痉挛等问题的发生,影响儿童的生长发育。但补钙过量也会引起儿童食欲不振、高钙症、甲亢等疾病。

儿童到底该如何科学补钙?记者对此进行了调查采访。



家长:孩子要补钙

近年来,各品牌儿童钙剂层出不穷,年轻的父母为孩子也不惜“掏高价”,儿童钙剂市场呈现出了供销两旺的局面。

近日,记者走访城区多家母婴用品店看到,儿童专用钙剂都被摆到了醒目位置。“0添加,适合儿童成长需求,一天一条有效补钙,高效补钙……”等宣传语随处可见,吸引着消费者的眼球。11月18日,在海勃湾世纪大道附近的一家母婴用品店,正在为孩子选购钙剂的王娜告诉记者:“我带孩子体检的时候测出孩子骨密度偏低,就想着得赶紧把钙补起来,不然以后有个好岁可怎么办。”

同在一旁选购的李妍新拿着购物筐,里面满满当当地放着各种奶酪棒、奶酪块、奶酪饼干等号称高钙食品的婴幼儿零食:“我也觉得我家孩子有点儿缺钙,都快两岁了,才出了6颗牙,这不赶紧买来些补钙的食品,不过我觉得含钙零食不够,还得再买点专门补钙的保健品。”

随后,记者在市妇幼保健院附近的母婴用品店看到,销售儿童钙剂的货架前也聚了不少家长和孩子。“钙得趁早补啊,万一缺钙可就落后其他孩子一大截。我家孩子除了咱们医院要求的维生素AD外一直都在补充其他钙剂。”市民王琦雯带着2岁的女儿正在选购,一旁的销售人员十分热情地介绍:“现在这个季节正适合给孩子补钙,好吸收。而且这些钙剂味道好,不添加糖和防腐剂,很安全的。”记者看到,孩子拉起妈妈的手走在一款钙剂前指着它反复说道:“妈妈,买这个,买这个。”

记者在走访过程中发现,各种各样的儿童钙剂及补钙食品令人眼花缭乱。不少家长表示,他们并没有给孩子做过专门的检查,也没有就医问诊,只觉得自家孩子应该补钙。“我网上说孩子经常出汗,夜里睡觉不踏实,出牙慢就是缺钙的表现,索性就自己买点补上了,应该也没什么坏处吧?”市民张倩模棱两可地说道。

医生:补钙要科学

“前来就医问诊的很多家长都会给孩子盲目补钙,有些人是觉得自家孩子有枕秃、肋骨外翻等迹象需要补钙,有些是在做完体检后看骨密度低要补充的,还有些家长是看别人的孩子都补,就觉得自己的孩子也应该补。”市人民医院儿科医师石家欣说,目前她在接诊中发现,百分之八十以上的家长在给孩子补充维生素AD或D。其中,有些是只吃维生素AD,有些是维生素AD和维生素D隔天交替吃,还有一部分则是一天吃两种。

对此,石家欣认为,对于身体健康的孩子来说,如此繁复的补充是没有必要的。因为,孩子6月龄添加辅食前,每日正常吃奶或者母乳700ml以上就能获取足够的钙;6-12月龄的孩子,奶量保持在600-800ml,再通过辅食中的绿叶菜、豆制品、坚果等含钙食物也都能满足钙需要量;1岁以上的孩子,钙需求量增多,此时应在吃足够辅食的情况下,再保证400-600ml奶量。

“虽然正常情况下,一天额外补充100-200mg的钙也没问题,就怕孩子有尿钙排泄障碍,或者维生素D补充过量导致体内高钙等问题。所以,1岁以内的孩子每天只补充400IU维生素AD就够了。对于早产儿,补充800IU,到3月龄之后改为400IU即可。所有孩子1岁以后,每日补充600IU。”石家欣接着说道。

关于补钙,不少家长疑惑“孩子骨密度低有没有问题?出汗多、夜醒频繁是否是缺钙的表现?如何准确判断孩子是否缺钙?”对此,石家欣解释道,骨密是骨骼的单位面积里矿物质的含量,儿童生长发育快,骨骼处于钙化不全的状态,测出来的就是低,这种低是正常的,不能完全依靠这项指标判断孩子缺钙与否。此外,通过儿童出汗情况判断自家孩子是否缺钙也是极为不正确的。“儿童本身就比成年人新陈代谢快、出汗多,如果是较同龄孩子出汗多,可以到医院做进一步的检查。同样的,造成儿童频繁夜醒的原因也有很多,例如,晚餐吃过多或过少、睡觉环境过热或过凉、肠胃不舒服等都有可能造成儿童夜醒频繁,所以仅仅依靠任何一种表象判断儿童是否缺钙都是不对的,还是应该通过抽血检查微量元素和钙离子等指标综合判断。”石家欣说。

(张靖爽/文 郝彬/图)

