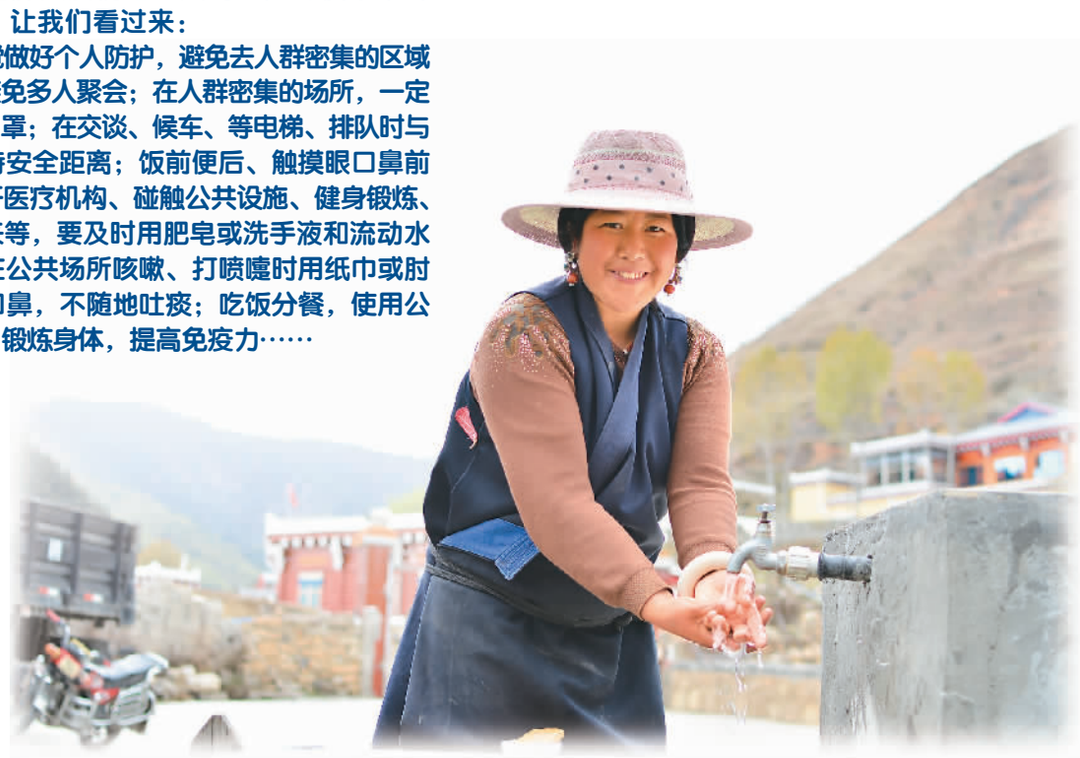
人民日报海外版
2020年5月7日 星期四
责编：任 涛 邮箱：peoplehwb@126.com

新冠肺炎疫情给国人的生活习惯带来哪些改变？让我们看过来：

自觉做好个人防护，避免去人群密集的区域活动，避免多人聚会；在人群密集的场所，一定要佩戴口罩；在交谈、候车、等电梯、排队时与他人保持安全距离；饭前便后、触摸眼口鼻前后、离开医疗机构、碰触公共设施、健身锻炼、外出归来等，要及时用肥皂或洗手液和流动水洗手；在公共场所咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘部捂住口鼻，不随地吐痰；吃饭分餐，使用公勺公筷；锻炼身体，提高免疫力……



▶ 苟玛她吉在洗手。 张科详摄

抗疫“抗”出好习惯

公筷公勺分餐食

■ 陈青松 吉林长春

疫之来袭，家国染恙，生活的方方面面都在发生改变。唯独与家人相处，因疫而浓。抗疫居家至今，我创下了离家工作20年来陪伴父母、陪伴孩子的最长时间纪录。

以往回家总是匆忙，问问父母安康，拉拉家常、全家欢聚一堂的时光都是稍纵即逝。抗疫居家刚开始，为陪父母打发时间，我给父母奉杯淡茶，然后如同记者专访，从他们记事聊到成长，从他们风华正茂聊到岁月沧桑。沐浴着静逸阳光，听他们或激昂或悲伤地叙述，日复一日，倾听已然成为一种新的陪伴方式。

