

当前,我市企业正在加大力度复工复产,寂静了一段时间的城市也逐渐“闹”了起来,公交车、客运班车逐步恢复正常了,商场、小门店陆续开门了,景区、公园有序开放了……连日来,记者走访发现,疫情也改变了不少市民的生活习惯。



疫情让市民生活悄然发生变化

■ 本报记者 秦玮玮

勤洗手多通风 排队等候拉开距离

排队保持一定距离,吃饭用起公筷,更加注意卫生清洁……经此一“疫”,市民的很多生活习惯发生改变。

3月12日早上7时40分左右,记者在市区新宝路公交车站看到,早高峰时期,不少市民戴着口罩在等待公交车,大家刻意保持一定的距离,并且上车时有序排队刷卡。“以前上车时有时比较拥挤,现在好多了,互相之间保持距离,排队上车。”正在等车的市民马宁莉告诉记者。

在不少超市的收银台前,市民也自觉排队,相互之间保持一定距离。3月13日中午12时

13分,记者在宝鸡经二路一大型超市看到,收银台、称重台、超市入口区域,地上每间隔一米都有黄色的标线,提示顾客相互之间保持一定的距离。“前不久来超市买菜,一看排队的人中间还有距离,没有多想就插进去,后来才发现原来要保持一米的距离,我脸一下子红了,赶紧跑到后面去排队。”正在购物的市民徐某告诉记者,以前没有这样的意识,现在走到哪里排队都保持一定的距离。该超市负责人说,刚开始工作人员要不断提醒大家排队保持距离,现在已有不少市民能自觉做到这一点。

连日来,记者在采访中发现,无论是商场超市、医院还是银行、办事大厅等地,市民排队都保持一定距离,大家表示已形成习惯,并且希望一直保持下去。被改变的还有其他生活习惯。不少市民表示,现在进门第一件事就是洗手消毒;家里打扫卫生、开窗通风的频率提高了;无论在外还是在家就餐,都习惯使用公筷、公勺……



在超市,市民有序排队,并保持一定距离。

健身强体质 养成健康生活方式

新冠肺炎疫情发生后,“宅”成为不少市民生活的状态,吃吃睡睡不仅无聊,也让“囤积”的“卡路里”无处燃烧,因此不少市民通过上直播课或跟着视频锻炼来加大消耗、增强体质。

家住市区大庆路的市民彭帆喜欢每天跟着网络上专业的运动视频健身。“刚开始的时候觉得无聊,通过运动来打发时间,但是坚持下去,感觉自己的

状态越来越好,最重要的是能提高身体素质,增强免疫力。”彭帆说,在他的带动下,妻子也加入了健身的队伍,每天晚上家庭集体健身成为常态。从开始的打发时间,到后来的坚持锻炼,健身已经成为不少像彭帆一样的市民的生活方式。

除了健身锻炼,疫情防控期间不少市民在家学会了十八般“厨艺”。记者了解到,厨艺水平提高

的原因除了有闲余时间,更重要的是对健康饮食的关注。孙佳是我市一家广告公司的负责人,平时因工作忙,要么在餐馆吃饭,要么就叫外卖。疫情期间“宅”在家,孙佳有了更多属于自己的时间,她跟着网络上的方法学做菜,学着荤素搭配,做的菜不仅有营养而且可口。“这段时间我特别注意饮食健康,在这上面花了不少心思。”孙佳说。



市民在家中锻炼身体

邻里似亲人 互帮互助更加和谐

在城市小区,邻里是“最熟悉的陌生人”。疫情防控期间,我市不少小区邻里关系在悄然发生变化,大家互帮互助、互通有无的事情变得常见,有的主动照顾小区空巢老人;有的当起志愿者,登记小区人员信息、检测体温,守护小区群众健康安全;有的宣传疫情防控知识……身边陌生的邻居变成了贴心人。

“您这两天还需要什么吗?……”近日,高新区昌盛路社区“阳光邻里帮”的志愿者龚明芳、李志杰

又一次来到空巢老人樊师傅家里,看望并帮助他干家务。疫情发生以来,昌盛路社区阳光上东小区10位居民组成的“阳光邻里帮”志愿服务小队,每两人一组,在做好自身防护的同时,定期上门为小区空巢老人开展家庭消杀、买菜等志愿服务活动。“真的是远亲不如近邻啊,太感谢你们了!”他们的行动让老人们很是感动。

家住金台区福临小区的市民刘燕最近心里也暖暖的。刘燕年前辞掉了原来的工作,原本打算

过完年再找一份工作,没想到因为疫情,找工作变得困难起来。这时,刘燕想起来小区的业主群,就在群里求助,结果有不少邻居发来了招聘信息。“我当时就想着发群里试一试,没想到收到了这么多邻居发来的招聘信息。”刘燕感慨地说,住在这个小区多年了,邻居经常见面却不熟,没想到在疫情期间大家变得熟悉起来,见面打起了招呼,有事说一下别人也会尽力帮助,感觉邻里之间距离更近了。



阳光上东小区志愿者龚明芳、李志杰帮助空巢老人干家务



一场疫情让人们的生活习惯发生改变,更多的人体会到了文明健康生活方式的重要。好的习惯终身受益,坏的习惯终身受害,我们应把战“疫”养成的一些好习惯保持下去。

当前,我市疫情防控工作取得阶段性成效,不少企业复工复产,商场、小门店也陆续开门,生产生活逐步重回正轨。但是前一阶段培养的好习惯、好做法却不能因此就放弃,而应该巩固下来、坚持下去,并成为一种常态。比如,勤洗手;居室多通风;排队不要人挤人,保持适当距离;使用公筷、公勺;不随地吐痰;科学锻炼;注重健康饮食……这些习惯不仅有利于自己和他人的健康,也体现了一个人、一座城市的文明素质,应该保持下去。

疫情终将结束,文明健康的生活方式不应只是疫情发生时的一时之举,而应该在平时保持。我们应从日常生活点滴做起,从现在做起、从我做起,改掉陋习、保持好习惯,让文明新风常伴你我他。

好习惯应保持下去

秦玮玮

快评