关于上海疫情下的个人行为的操作性探讨—疫情生活规范指南

本文章基于目前上海疫情的现实形势，基于“我被封控在家”这种可能性情况进行一些个人行为方面的讨论。目的是阐述在可能的生活情形下，为了改善和维持原有生活状况和质量，我个人的具体举措和具体行为做法。在本文中，我将基于以下假设做出行为方面的分析：一、个人处于禁足状态，即居住小区属于封控区。二、个人处于待业的状态，即在工作日的工作时间具有时间支配的自由。三、居住条件为独自居住，并未饲养宠物，且不具备上海市户籍。四、个人具有足够生活的存款，并且食物储备可供应一日三餐约为一周。该文章将从保障个人生活和个人对集体的帮助两方面进行具体阐述，也即从利己和利他方面进行分析。

# 个人生活方面

首先，在个人生活方面，该部分将从物资供应与分配，个人体质锻炼和个人心理健康保持三方面进行阐述。主要思路是通过节源开流的方式保证正常生活的继续，保持积极向上的思想以度过这一段非常时期。

## 物资供应与分配

在食物供应及分配这一章节，我将重点阐述物资获取和食物及生活用品消耗的方式。其中，物资获取部分中将侧重于获取的方式和物资购买偏好；在食物及生活用品消耗中，将重点侧重于消耗的优先度，食物消耗的营养学分析和特殊物品消耗。

### 物资获取方式

根据目前被封控情况来看，物资的获取方式在不借助其他场外因素的情况下大致分为线上订购、社区内团购和跑腿这三种形式。

#### 线上订购

综合来说，线上订购即日常生活中的线上买菜等方式，在使用小程序/APP订购时，可以使用时间辅助类程序进行计时，例如浮动时间APP。提前0.7秒点进去有较大概率抢到东西。但目前疫情期间线上单独抢购方式并不靠谱，不能作为稳定的物资来源补充。但是这并不代表放弃该途径。在困境中不能放弃任何一种可能性，是度过难关的基本精神。

##### 线上订购途径及订购时间段

可以用来订购的线上平台大致如下表：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 渠道 | 类型 | 下单时间 | 特点 |
| 盒马生鲜 | APP | Am 7:30或8:00 | 时间需要结合各门店进行调整。  1.提前一天盘点家中需够货品，进入盒马APP，提前加入购物车，此时可能有部分生鲜无货  2.购买当天，按照下单时间提前10分钟进入盒马APP（如所需货品较多，可提前15-30分钟），将前一日无货生鲜加入购物车，加完之后停留在购物车界面  3.等到下单时间，持续点击结算，如遇前方拥堵提醒或无配送小哥界面，返回结算界面继续点击结算，一般情况下5-10分钟后，可提交订单，5分钟后没有出现提交订单也不要着急，继续点击结算。  4.提交订单时，需选择配送时间，时间尽量往中午之后选（较早的时间可能导致拥堵）  5.可不定时刷新 |
| 叮咚买菜 | APP | Am 6:00或8:30 | 消息来源于叮咚买菜创始人兼 CEO 梁昌霖：  1、早上 6:00--释放部分运力，5:50 前加好购物车，抢下单；  2、早上 8:30--释放部分运力，8:20 前加好购物车，抢下单；  以上两个时间是限流的，这两个时间一多半的运力就被约满了，点击的时候要不断点击提交付款，类似抢购逻辑；  3、10 点之后如果看到叮咚买菜上还有冷鲜肉、蔬菜、水果等货物有库存没销售完，一般下午的时候还是会再次放开买菜时间，常规 12:30-16:00 开放可能性比较大，每个站会根据自己站上午订单分拣完成情况定，差不多上午的订单分拣完了前置仓还有东西，下午就会开放时间继续进单;  4、东西提前加好购物车，发现有可以约的时间直接下单，来不及一个个添加；  5、下午的时候也是，中午看看还剩下啥想买的能买到的都加购物车，下午开放订单的时候一键提交别管是不是有缺货。 |
| 每日优鲜 | APP | Am 8:00 | 难度大 |
| 美团买菜 | APP | Am 6:00 | 难度大 |
| 京东到家 | APP/小程序 | 任意时间 | 集成很多超市，商品供货情况依赖于超市库存，不同门店运费不同 |
| 大润发优鲜 | APP/小程序 | 22:00 | 可预约第二天菜品 |
| 光明随心订 | 小程序 | 任意时间 | 可以订购牛奶，购买蔬菜包 |
| 永辉生活 | APP/小程序 | 任意时间 | 生鲜食品有售，但依赖于小区所在地点附近是否有门店 |
| 百联到家 | 小程序 | 任意时间 | 生鲜食品有售，但依赖于小区所在地点附近是否有门店 |
| 本来生活 | APP | 任意时间 | 有蔬菜预售包，需1-3天送达 |
| 疫菜拼购 | 小程序 | 中午12:00起 | 套餐拼团，5份起送；中午12点前订购，当天下午1点截止退单；中午12点后订购，次日0点截止退单。 |
| 东方购物 | 小程序 | 任意时间 | 蔬菜包，需要抢购 |
| 天猫超市-淘鲜达 | APP |  | 提前加入购物车，晚上10点付款 |
| 山姆会员店 | APP | Am10:00 | 晚上10点左右不定时放送，保持刷 |
| ALDI奥乐齐商城 | 小程序 | 9:00-20:00 | 也可以通过饿了么下单 |
| 家乐福 | 小程序 | 任意时间 | 配送范围比较小，部分门店可能因为疫情原因封闭 |
| 七鲜 | APP/小程序 | 任意时间 | 据朋友反应基本没货 |