稍适解禁，我便史无前例地带着儿子去户外晨练，保持体能以提高免疫力。此时的儿子已不再是懵懂少年，每天都在关注海内外的疫情数字变化。听说我要捐款，他也非要一同奉献。我趁机告诉他：“国家有难，无论你在哪儿、在干什么，都要竭力而为！”如今，沟通之后的引领已成为我们父子间新的交往习惯。

▲ 陈青松 受访者供图

家庭健康，因疫情而格外重视。无疫之时，我们对健康生活的概念很大程度上停留在吃要吃好、病要治好上。疫来之后，对有些病是不好治的甚至是治不好的开始确信无疑，提高免疫力、防病为主、治病为辅，成了抗疫期间全家人的共识。

我们管住了嘴，曾经的几荤几素变成少荤多素，少盐少油、少生少冷；吃饭用公勺公筷，因为病毒可不管你哪里是筷头、哪里是舌尖。

我们迈开了腿，居家就屋里锻炼，解禁就户外运动，老人散步做操，子女走步打球，孩子们跑步，这些适当的运动眼下成为家里风雨无阻的生活主题。

家庭卫生方面，自从疫起，全家老小齐动员、齐响应、齐坚持：离家不但戴口罩，为防遗忘或损坏，还要在兜里备口罩；到家先在门口掸灰尘、处理鞋子，再用蒸汽熨斗高温喷衣物，入户即刻洗手洗脸换衣服，每天不忘开窗通风消毒。

疫情突如其来，会留下伤、会留下痛，但也会逼着我们改变以往生活中的陋习，养成文明干净的好习惯，这是我们奔向明天更加美好生活的种子。

学会洗手保健康

■ 苟玛她吉 四川道孚

新年伊始，突如其来的新冠肺炎疫情席卷我家所在的甘孜藏族自治州道孚县。如今疫情过后的道孚，万物回春。不管是下地耕种，还是上街赶集，每天的我回家第一件事就是洗手，按照疫情期间学习的洗手法，用流动的清水和肥皂洗手、搓手不少于20秒。在道孚，家家户户的村民都和我一样，已经养成了回家就仔细洗手的习惯。

几天前我上街去领取农牧局分发的塑料薄膜。和往常不一样的是，农牧局办公大楼前不像往常一样挤满了领取春耕播种物资的各村村民，工作人员给每一个村划定了界线，按照指定位置，有序分发各种春耕必备用品。领完后还给我们的手上喷洒了消毒液，嘱咐我们戴好口罩。

回到家，在院子里放下背篓，我走到水池边开始洗手。疫情期间，乡上、村上的干部通过村里的大喇叭和微信，推出用道孚方言介绍的洗手方法。按照所学方法，我先是打上肥皂，然后洗掌心、手背、指缝、关节、手腕，挨着来回搓洗，用标准的“七步洗手法”来洗手。以前我们不知道洗手还有这么多学问，现在出门回来，第一件事情就是好好洗手。虽然现在疫去春来，但洗手的好习惯已经形成了。

新冠肺炎疫情让越来越多的人意识到健康卫生的重要性，戴口罩、勤洗手、勤洗澡等个人卫生习惯现在越来越普及。疫情让原来许多不良生活习惯发生了改变，这值得我和我的家人长期坚守。这场疫情是对道孚儿女的一次大考，可以说是疫情倒逼我们在增强健康意识，更重要的是，我们不能“好了伤疤忘了疼”。

胡筱红整理

老爸终于戴口罩

■ 陈磊磊 山东滨州

新冠肺炎伴随着春运一起到来，给原本喜庆的春节遮上了黑暗和阴霾。

60多岁的老爸从来没戴过口罩。我说，这次非同一般，您要么在家待着，要么出门戴口罩，老家也别回了，跟大伯叔叔们解释一下。他却说，要有问题戴口罩也白搭！何况，哪有那么容易就被传染上？非典的时候都没事。再说过年咋能不回老家上坟？

正发愁咋给老爸做通思想工作，疫情的凶猛意外解决了我的困扰。大年初一到初三，滨州相继确诊病例3例、疑似1例。市卫健委的通报一发布，我爸竟然主动跟我要口罩戴！社区和村委会设置了防疫关卡，拉出了“严禁走亲访友”的横幅，小区要求每家每户两天只能派出一个人出门购物。别说回老家了，老爸散步都不敢去了，天天在家待着看新闻。

