



### 这一年,我的手账

抗疫·生活

新年伊始,支付宝和微信2021年年度账单如约而至。有人望着支出惊呼,“我哪来这么多钱”;有人看着收入欣慰,达成了年初定下的攒钱“小目标”。

2021是特殊的一年,对许多人来说,既有困境突如其来,也有惊喜不期而至。

看社会,民生复苏脚步加快,大交通事业蓬勃发展,“双减”燃起新一轮教育改革的火种;看家庭,人们学会与疫情共存,出行、购物习惯悄然改变,二胎三胎计划提上日程;看个人,各行各业百废待兴,创业者、就业者在时代洪流中,迎来全新的机遇和挑战……

这一年的故事,我们从一本手账说起。

# 后疫情时代,我们的生活方式悄然改变

## 屈丽娜:从外出到居家,从线下到线上

本报记者单露娟

家住临海的屈丽娜是两个孩子的母亲。掌管家中财政大权的她,对于2021年一家的收入支出有着比较清晰的认知:“整体支出跟往年差别不大。我们家支出大头是孩子的教育费用,然后是日常生活开支。不过,因为疫情,在一些细分项目上,2021年的支出和往年有些不同。”

### 账单支出 多了防疫物资和健身器材

对于年轻人来说,网购是购买生活用品的途径之一。

打开屈丽娜的网购软件可以看到,除了毛巾、餐巾纸、护肤品等日常用品外,口罩、消毒液、酒精棉片等防疫物资的订单也不少。

她表示,经历了疫情,去公共场所戴口罩已经成为全家人的习惯。“现在出门,感觉口罩和钥匙、手机一样必不可少。很多公共场所都设有检查岗,没戴口罩进不去,我们自己也会觉得不安心。”

她的家里囤了几百只口罩。为了方便取用,佩戴,她在玄关处放了一包口罩,包里、车里也都放了整包的口罩备用。

让她欣慰的是,全家都养成了良好的习惯,只要出门,两个孩子不用提醒就会自觉戴上口罩。“有一次,我带着孩子去文具店买东西,碰到一对没戴口罩的父子,我的孩子还跑去提醒他们,出门记得戴口罩,并从我包里拿了只口罩送给他们。”

此外,洗手液、消毒液也成了屈丽娜家的常备物资。她网购了多瓶洗手液、消毒液,定期对家里进行打扫、消毒。“如果去了公共场所回来,进门时,我会先用消毒液给大家先消毒一下,再进家门。”

不仅如此,她还给双方父母家送去了不少防疫物资,叮嘱他们注意卫生、注意安全,“老人自己购买这些不方便,我就买好给他们。”



这一年,屈丽娜一家外出就餐的次数减少,自家餐桌上的花样美食越来越多。图片由采访对象提供

“我在包里放了一瓶免洗手消毒凝胶,外出的时候,接触了一些公共设施,就用凝胶把手消毒一遍。再如坐电梯,我也会给按键消毒后,才去按它。”屈丽娜感慨,“疫情发生之前,大家对这方面不是很重视。经历疫情后,才意识到健康是最重要的。”

以前,屈丽娜觉得咽痛、咳嗽、流涕、发烧等都是小毛病,随便吃点药就好了,有时候甚至不吃药,希望靠抵抗力扛过去。疫情后,身体稍有不适,她会赶紧去医院检查,“我害怕真的感染了病毒,会传染给家人、朋友和同事,给别人带来不便和恐慌。”

全家人的健康意识提升后,屈丽娜和丈夫开始关注健身锻炼。

“以前,我对运动不太感兴趣,觉得买了跑步机最后也会用来挂衣服,不会坚持。2021年‘双十一’,我们在网上购置了一台跑步机和一副羽毛球拍。我和孩子爸爸周末有时间,就在跑步机上慢跑半小时到一小时。天气好的时候,我会带两个孩子去广场打羽毛球。”屈丽娜希望,通过运动提高自己和孩子的免疫力。

### 外出就餐费用减少 买菜支出比例增加

俗话说,人是铁饭是钢,一顿不吃饿得慌。对于普通百姓来说,吃饭是头等大事。

屈丽娜家也不例外。回顾全年支出,她会特别算一下,一年在吃上的花费。“往年,我们一家经常外出用餐,每周至少一次。这方面算下来,就花费了几万元。这两年因为疫情,我们很少外出就餐,这笔费用就少了,不过买菜的支出比往年多了不少。”