#### 社区内团购

根据现实情况来看，社区内团购为稳定且主要的途径。组团，开团，跟团是保证自我物资稳定供应的基本方式。简单来说，先有人牵头去联系蔬菜水果、肉蛋奶的资源，小区里足够一定数量，一般二三十份就可以，再集中配送过来，是目前最有效的渠道了。例如叮咚和山姆会员店这些也是团购形式才能充分抢到东西。

##### 团购途径的获取

途径获取具有多种方式。但获取途径高度依赖于微信公众号。

在微信公众号渠道：关注“上海发布”“浦东发布”公众号，近几天都有发布团购商家的信息，包括果蔬和副产品都有。“浦东三农”“上海三农”公众号也有大量团购商家信息。

通过小区居委会方式，可以通过114和上海市人民政府官网去查询小区所在地居委会联系方式，通过区委会渠道去获取社区团购群。

在小区业主群内和社区周边店铺微信群内也可以获取到大量团购群。同时，如果自己需要的某样物资并没有开团的话，也可以考虑自己作为团长，主动联系商家联系小区业主进行开团。

#### 跑腿（应急购买）

针对于药物等应急购买，可以使用饿了么应急特需、美团应急购物等渠道进行应急采购。

### 物资购买偏好

虽然现实是抢到什么就买什么，但是在物资购买时还是尽量要有所取舍，基本思路是保证最低限度的日常生活和稳定的身体和情绪状况健康。注意不要买保质期短的商品，购买商品量较多的应为：大米、白面、杂粮、面食、肉、鸡蛋、牛奶、冷冻食品、罐头。应适度囤积以下物品：新鲜蔬菜、新鲜真菌。以防止腐坏。食品的囤积应尽量保持在满足在突然断供时能够支持封城一个半月以上的需求。

#### 食物

基于第五版：《中国居民膳食指南》（2021），在封控状态下的食物购入侧重于米面粮油等基本食物，但基于保持情绪高昂，可以适当购入一些嗜好品，例如零食或饮品类。

米：长粒米（做米饭）、珍珠米（煮粥）、糯米（做珍珠丸子等），约100斤；

面：面条（挂面、意面、油面、热干面等）二十多斤；面粉（高筋面粉、低筋面粉、糯米粉）约二十斤。大量备上酵母粉，不占地方并且可以最大限度的利用面粉制作各种主食。

粉：龙口粉丝、红薯粉等干制可以长期保存的粉类食物，保存数目不低于5KG。

油：保持不低于10L的食用油类、例如植物油花生油等。适度保持一定量的橄榄油、香油、麻油等。

豆制品：黄豆、绿豆、黑豆、红豆、薏米等豆类，适合熬粥以及作为主食食用。

干货：主要是购入耐放的菌类和蔬菜类产品。例如菌菇类（香菇、茶树菇、白蘑菇、干松茸、黑木耳、银耳等）各2包；蔬菜类（贡菜、笋干、萝卜干、莴苣干、干豇豆、干豆皮、茄子干、胡萝卜干等）还有黄花菜、海带、紫菜、腐竹、蛋白肉等干菜。

冷冻食品：肉类：各种肉类（猪肉、排骨、牛肉、鸡、鱼、大排等）、鱼类、虾类。可以大量购入速冻鸡排、龙利鱼块、猪肉等速冻易加工高热量食品。鉴于蛋白质类物资的购买难度，建议有多少抢多少，保持够吃一个月的分量。以下冷冻食品可以和肉类作替代商品，但优先肉类购买：饺子、肉饼、馄饨、包子、匹萨饼、汤圆；牛肉丸、牛筋丸、猪肉丸、猪肉肠、烤肠、牛肉肠、血肠等。