都说这一场疫情让全民变成了厨子，老师成了主播，家长成了班主任，只有孩子们依然是神兽。对于我家两个10岁的双胞胎女娃来说，集体生活变成了家庭网课，这可是新奇事儿。作为超级抵触电子产品当“保姆”的家庭，我和先生很少让她们使用电子产品，事到如今，笔记本电脑、平板电脑、手机一个都不能少，她俩开心得不得了。还好在奶奶和姥姥两位合格“陪读员”的轮流“监管”下，她们没有过多迷恋，一完成学习任务就会关机，表现良好时还获奖励玩一会儿游戏。当然最让她俩郁闷的是，最爱的舞蹈课因疫情不得不停掉，而最不喜欢的钢琴课却可以视频授课的方式一节都不能落下，因为老师要求她俩每天把练习的曲目拍成视频，当晚发送老师，便于及时发现问题及时改正。如此一来，总想糊弄事儿的两个闺女只能老老实实地练琴了。

▲ 快乐双胞胎。 寇海萍摄

面对这场疫情，很多人的心态变化跟我大同小异：不以为然——将信将疑——如临大敌——理性应对。很多生活方式的改变，都是从抵触到成为习惯，而生命之珍贵，值得我们改变所有不科学、不合理的陋习。其实，即便没有疫情存在，在人群密集区域戴口罩也是既文明又安全的好习惯。如果一场疫情能让我们更珍爱生命，让生活方式变得更加科学健康，就是不幸中的万幸。

仨好习惯贵坚持

■ 曹正方 湖北大冶

自1月23日武汉暂时关闭离汉通道那一刻起，疫情蔓延得超出我的意料之外，彻底打乱了我的生活。

在近两个月时间内，我无法回到公司上班。居住的小区进入了封闭式管理，我也真正进入了居家“宅”模式。在家能真切地感受到时间变得多了起来，生活节奏变得慢了起来。为了充实生活，我养成了3个好习惯。

一是养成了爱烹饪的好习惯。免疫力是最好的医生。为了增强家人的体质和免疫力，我每天费尽心思、变着花样从“吃”入手。

疫情期间，我几乎每天早上做馒头或包子，熬稀饭。中午一般是荤素搭配，荤菜最拿手的是小炒黄牛肉和水煮肉片。小炒黄牛肉主要是以牛肉、小尖椒、红尖椒等食材制成。牛肉配料调好，大火炝锅，香味浓郁，十分诱人。水煮肉片我喜欢做麻辣口味，煮好收锅后用花椒油淋油，汤红油亮，麻辣味浓，最宜下饭。只要每天有小炒黄牛肉或水煮肉片，儿子就要吃两碗米饭。素菜有西兰花、大白菜、包菜、菠菜、莲藕、白萝卜和红萝卜等，最拿手的是手撕包菜。晚餐我一般下面条、煮汤圆或做水饺，要是吃得不够就再吃点水果。

▲ 曹正方 受访者供图

二是养成了戴口罩、勤洗手的好习惯。作为三口之家的主心骨，我的宗旨是为家人服好务，身体不能倒下去。

为了降低感染风险，我带头并号召家人按照电视上教的，认真学习佩戴口罩和洗手的方法。特别是洗手，我们过去都没有按照专家的方法去做，观看了学习视频之后，才体会到洗手也是有学问的，比如正确的洗手方法是，要反复揉搓掌心、掌背、指缝、大拇指、指背、指尖、腕部等部位，在流动水下至少20秒。

