

後疫情時代  
之中國社會觀察



# 不吃早餐陋習 一個疫情改變

智聯招聘發布的《2020年白領生活狀況調研報告》顯示，疫情帶來的影響體現在身體健康和個人衛生方面，分別有74.94%和56.11%的受訪者體現了高度重視，從此白領養生或將不再佛系。

### 認識真正的健康

在鄭州市康復治療師的張艷，在疫情期間改變了從大學起已經維持了17年之久的不吃早飯的壞習慣。「張文宏教授說不要喝湯喝粥，早餐吃兩個雞蛋，配牛奶。」她便照做了，現在也不會再強迫孩子去喝粥，「以前都覺得不喝個粥好像不算吃飯」。現在的她也會適當吃些維生素，晚上不再熬夜刷吃播，「以前也知道那些養生的道理，但都做不到。」現在她開始有意識地去做，「在病毒面前，最終拚的還是自身的免疫力。」

「一個疫情讓大家認識到健康的重要性。但怎麼才算健康呢？有人貼着膏藥去健身，有人熬最深的夜，貼最貴的面膜，這都不是真正的健康。真正的健康是懂得管理自己的身體，吃有營養的，該休息休息，該運動運動，該工作工作。」張艷說，現在來找她諮詢鍛煉的人很多，她都會根據每個人不同的情況制定不同的訓練方案，「鍛煉不是為了瘦，而是調理身體狀態。」

### 養生食品受歡迎

對此，尚曉通深有體會。她所在的公司主要做孢子粉等養生類產品，疫情期間的營業額呈明顯上升的態勢。「2019年11月份微店銷售



理療師張艷正在指導學員。受訪者供圖

額是11萬多，12月份78萬多，2020年1月份、2月份、3月份、4月份均超過了100萬。」

尚曉通告訴香港文匯報記者，疫情期間是最忙的時候。「線上下單下到爆，但由於物流限制，貨物不好出。倉庫工作人員便將貨運到鄭州高連口，我們再去接，然後拿到家再UU跑腿或者順豐給大家。」「因為有了一大批鐵粉顧客，疫情期間我們轉型做商賣，在選品的時候做過調查發現大家對輕奢不感興趣，對化妝品不感興趣，對吃喝類最感興趣。」她以4月份推出的一款25年陳皮為例，因有止咳祛痰的功效，甫一推出便賣爆。

## 記賬App受捧 用戶多年輕人

「今天出門買水果，本想在一家人水果店搞定，但問了價錢發現，小區門口的蘋果最便宜，而馬路對面的車厘子性價比最高，還有菜市場裏的小番茄最划算。就這樣我跑了一上午，花了不到30塊錢買了一大兜水果回來。開心啊！」做自媒體小胡的朋友圈晒道。

### 小資女慳得開心

小胡總是自稱很「摳門」（編按：吝嗇、不大方的意思），她也真的摳。「要不是你請我，我是不會喝星巴克的。自己在家買來豆子做手沖的不香嗎？」她對香港文匯報記者說道。

1996年出生的小胡老家在河南許昌，疫情期間她的收入與生活並未受影響。「那時我正好去新疆找我爸媽了，就在那裏呆了三個月才回來。」小胡抱怨，「在新疆的時候老爸總是故意不帶錢包，害得每次去超市都是我結賬。」但看得出，小胡並非真抱怨。自畢業以來，她靠著三個微信公眾號，每個月有近萬的收入，「房子的首付已經交了，現在還正打算給老爸換車，但我得好好跟他談談條件。」

「親父母，明算賬」，對於小胡來說，錢的事情都是要分清楚的，她在新疆的點滴花費都記在了記賬軟件上，「到時候跟我爸談的時候



小胡的微信記賬本，記錄下每日的花費。受訪者供圖

就有根據了。」  
像小胡這樣愛記賬的如今不在少數。有數據顯示，復工後，記賬軟件新安裝的活躍用戶持續上升，大量為30歲以下，居於三四五線城市，消費能力較低，財務健康突然深入人心了。

「倒也不是要刻意去理財。畢竟掙的也不算多，就是不想讓自己做月光族，我是需要卡裏有錢才有安全感的人。」小胡說道。「但我也並不覺得生活質量降低了，這要看個人的標準吧，像我每天能吃到奶奶做的紅燒肉就開心到不行。」

## 不管「幾零後」都做「自律後」



人們常說，21天形成一個習慣。疫情給了人們充分改變和內省的空間。居家期間沒有工作沒有應酬，人們褪去了所有的社會身份，要面對的就是最純粹的自己。慶幸的是，這些受訪者都是敢於直面自己的年輕人，「以前總覺得自己慳不住，忍不住誘惑，要想買，想要癡。但現在真的讓你宅在家裏，你也做到了，而且做得還很好。」于森也說，一旦你發現能管住自己了，你就再也不想放棄，因為「自律的感覺真的是自由的感覺，不被外界所束縛與干擾。」

她們也發現，所謂的精緻，不是多花錢，而是多花心思。現在網上流傳一句話，不管幾零後，都做奮鬥後。但對於尚曉通、于森她們而言，應該是不管幾零後，都做自律後。「不只要掙錢，要奮鬥，更要安排好自己的健康與生活。」  
當「精緻窮」的年輕人變得「能慳住」，沒有報復性消費，也沒有報復性囤積，而是堅持給生活加道「積」，給日子添點「料」，偶爾買，想要癡。但現在真的讓你宅在家裏，你也做到了，而且做得還很好。」于森也說，一旦你發現能管住自己了，你就再也不想放棄，因為「自律的感覺真的是自由的感覺，不被外界所束縛與干擾。」