根茎类：该类商品不需要冷藏也可储存较长时间，但需要通风，建议优先大量购入：土豆、胡萝卜、洋葱、南瓜、红薯、山药。

罐头食品：该类商品不需要冷藏也可储存极长时间，我会优先储存。例如：900压缩饼干、番茄罐头、沙丁鱼罐头、午餐肉罐头、红烧牛肉罐头、猪肉蛋卷罐头、鹌鹑蛋罐头、糖水黄桃罐头等罐头类产品。每种罐头至少购入维持一月的量。

营养补充剂：作为微量元素的重要来源，必备品。可购买复合维生素、鱼肝油、蜂胶、叶黄素。这四种营养补充剂也是我一直在吃的。每样囤够两瓶即可。针对生活作息调整，可以购入5-HTP和咖啡因片，以实现生理层面的对生活规律的硬调控。

鸡蛋和牛奶 ：牛奶可购买室温保存型的牛奶，例如金典，以每天一瓶计算，至少保持三箱的量，鸡蛋作为优秀的蛋白质来源和各种面包类食物的重要原料，建议保持一个月的量。

调味料：根据厨房常用的量来计算，卤料包五小包，香料各一盒，火锅底料包5包，盐5包，料酒2瓶，白糖1包，冰糖2包，蜂蜜2瓶，生抽2瓶，老抽1瓶，香醋2瓶，白醋1瓶，蚝油1瓶，老干妈3瓶，料酒2大瓶。豆瓣酱2瓶、黄豆酱2瓶、蛋黄酱2瓶。

水果：储存相对耐放的水果，例如苹果、橘子、橙子、梨、火龙果、哈密瓜等。

嗜好品：购买一些我爱吃的零食，以耐储存的饼干类为主。例如三牛葱香饼干、椒盐饼干、巧克力。在饮品方面，可以购入一些可乐或者酒类，例如无糖可口可乐和Malibu。以及适当的冲泡品，例如湄潭翠芽等茶类。

#### 日用品

洗护用品：洗发水、沐浴露、洗衣液、消毒液、消毒酒精、免洗消毒液。

日用品：牙膏、牙刷、纸巾、卫生巾、口罩、干电池、厕所纸、卫生巾、湿纸巾、卷筒纸、厨房用纸、厨房清洁剂、垃圾袋。尤其是垃圾袋和卫生纸需要备足。这一点我在英国生活的时候教训尤其深刻。

#### 药物

口罩、84、洗手液、创口贴、消毒酒精、碘酒、棉签、纱布、体温计、生理盐水；日常基础病所需的药如布洛芬、蒙脱石散、板蓝根、连花清瘟、开塞露等，备上2个月的。

## 食物及生活用品消耗

针对食物和生活用品消耗的情况，鉴于个体处于被封控的特殊时期，个人体力活动较低，在食物的消耗上遵循标准热量原则，即根据中国居民膳食指南成年人标准进行消耗，核心要点是通过对食物卡路里的计算来分配食物的使用。每日消耗卡路里的85%可以用于正常的饮食，每日消耗卡路里的15%可以用于嗜好品消耗，例如高糖分食物和酒精饮品。在相对健康和节约的大前提下，遵循更主观的食物挑选原则。

同时，在进食时注意器具的选用，要尽可能的选用最小的器具，从而在固定摄入方面减少自己因注意力涣散而导致的过量饮食问题。

并且值得注意的是，在制作和进食食物时要有意识的控制添加糖和盐分的摄入。添加糖具有较高的热量，不利于隔离期间身体健康；过量的盐分摄入（超过6g）在短期内容易导致口渴，进一步加剧饮用水的过量消耗。

关于生活用品的消耗，尤其值得注意的是卫生纸、湿巾、垃圾袋的消耗，这三种属于居家生活中消耗速度较快的日用品。在消耗时要尤其注意节约，在不影响生活状态下尽量减少使用。比如垃圾袋的更换频率从一天一次下降到两天一次。在加完墨擦钢笔时可以减少卫生纸的使用面积等等。

总体来说，物资的消耗的举措和思想就是，节约，再节约。要抱着“明天会彻底断供的”思想准备去处理每一天的物资消耗。

### 消耗优先度

在食物的消耗方面，优先以新鲜蔬菜的消耗为主，在每日的饮食中，做到主食以米类为主，具备充足的新鲜蔬菜水果摄入；动物性食物以猪肉和鱼虾类为主，偏好较高的鱼虾类摄入。在烹饪方式中，做到清淡少油。植物性食物为主，优化动物性食物消费结构，保证膳食营养来源和营养素充足；进一步控制油、盐摄入；控制糖分摄入，减少含糖饮料消费。杜绝一切可能的浪费。

