

囤

本报记者卢珍珍

后疫情时代,我们对“囤”字,有了新的认知。

但对于一些人来说,囤,一直是他们的生活方式。囤菜、囤衣服、囤化妆品、囤书……每种囤的背后,可能不止藏着焦虑和不安。囤到深处,伤到钱包,甚至还有亲人的关系。

停不下来

64岁的贺女士,一推开家门,便向媳妇抱怨:“今天临海回来的公交车司机,一开始还不让我上车。”

媳妇转头一问,她才把后面没说完的话补上:“说我带的东西太多了。”

一双手,两个麻袋,满满的土豆、蔬菜。看到婆婆手上的东西,媳妇没有太过惊讶。囤菜,是老人的日常爱好。

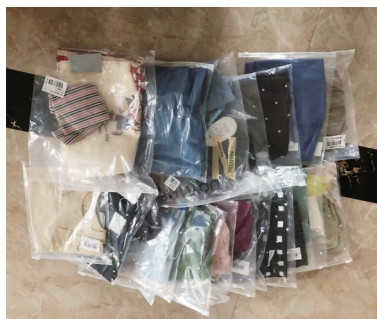
贺女士家囤的食物,都是成倍的。大捆的葱、蒜,大捆的米面、豆面,还有大堆的土豆、番薯。冰箱的冷藏室里,和五六十个鸡蛋挤在一起的,还有从超市抢购来的绿叶菜、菇类,和存放了两三年的糖罐子。冰箱的冷冻室,放海鲜的抽屉最底部,还有两条三年前就放入的鱼,至今未动。

要消耗这些食物的,是家里的三个大人和两个小孩。“超市打折,菜也便宜,可以先放着。”一旦媳妇提醒家里的存菜过多,贺女士会有自己的理由。每次外出,她都会带点菜回来,买多了便成了囤,囤多了便成了习惯,一直到停不下来。

打折有优惠,是爱囤人士的软肋。“每次上新,都会有折扣,单件



小晶囤的护肤品。



唐女士给女儿囤的未拆封的衣服。



陈静/绘

便宜20多元。”1996年的小晶,是玉环人,爱囤护肤品。

打开小晶的抽屉,满眼看上去都是瓶瓶罐罐。“精华也分补水、美白、抗皱、抗老,每种功能不同,我都备了四瓶。”精华只是她囤货中的一小部分,100多张面膜、各种护肤品都有七八瓶张面膜。

一开始,小晶只在淘宝固定的店铺买,成了资深会员加入群聊之后,一旦上新产品,小晶就会囤一拨。每年花在护肤品的费用,小晶说,起码有5万元。

充足的囤货,给了小晶安全感。“今天我要用某种护肤品,如果手头没有或者供货方断货了,我会焦虑,我不喜欢这种感觉。”

焦虑感被拉满的体验,是在疫情初期。

当时,小晶的女儿1周岁左右,突然间的封控,让女儿面临着断粮的情况。那段时间,小晶四处和朋友匀奶粉,还联系了当地几乎所有的母婴店,才解决了女儿吃奶的问题。

当时因为货源有限,原本200元左右的奶粉,到了小晶手中,价格涨到380元左右。

自此之后,除了囤护肤品,女儿的奶粉、湿巾等,都是她囤积的对象。当这些物品塞满柜子,也填满了小晶的安全感。

浪费的尴尬

当消耗的速度,跟不上囤的速度,浪费就来了。哪怕有冰箱,贺女士囤的食物,也经不起时间流逝、微生物的侵袭。

在所有蔬菜当中,绿叶菜是最不耐储藏的。贺女士囤太久的包菜青菜,一层一层撕掉外部腐烂的叶片,所剩可以食用的,仅是少的一部分。

“当初以为的优惠,最终可能是

一种浪费。”贺女士的媳妇告诉记者,还有在冰箱里存放太久的胡萝卜,已经发出了嫩芽。

但贺女士的头上好像有个雷达,她很清楚,不同时间囤积下来的同一种食物,应该先吃掉哪一部分。为了赶上食物变质的速度,贺女士一家食用的,往往就是不太新鲜的食物。

囤货的尽头是浪费,椒江的唐女士也深有感受。

每逢换季,唐女士习惯性网购。看到好看的设计和款式,她会忍不住又给3周岁的女儿下单。

“女孩子的柜子,永远都会少一件衣服。”这是唐女士的想法,直到她整理柜子才发现,去年夏天,她给女儿囤的近20件衣服还未拆封。除了这部分衣服,有些衣服洗了没穿,或者穿过一两次的,也占了多数。