作为一个朝九晚五还经常加班的上班族,以前,屈丽娜觉得做饭是一件特别麻烦的事情。“买菜、洗菜、烧菜,吃完还要洗碗,做得不好吃,还要被孩子嫌弃。”为了图方便,平时她经常带着孩子去父母家蹭饭,周末就一家人下馆子。

新房装修的时候,屈丽娜和丈夫添置了电烤箱、电烤箱、空气炸锅、多功能电饭煲等家电。“疫情前,这些设备基本都是摆设,有几台电器我连怎么用都不知道。”她不好意思地表示。

居家防疫时期,她觉得无聊,将厨房里的家电都认真地试用了一遍,尝试不同的模式和不同的菜肴烹制方法。慢慢地,屈丽娜觉得做饭是一件很有意思的事情。“我在抖音上找了一些菜谱,按照上面的方法试着烧一些菜,两个孩子尝过后觉得很好吃,给了我极大的信心。”

因为每天没事就研究美食,疫情期间,屈丽娜练就了一身好厨艺。不仅做饭效率提高了,做的味道也越来越好。她经常在朋友圈“晒”自己的作品,好友们的点赞和评论也让她很有成就感。

疫情形势缓和以后,下厨的爱好,屈丽娜坚持了下来。“外出吃饭有风险,自己做饭,健康又实惠。”她还开始研究养生食谱,“之前常在外面吃,许多食物高油高脂肪,我老公曾经有点脂肪肝倾向。这两年在家吃,我注重饮食营养搭配,去年体检,他的肝脏已经很健康了。”

现在,每逢周末,屈丽娜就在家尝试一些新的食谱,“前几天,我在网上买了一些甜品食材,学会了自己做曲奇饼。两个孩子特别喜欢,周一还带了一些去学校,分给同学们吃。”

### 线下购物转变为线上购物

从屈丽娜的账单中,还可以看出一个明显的变化,就是购物方式。

孩子们喜欢吃零食,以前,周末在外面吃完饭后,屈丽娜就会带上他们一起去超市大采购。孩子们喜欢推着购物车游走在各个货架间,然后往里面装各种喜欢的东西。屈丽娜也会在生活用品区逛一逛,补上家里已经用完的物资。

这两年,出于安全考虑,她减少了去超市购物的次数。“家里的日常用品和孩子们的零食,我一般都在网上购买。”一开始,孩子们还会吵着去超市,后来逐渐适应了,就开始期待收快递。

现在,快递一到家,他们就跟在后面喊:“妈妈,我的小熊饼干到了吗?妈妈,是不是奶酪棒呢?”

这两年,屈丽娜越来越习惯于线上购物。无论是蔬菜、水果,还是油、盐、酱、醋,以前她习惯去超市或者菜市场购买的东西,现在都选择在线上采购。

“疫情形势最严峻那段时间,我们不方便出门采买,只能通过线上下单。有一天,一个朋友把我拉进了一个团购群。我尝试了一下,发现这种购物方式简直太方便了。头天下单,第二天下班路过小区自提点取货就好。手机客户端购物更方便,现在下单,40分钟后,就有配送小哥给你送上门。”

对于平时工作较忙的屈丽娜来说,社区团购的出现,很好地解决了买菜难题,“如果下班后再去菜市场买菜,回家吃饭都要七八点了。”

线上下单的次数多了,屈丽娜还得出了一些经验:“蔬菜水果,我会选择叮咚买菜,不仅速度快,东西也新鲜。部分生活用品可以在美团优选购买,我对比了一下,有的比淘宝更便宜。”

白天,因为工作或者照顾孩子,屈丽娜很少有空闲时间。等到晚上孩子睡着以后,她就在各个购物平台逛一逛,把第二天需要的食材提前买好,缺了的生活用品及时补上。

这段时间,她又迷上了直播购物。“我在抖音直播间买了许多衣服和零食,价格都不贵,还有运费险,太方便了。”

觉得运动就得去健身房,现在才明白,只要热爱运动,哪里都是运动场。”



在朋友的带领下,李博严喜欢上了户外徒步。

慢慢地,他觉得居家健身也是一个不错的选择。“不仅省钱还安全,想健身了,拿一块瑜伽垫,随时随地可以开始。”