三是养成了勤锻炼的好习惯。千金难买好身体。

疫情期间，尽管家里的空间有限，但是我每天坚持做30个俯卧撑、50个仰卧起坐，活动到全身微微出汗才罢休。

目前，新冠肺炎疫情在国内已得到控制，我也上了班，居住的小区也解禁多日，但这并没有影响我的好习惯。我依旧在家坚持做饭、做家务、锻炼身体，精神饱满，精力充沛。

经历了这次疫情，我更加热爱生活，爱惜生命。在我看来，拥有一个健康的身体是幸福的，比什么都重要。

告别外卖自己做

■ 凌 波 河北保定

▲ 为欢迎弟弟回家，哥哥凌涛在炒菜。 秦 瑜摄

受疫情影响，我的假期是延长再延长，我最爱吃的“麻辣香锅”外卖有一个多月没吃了。“公司还没复工呢，周边的小吃店可千万别扛不住也关门啊。”我念叨着。

以往三五天假期，爸妈总是变着法地给我做各种好吃的，可这都在家待了一个多月了，搁谁都嫌烦。为避免矛盾升级，我主动表现。

“妈，今天吃什么？我去买菜。”我接下了家里所有的采购任务。什么时间去哪儿买菜人最少，还能买到想要的菜？过了什么时间今天的肉就卖没了？我都门儿清。

解决了买菜的时间和地点问题，下一步再分清楚蔬菜的种类，比如芹菜分炒菜的和做饺子馅儿的，葱分炝锅和凉拌的；还有不同部位的肉，用途各不一样……

随着经验的不断累积，我从一个打着电话听父母指挥的菜市场新手，成长为懂得菜品搭配、货比三家的行家。因为在疫情期间看了大量的美食视频，我想试试厨艺。爸妈听后扔掉手里的厨具，举双手欢迎。“油泼面”“羊蝎子涮锅”“烤羊肉串”“大盘鸡”……不管是成功的，还是失败的，爸妈都交口称赞：“可算吃顿现成的饭了。”但最终，还是不敌我哥从妈那里学来的和面烙饼风光。

就这样又过去了一个多月，疫情慢慢得到了控制，我回公司上班了。出于卫生和健康考虑，我决定自己做饭。可每当我满心欢喜做好了饭菜，家人又都不在身边，我想要的炫耀和点评都缺席了。

我又作出新的决定：搬离公司公寓，重新回家生活。虽然每天上下班辛苦了些，但在家里做菜吃饭不仅比点外卖健康，而且更能享受家人团聚的幸福，值了。

异国他乡忙战疫

■ 张 婕 中企 莫桑比克

我在中铁二十局莫桑比克国际公司工作已经整5年，对非洲大地有着一种特殊情愫。我和丈夫王新建几年前在修建纳卡拉走廊铁路的时候结识，并携手步入了婚姻的殿堂。去年11月，我们惊喜地发现我怀孕了。当时，按照我和丈夫的计划，再工作几个月，等到春节后我便请假回国待产。没想到这突如其来的疫情彻底把我们的计划打乱了。

本以为疫情很快就会过去，孰料非洲的形势每况愈下。尤其是最近，莫桑比克所有的国际航班停飞，眼见着肚子一天比一天隆起来，我也一天比一天愈发焦虑。

就在我和丈夫焦躁不安的时候，一个春节期间来莫桑比克探亲的职工家属赵美连成为了我的“知心大姐”。去年刚生完宝宝的赵姐，作为过来人主动照顾起了我。有时候，她还会煲锅鸡汤给我补身子。家长里短、聊天疏导、日常饮食作息……赵姐事无巨细，提供了许多经验，让我参考。时间一天天过去，我和赵姐的友谊愈加深厚。

为了让我们感受到企业大家庭的温馨，公司特意为我们定制专属套餐：增添探亲房中的生活用品、开放阅览室供探亲家属使用，还为我们设立独立卫生间和专用洗衣机……不论职工还是家属，都因这些衣食住行上的周全考虑而缓解了焦虑的情绪。

我们每个人也都在积极为这个大家庭做着力所能及的事。每天早上，我们通过驻地大院的大喇叭滚动播报疫情防控信息。下午我们结队做黑板报，在驻地大院内宣传防疫知识，还为办公和生活区域消毒。

这几天，按照当地政府的规定，项目部的外籍劳务带薪停职了。我们又将垃圾清理、办公楼清洁和帮厨的工作包了下来，虽然忙得不亦乐乎，但是大家像一家人一样，快快乐乐地生活在一起。

▲ 张婕（中）和赵美连（右）在为莫方劳务人员测体温。 赵建毅摄

广告联系电话 65363547 65367287 办公室 65369330 发行部 65369319 传真：（8610）65003109 零售3元/份 国内定价全年420元 国内统一刊号：CN11-0066