女儿积压在收纳箱里未被拆封的衣服,是因为多种原因留下来的。“店铺每次上新会有折扣,我就会买一批。”上新在继续,还没有来得及穿的衣服,又被唐女士积压了。她会重新下单买新品。如果同一个码数的衣服太多,她会下单囤大一码的衣服。

店铺永远在上新,唐女士会家中更多的新款,周而复始,被囤下来的衣服,已经没有机会被女儿穿上身。

“这些衣服不会再穿到了,真的是浪费。目前家里还有空间可以囤着,后期怎么处理,也还没有想好。”唐女士说。

改变自己

家庭中,一旦某个成员喜欢“囤”,那“舍”,便是这个家庭经常讨论的问题。

有一次,贺女士的媳妇,从存了

两三年的糖罐里,舀出几勺糖倒在水中,发现糖水中漂着一些小虫子。

“这个糖过期了,已经可以扔了。”媳妇所担心的饮食健康,到了贺女士这里都不算什么,那个糖罐子,依然占着冰箱的储存空间。

为了快速消耗家里囤下来的食物,贺女士一家,常常在同个时间段,重复吃同样的食物。“比如老人家做了馒头,那接下去一段时间的早餐,可能顿顿有这一款馒头。”

因为囤导致的生活习惯改变,常常让贺女士的家,游离着一种微妙的情绪。

一个习惯囤,一个苦于囤。趁着贺女士不在家的间隙,她的媳妇也会悄悄清理掉一部分菜,“周末,我会花一到两个小时,从头到脚,清理一下冰箱。”

媳妇也给贺女士出过主意。自家农田里收割的当季蔬菜,她建议她去集市上卖掉。

“卖菜,意味着家里的菜能消耗掉一部分。同时,老人也没有时间去采购。”

但这事只维持了一段时间,觉得可卖的蔬菜卖掉之后,再卖其他的,贺女士不愿意了,“她心里不舍得”。

采访中,记者了解到,让爱囤人士转移注意力,的确能一定程度上,减少对囤货的频率。

4月底,唐女士考上了研究生。在备考的那段时间里,唐女士给女儿囤衣服的时间,变得少了。

“前两年生完小孩之后,我全职在家,那段时间也是我囤衣服最夸张的时候。”

妈妈或者周边的朋友,都曾提醒过唐女士,“衣服买多了”。

换季整理衣服时,看到挂着吊牌未拆封的衣服,唐女士也说:“真的有点多了。”但即使意识到问题,面对新的款式,唐女士坦言:“觉得好看,还是会忍不住要买。”

蔬菜中最容易坏的是绿叶菜,如果想储藏时间稍长一些,买菜的时候尽量选择新鲜的,买回来先不洗,摘掉腐烂的叶片,擦干表面水分,包上厨房用纸再套上保鲜袋放入冷藏区,没有保鲜袋的也尽量套一层塑料袋锁住水分,有条件的情况下,将它们分格摆放,避免受到挤压。

冰箱是储存食物的好地方,常用冰箱的冷藏温度是4℃~8℃,冷冻温度为-23℃~-12℃。食物尽量分开存放,特别是生熟一定要分开,生鲜肉类切分冷冻,最好按照每顿的量分装好再冷冻,避免经常解冻。

鸡蛋建议冷藏保存,因为鸡蛋在室温下容易变质。鸡蛋存放前,千万不要将鸡蛋表面清洗过于干净,这样做鸡蛋容易坏。

并不是所有的食物都适合放冰箱,像热带水果(如香蕉、荔枝、火龙果、芒果等)不宜在冰箱冷藏,否则会有“冻伤”风险;一些焙烤食品(如面包)等在冰箱放置时间过长,会逐渐变硬或变陈,影响食物的口感和风味,所以上述食物尽量现买现吃。

我们提倡均衡饮食,中国营养学会编著的《中国居民膳食指南2022》一书,详细介绍了如何健康饮食,建议市民可以阅读。

线上团购引领消费新风潮

本报记者元 萌

近年来,在线团购作为一种新兴消费模式,在居民当中迅速流行起来。依托各大电商团购平台,市民在线点单,日常购物需求就能够一键直达相关平台的“团长”处。市民可以到提货站点提货,有些甚至可直接送货上门。

关注到在线团购潜在的商机,很多人跳出团购平台,通过微信群线上接单,也将团购这门生意经营得有声有色。在线团购怎么团?市民对团购反响如何?在团购模式能走多远?针对以上问题,记者做了一番走访调查。

成为一个“团长”