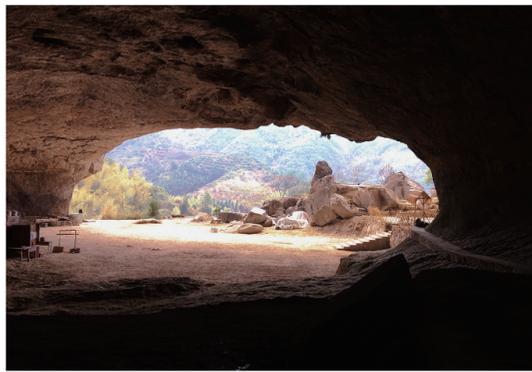
在他的影响下,父母也开始重视健身。“我爸妈平时吃了饭就喜欢坐在沙发上看电视,我鼓励他们动起来。现在,爸妈饭后休息一下,就会在客厅做做拉伸之类的。”

疫情防控常态化以后,李博严没有回健身房。“虽然年卡还没有到期,但是为了安全着想,我选择继续在家健身。”他花了2000元买了一台跑步机,又买了哑铃、健腹轮、泡沫滚轴等器材。在他看来,“只要能坚持,其实在哪里运动都一样。”

他发现,身边的朋友也不怎么去健身房了。“疫情后,大家更倾向于居家健身或者户外运动。我朋友就在家跟着抖音平台上的健身教练一起运动,效果也不错。还有一些朋友喜欢上了登山、徒步,周末去郊外出出汗,呼吸新鲜空气,也很棒。”

2021年,李博严保持着每周在家健身两到三次的频率。此外,他在朋友的带领下喜欢上了户外徒步。“去了几次后,我觉得徒步这项运动真的很棒。它不仅锻炼了人的耐力,还可以让我走进大自然。我们徒步一般都去古道和森林,普通游客很少去,景色真的很美。”

健身方式改变后,李博严发现自己省下了不少钱。“2021年,除了买了些登山装备和蛋白粉,在运动健身方面几乎没有其他支出。”他感慨,“以前



这一年,卢菁和丈夫发现,家门口的风景就很美。图为天台寒岩。图片由采访对象提供

本报记者单露娟

近日,家住椒江白云街道的卢菁打开支付宝账单,查看了今年支出:2021年,共支出101001.97元。相比前几年,这一年的开支少了许多。

“餐饮、服饰、日用百货等消费变化不大。节省下来的开支,主要是旅游和娱乐消费。”卢菁说,“往年在我们家,旅游是一项重要支出。现在长途游减少,钱就省下来了。”

### 不出远门 周边景色美如画

卢菁一直喜欢旅游。结婚后,她和丈夫保持每年两到三次的出游次数。“以前,只要有时间,我们就会出去。我俩都喜欢去远一点的地方,一般会选国外。”

卢菁喜欢去国外旅游的原因,是认为熟悉的城市没办法沉浸式地去玩:“我去一个陌生的城市,一般不喜欢去景点。我喜欢逛各个村庄,去了解他们的文化,感觉很有意思。在国内,大家文化大背景相同,太熟悉了,逛起来反而会心不在焉。”

但是,出国旅游有个缺点——贵。卢菁计算过前几年出国旅游的支出,“因为路途遥远,花在交通上的费用比较多。除了机票,在当地的吃住、出行、游玩,都是不菲的支出。”

2018年5月,卢菁和丈夫去了一趟迪拜。“那时候是当地的斋月,是旅游淡季,机票比旺季便宜很多,往返每人5000元左右,两个人花了1万元,不过比起短途游还是挺高的。”

在迪拜停留了一周,卢菁和丈夫早餐在酒店吃,午饭和晚饭则外出就餐。“我们对吃比较讲究,通常吃得比较好,每天人均差不多500元。那一周,两个人光吃饭就花了五六千元。我们还去玩了跳伞,一人3000元。购物大概花了三四千元。”

回家以后,她算了算这一趟的总支出,两个人一共花了30000元左右。新冠肺炎疫情发生后,夫妻俩出国游的脚步停下了。卢菁将目光转向国内旅游市场。这两年,游玩过几个城市后,她也慢慢改变了之前的想法:“以前,我以为近的地方没有意料之外的景色,其实不然。许多美的地方,此前都没有被挖掘出来。”

这两年,卢菁发现了国内多个小众的网红旅游景点,“比如说福建的东山岛,景色真的很漂亮,海水湛蓝,小屋沿着海岸线建造。那里没有很浓的商业气息,我们租了辆小电瓶车,花几个小时就可以逛完整个小镇。没花多少钱,却看了许多美景。”

2021年,卢菁周末时常在台州内游玩。“一方面是疫情形势反复,我们怕出去玩有风险。另一方面,我觉得身为台州人,连台州当地的景点都没去过,说不过去。原以为家门口没有特别的景色,去了才知道,其实家门口也很美。最近,我发现台州有许多古道,像南黄古道,秋冬去特别好看。”