她們也發現，所謂的精緻，不是多花錢，而是多花心思。現在網上流傳一句話，不管幾零後，都做奮鬥後。但對於尚曉通、于森她們而言，應該是不管幾零後，都做自律後。「不只要掙錢，要奮鬥，更要安排好自己的健康與生活。」  
當「精緻窮」的年輕人變得「能慳住」，沒有報復性消費，也沒有報復性囤積，而是堅持給生活加道「積」，給日子添點「料」，偶爾買，想要癡。但現在真的讓你宅在家裏，你也做到了，而且做得還很好。」于森也說，一旦你發現能管住自己了，你就再也不想放棄，因為「自律的感覺真的是自由的感覺，不被外界所束縛與干擾。」

對於不少內地年輕人來說，經歷過疫情最大的感觸就是「不再做月光族」。打多一份甚至幾份工、靈活就業的「斜槓青年」群體也在悄然增加。正如一位30歲的女性受訪者所言，「這次抵抗新冠病毒靠的就是能熬得住。生活也是一樣的，所謂熬得住，其實就是能管好自己。管好身體，管好錢包，管好生活。我相信不論將來再遇到什麼樣的日子，都能應對。」

■香港文匯報記者 劉蕊 河南報道



■現今內地年輕人追求精緻生活，就是要多花心思，閨蜜聚會也要拍出雜誌封面感。受訪者供圖

「我不是月光族，我是月負族。」30歲的于森在河南省南陽市一家大型國企工作，「收入穩定，家裏經濟條件也還可以。但存款為零，每個月都是在為信用卡打工。」疫情之下，于森也成為「斜槓青年」的一員。

斜槓青年，指的是這樣一個人群：他們不滿足單一職業和身份的束縛，而是選擇一種能夠擁有多重職業和多重身份的多元生活。這些人在自我介紹中會用斜槓來區分，例如：張三，記者/演員/攝影師/作家。

智聯招聘發布的《2020年白領生活狀況調研報告》顯示，疫情期間，32.5%的受訪白領表示有從事過靈活就業或兼職，而就職於100人以下小微企業的白領更多體驗了「斜槓生活」，佔比達到36.61%。

### 月負族： 學會理財 健身取樂

曾經怕被同事鄙視的于森也開始了給自己「加槓」——透過分享賺佣金。「對於以前的我來說，一天賺幾十塊錢根本不放在眼裏，但疫情讓她體會到「賺錢不易」。

于森坦言，以前還會吐槽自己的單位，但現在覺得疫情期間沒法去上班還有單位給發着基本工資是很值得慶幸的。「以前每日上班不覺得，但宅家的日子有種坐吃山空的感覺。」于森並不會為了賣東西而刷屏，對她而言，「每天能賺回零食錢就覺得可以了。」于森更多的是學着去理財，「買了保險，還投資了一個線下的小生意。儘管現在還沒存住錢，但總體財務狀況是往好了走。」

疫情期間，之前大手大腳地花錢買來的很多東西似乎都「沒什麼價值了」。于森說，每天呆在家裏，穿得最多的就是睡衣，之前買的那些包啊、鞋啊都派不上用場了。

「呆在家裏光是吃吃喝喝也很開心。於是開始健身，堅持過午不食。」于森說，「能管得住自己的嘴了，身材變好了，就覺得外在的東西沒那麼重要了。」「疫情期間一點沒胖還練出了馬甲線」，這讓于森很驕傲。

管得住嘴的于森也管住了自己的錢包。鞋控的她從疫情開始到現在一雙鞋子都沒有買過。她甚至關了

# 物質男女覺醒 管好身體錢包更重要

支付寶的信貸服務「花呗」，信用卡也註銷了，只留一張應急。「以前不管是貴的便宜的，有用的沒用的，只要喜歡就買。為了買衣服和化妝品，信用卡可以刷幾萬。現在存之前會問自己有沒有類似的，是不是必須的。如果答案是否，就不買了。」

### 媒體人： 打三份工 積極面對

而在河南鄭州工作的媒體人高銀龍更是「雙槓」加持。由於媒體人時間比較自由，他本人酷愛英語，閒暇時會接一些翻譯的工作，同時還在一間培訓機構擔任英語老師。「疫情期間一直是在線，現在剛剛開始線下復課。」

三份工並未讓高銀龍覺得暈頭轉向，反而更加明確了自己想要的到底是什麼。「現在傳統媒體低迷，做編輯待遇普遍不高，但自己千辛萬苦考進來實在不想放棄。而英語是我的愛好，我只不過是把平時刷劇看小說的時間用來做翻譯和培訓了。」

「本來還擔心單位知曉自己做兼職會批評，但你看疫情之後都鼓勵擺地攤了，別人擺攤賣吹泡泡機，我擺攤賣英語，單位應該還會鼓勵的吧。」高銀龍開玩笑地說道。

### 隔離者： 居家內觀 了解自己

「成年人的精緻來自於管得住自己。」同樣30歲的尚曉通在疫情後發出這樣的感慨。疫情管控最嚴期間她從河南南陽返回鄭州，需要居家隔離14天。這14天，她每天變着花樣做飯、健身、在線辦公。「一個人的隔離生活是內觀的過程。」尚曉通發現，「一個真正獨立自由、從容喜悅的靈魂，其實藏在和自己相處的方式裏。」現在的尚曉通穿雙99塊錢的老爹鞋都覺得「腳底生風」。「一直買一直空虛，而該不買則不買的時候反而覺得更自信。」現在的尚曉通只為適合自己的埋單，「碎花裙子再流行不買因為不是我的風格，冰袖再便宜也不買因為我很少用。」

▼ 媒體人高銀龍疫情期間在家打三份工。圖為他查看翻譯的樣書。受訪者供圖



■疫情過後，于森每日健身打卡。受訪者供圖



■居家隔離14天的尚曉通每天早餐不重樣。受訪者供圖