随着“社区经济”“圈子经济”的发展,社群摇身一变,成为团购群。团购平台的提货点,也逐步布局到市民的家门口。

在椒江区赤山路附近,记者随手打开“美团优选”,上面显示,距离记者1.5公里内的团购自提点有十几个,基本分布在小超市、菜鸟驿站、小区门卫等地。

椒江兴盛超市的店主李先生,去年底入驻“美团优选”,在经营街边小店的同时,成了一名“团长”。“不用花费成本,又能给小店招揽生意,我就申请入驻平台。”

李先生介绍,申请入驻平台报名“团长”,只需要在线填写联系方式,选择所在地区、自提点类型即可。顾客通过平台下单,选择他的小超市作为自提点,次日美团就会免费将货品配送至“团长”处,“团长”只需要妥善存放货品,并及时联系客服上门取货即可。

“每天基本都有十几单,我能从平台拿到一些抽成。有时顾客来提货,也会顺便在店里买点东西。”李先生说,自己没有打算通过团购平台赚多少钱,只要能稳定本店的客源就好。

也有“团长”选择自立门户,通过自主建立微信群,组织社区顾客进行团购的。

椒江区海湾浪琴小区边上有一家不起眼的店面,是蔡先生经营餐饮留下的。从去年夏天开始,他以店面为线下提货点,做起线上团购生意。

“决定做线上团购,是考虑疫情期间,能够避免人群聚集接触,也是为了给周边小区居民提供便利。”他向记者介绍,“现在积累的客户群规模接近500人,主要以附近小区居民、附近学校的老师家长为主。”

朋友自家种的无公害枇杷、头等等黄青小螃蟹、纯手工制作的乌饭麻糍……蔡先生每日上线的团购商品,品种丰富多样,以严格把控的高品质引来顾客多次回购。

“时令蔬果、海鲜、台州特色小吃等销量比较好,目前每天成交量在400单到500单左右。”线上团购主要由蔡先生和妻子共同经营,作为“团长”,他们的一天总是非常忙碌:早上需要配货、寄单,下午处理顾客的订单,随时等待上门提货的客人,并将每天到店的货品及时发布到朋友圈与微信群里。

“线上团购是一门需要用心去做”的生意。”蔡先生说,“东西品质要好,服务也要到位,才会有越来越多的人放心来我们这里团购。”

“薅羊毛”的乐趣

小陈是在去年开始接触电商团购平台的,主要以购买生活用品与水果蔬菜为主。她发现,平台上的商品,基本要比市场优惠,再加上平台提供的满减红包、限时秒杀、特价菜等活动,让一向勤俭持家的小陈,充分享受到了“薅羊毛”的乐趣。

“我现在基本上不太去菜市场超市了,有需要的话就会在‘多多买菜’‘美团优选’这些平台上。距离自己最近的提货点只有两三百米,下班经过顺便一拿,非常方便。”小陈表示。

记者在陈陈的推荐下,初次尝试使用了“美团优选”小程序。平台为新用户提供了一系列专享福利:0.1元一斤的小台农芒果、0.1元一盒的医用口罩、0.1元一提的抽纸……还可以参与满3元返10元红包的全场满减活动。下单之后,次日就能到指定的提货点自取。

家住温岭的90后新手妈妈林女士,是从怀孕开始接触团购的。因为当时缺乏育儿经验,她加入了当地的一个宝妈群,在群里交流育儿知识的同时,还经常接收其他妈妈的分享。

群里会有宝妈帮忙带货,在群里以接龙的方式确定是否购买。林女士也跟着团了好几次,像宝宝用的面霜、柔肤巾等,都是她回购多次的产品。“帮忙团购的都是群里的朋友,她们推荐的产品也是自己平时都在用的,我们直接在群里跟团安心又省心。”

慢慢的,原先的宝妈群就发展成了一个种草团购群。在这里,人人都可以当“团长”,向其他妈妈推荐自己觉得好用的产品,如果“团长”有渠道直接从供货商拿货,妈妈们就能以更优惠的价格购买产品。

在林女士看来,团购就是发挥自己的力量互帮互助,她发起的几次团购,基本上都是自己平时都在用的,从中营利,而是在互助共享中,增进人与人之间的交流联系。”她表示。

与淘鲜达、天猫超市1小时达等生鲜电商平台不同,各种线上团购的货源并非来自线下超市,采用的是当天下单,次日提货的方式。团购虽然比不上超市采购配送的速度,但其相对实惠的价格得到了市民的青睐。