2021年她过生日,和丈夫在天台玩了两天。白天游览了国清寺、天台大瀑布等景区,晚上住在当地的民宿。“天台山大瀑布让我觉得很震撼,因为落差高,在底下看,真的气势磅礴。国清寺是千年古刹,拍的照片都很有禅意。”

除了防疫因素,卢菁觉得选择周边游最大的好处就是省钱。“以前我们一年下来没有盈余,2021年终于有了一笔小积蓄。”她笑着说。

### “电影院”搬回家 线上娱乐乐不停

卢菁和丈夫的另一项兴趣爱好,是看话剧和电影。疫情发生前,只要有好的话剧演出,小两口都会买票去看,“杭州、宁波,我们都去。每个星期,我们还会去电影院看一场电影”。

这两年,许多话剧演出取消了,电影院也因疫情反复关闭。休息日没了消遣,卢菁便想到,打造一个“家庭影院”。

经过一番了解,卢菁发现市面上的投影仪,基本自带影音软件功能,在家只需连上无线或者有线网络,打开影音软件,就能轻松观影。

几番对比后,她选择了一个口碑比较好的品牌,网购了一台投影仪。“价格差不多3000元,机器只有拳头大小,不占地方,移动起来很方便,在客厅、书房、卧室都可以用。因为部分影音软件需要开通会员才能看到一些最新的大片,所以我开通了会员。”

白天,卢菁会选择在客厅观看,拉上窗帘,电影院的氛围感就来了。冬天气气冷,晚上她会将投影仪拿到卧室,躲在被窝里追剧。

“投影仪不仅能自动对焦,清晰度也十分不错。”卢菁说,“在家看电影,不用担心疫情风险,也不受时间地点等影响,非常方便。”

遗憾的是,“家庭影院”目前还不能很好地播放3D电影,和院线相比在时效上也稍逊一筹。“新上映的大片,如果想在家的话,要等一段时间才行。”

卢菁和丈夫还喜欢玩剧本杀,“疫情期间,许多休闲娱乐场所都关闭了,剧本杀场馆也暂停营业。我们就在家和朋友们组团,在线上玩游戏。大家一边开语音,一边在峡谷厮杀,也蛮有意思。”

游戏结束,卢菁会选择线上运动来放松一下。2021年,她购买了一台知名品牌的游戏机和健身环套装。“这种运动是带着游戏性质的,将机器和电视连接后,可以跟着里面的人物一起运动。既有跑步、肌肉练习等悠闲闯关游戏,也有针对身体各个部位的锻炼模式,可以沉浸在各种游戏中通关,同时进行健身锻炼。”

卢菁挺喜欢这种运动模式,“运动量适中,也不累人。”

有时候,她也会打开抖音软件,跟着里面的“抖主”一起练瑜伽、跳绳。“疫情之后,抖音特别火,很多人在上面‘云’锻炼,把自己健身的视频传到平台上,让大家督促着一起练。我也关注了几个健身博主的账号,有空的时候就跟着他们锻炼一下。”

## 卢菁:这一年,我们这样旅行娱乐

本报记者单露娟

1996年出生的李博严是一名环保从业人员,有两大兴趣爱好:健身和看书。

他统计了自己的2021年年度账单,发现在买书方面的支出与往年持平,而在健身上的支出有所减少。他分析原因,这大概和健身方式的改变有关。

大学刚毕业时,李博严是个不折不扣的胖子,身高1.7米,体重有80公斤。“那时候,感觉自己纵向跟横向一样宽。”他说,体重过重不仅影响了他的颜值,也影响了他的健康。在家人的劝导下,他开始接触健身。

“一开始我不知道该怎么做,花了2000元在家附近的健身房办了年卡,还花了6000元买了24节私教课。”李博严说。运动减肥的效果不错,不过半年,他就瘦了10公斤。之后,他就迷上了健身,“我每年都要去健身房办卡,请私教,每周至少去两次健身房。我一般先做简单的热身,之后在教练的指导下做一些力量方面的训练。”

2020年,一场疫情打断了他的健身节奏。“那时候整天宅在家里出不去。”对于有运动习惯的人来说,突然停下十分不适应。为了不影响到自己的健身计划,李博严另想办法,“我了解到,有个运动软件Keep很受健身爱好者欢迎,疫情期间,我在手机上下载了一个,跟着里面的动作锻炼。”

一开始,对着手机练习,李博严有些不习惯。