放弃“快”的线上团购,反而大大降低了物流与配送成本。货品直接从供货商交付到消费者手上,免去了繁琐的中间环节,没有中间商赚差价,又使价格进一步降低。

因此,价格成为团购平台的关键优势。平台之间相互比价,大打“价格战”招揽顾客的现象并不鲜见。此外,当线上团购的市场进一步扩张,对线下市场的经营也会产生一定影响。

习惯在平台团购的小陈,有时也会“踩雷”,遇到选购货品品质不佳、错漏等问题。她说:“现在天气变热,我会减少团购肉类、奶类、海鲜等产品,之前遇到过因为提货点保存不当,导致货品变质的问题。购买一些生鲜产品还是要去市场多挑挑,在平台上购买有时就是碰运气。”

对于经营线上团购的商家而言,如何借助团购的风潮,将生意做得更加长远,是一个需要长期考虑的问题。

做团购生意将近一年的蔡先生认为,要想与美团、拼多多旗下的团购区分开来,需要进一步明确自家经营的优势。“要做平台上没有的东西,我们的选品大多来自本地的绿色农场,主要是当地人喜爱的海鲜、小吃。现在的顾客普遍对食品的要求很高,我们也会尽力满足他们的需求,提升选品的种类与质量。”蔡先生说。



“团长”将货物放在提货点,并贴好标签,等待顾客上门。 卢珍珍/摄

本报记者卢珍珍

万物皆可囤,小囤怡情,过度囤积则是一种病。囤到哪种程度才是病?家人如何干预?如果囤菜,又该如何科学合理囤?这次,我们采访了心理咨询师和营养师,来解答我们的疑虑。

囤积只是为了安全感

台州市中心医院(台州学院附属医院)心理咨询师 张琳

一个人收集积累的物品,超过了日常所需。他通过囤积来获得安全感,并因此造成生活区域杂乱不堪,在心理学上,我们认定这人囤积症。这是一种因为焦虑,而导致的强迫性行为。

除了喜欢囤之外,舍弃对于患者而言,也是件很痛苦的事情。他会优柔寡断,并不会去舍弃这件事感到苦恼。

有数据显示,在我们人群中,有1%-3%的人患有囤积症。从2007年起,我开始坐诊心理门诊,但几乎没有碰到过这样的患者。单纯性的囤货,对很多人来说,并不认为是一种病。

囤积症,是由多种诱因造成的。可能是个人早期经历,打个比方,老人早期经历了物资匮乏的年代,会

通过囤积获得安全感。年轻人的囤积,可能是儿童时造成的创伤。有些人甚至是由遗传引起的。

大量囤积物品,到最后导致家里凌乱不堪,这种行为会影响到家庭或社交关系。

如果家里囤积的物品,存在隐患,家庭成员就应该适当干预。清理物品前,要提前和患者沟通,如果没有交流,只是强制清理,可能会造成患者焦虑,甚至加重病情。

条件允许的话,家里可以腾出一个空间,专供患者囤积物品。家属可以建议患者归类整理,通过罗列清单或是标注标签,让患者自行体会到囤积这件事。有些物品会有日期,患者看到日期先后,物品的件数,可能会降低购买频率。有一本书叫《断舍离》,患者可以阅读这类书籍,反观自己的行为。

家属也可以引导患者转移注意力。当一个人的兴趣爱好广泛之后,他可能就不会一门心思只在囤积这件事情上。他会成长,会慢慢意识到,哪些物品是值得珍惜的,哪些又是需要舍弃的。

如果你的家人患有囤积症,但是他条理清晰,也没有影响到家里的正常生活,那不如“放他一马”。家人如果能和他共情,理解他,接纳他,患者有一种满足感和安全感后,焦虑感自然会降低。

当然,疫情期间出现的囤货现象,是一种对物资的不安全感,这也从众心理,最焦虑的那一拨人,会先买,慢慢带动原本不那么焦虑的人。

你需要这份囤菜指南

台州市中心医院(台州学院附属医院)营养科科长 任倩

食物我们建议吃新鲜的,放太久,不但营养会流失,还会滋生各种微生物,吃了对身体不好。我们尽量选择当地当季食物,既缩短食物运输里程,减少污染机会,还能保证食物新鲜卫生和营养。

购买时,我们要辨别食物是否新鲜。如果购买包装食品,一定要注意看包装上的日期信息,尽量选择生产日期较近的,不购买超过保质期的食品。

每种食品,都有自己的储存条件。粮食、干果类食品储藏的基本原则,是低温、避光、通风、干燥,采取的措施是防虫、防蝇、防鼠、防霉变等。

动物性食物蛋白质含量高,容易腐败,注意低温储藏。

新鲜蔬菜若存放在潮湿和温度过高的地方,容易产生亚硝酸盐,在腐烂时更容易形成亚硝酸盐,有必要存于低温环境并尽快食用。

心理咨询师和营养师告诉你——

什么是科学合理的囤?