从食物原料的消耗方面，尽可能优先消耗容易变质的食物，如有罐头类冷冻类食物，可以暂时储存，这种具有较好常温可储存性的食物应作为紧急口粮使用，是基于断供的最坏可能性来预备的口粮。针对于嗜好品的消耗应规定好每日限额。避免因情绪波动而造成嗜好品的消耗过量。

在日用品方面，保持正常的消耗量，同时注意节约，时刻做好库存盘点，提前规划好进货周期，避免因库存量过低导致日常生活收到较大的长尾效应影响。

### 消耗营养学分析

根据中国居民膳食指南等一系列指南来看，男性每天从食物和饮料中获取的卡路里总量不应该超过2500；如果是女性的话则不要超过2000。在封控禁足期间，日常的行为多以静坐和非活动为主，针对这种情况，卡路里的消耗量也应适当调整。

同时为了力求消耗的精细和科学，引入基础代谢计算公式（BMR）：

日卡路里推荐消耗量=运动水平系数\*静息代谢率

男性静息代谢率：10 \* 体重（kg）+ 6.25 \* 身高（cm）- 5 \* 年龄+5

女性静息代谢率：10 \* 体重（kg）+ 6.25 \* 身高（cm）- 5 \* 年龄-161

1.2=静坐的（几乎不锻炼或运动）

1.375=轻度活跃（少量锻炼或运动，每周1-3天）

以本人为例，根据计算封控期间的卡路里消耗约为=（10\*120+6.25\*193-5\*25+5）\*1.2=2743.5cal

则在封控期间，需要根据食物本身的卡路里数结合食物重量去计算符合自己的能量摄入。推荐消耗数目为：谷类250-400克；蔬菜和水果每天应吃300-500克和200-400克；动物性食物每天应该吃125-225克，其中水产品类应占据50-100克；奶类及奶制品300克和豆类及豆制品50克；烹调油不超过25g或30g，食盐不超过6g。糖作为嗜好品消耗已被管控。至少饮水1200ml。

### 特殊物品消耗

嗜好品（零食，饮品等）更多的意义在于精神稳定。人在面对困难和负面情绪时，心里需求会产生退行现象，即更重视口唇期的需求，表现在具体行为上就是对于饮品（酒类）、含糖食物类的需求，尤其是抽烟更是口唇期欲望的具体体现。知其然，知其所以然。在明晰这一原理后，嗜好品的作用就昭然若揭了：通过嗜好品来调节情绪，并结合嗜好品的消耗对自己行为做出引导和规范。这一原理基于“巴浦洛夫的狗”。具体体现就是通过将嗜好品作为奖励。规定好每日的锻炼任务和工作任务，将奖励与任务完成硬挂钩，从而增强成就感等正面情绪。间接完成禁足状态下的行为和情绪引导。

## 个人体质锻炼

在禁足状态下，个人每日的体质锻炼有以下意义：一、保持封控期间的身体健康，维持健康的个人免疫力，减少封控期间患有疾病的风险；二、运动可以改善人的心理健康，多巴胺的分泌有利于保持积极的心态和正面的生活态度。这两点正是在封控禁足期间个人需要尤其注意的痛点。

落实到具体行动上来看，在室内的运动以HIIT锻炼为主，每日应保持不少于20分钟的锻炼。可以在Keep App上寻找相应的课程进行锻炼。坚持锻炼，保持积极的生活方式，对于封控中的生活大有帮助

## 个人心理健康

封控状态下，个人的活动范围受到了极大的限制，事实上这种生活即为软禁。人对于自由有天生的渴望，同时对于突然的约束有着自然的抵触和延误。在禁足的情况下，人的心理健康变得尤为脆弱。如何解决潜在的心理问题，保持积极向上的生活态度，是封控生活中需要重视的一个方面。

针对潜在的心理健康问题，可以采取两种举措，分别是保持人际交往联系和保持生活忙碌。

### 保持人际交往

人是社会性动物，并且人是社会关系的总和。和朋友们保持联系可以有效的缓解个人心理状态上的压抑。保持交流和联系也对于物资的搜集有很大的帮助。

### 保持忙碌的生活，让自己有事可做

疫情中断了个人的外出，但疫情不能阻止个人的生活节奏，更不能阻止人对于未来美好生活的追求，乘风破浪会有时。在疫情中保持个人正常的工作和生活，制定好每日需要完成的任务是非常重要的。以本人为例。封控生活中，每日仍要保持进行面试和笔试，以及对于招聘考核的准备。在任务方面是有许多事情可干的。在正常任务之外，可以通过阅读、听播客等方式保持求知欲，让自己始终有事情可以做。并且可以回忆之前有哪些事情是之前可以做但没有做过的，比如大扫除，家庭内家具的摆放等，给自己找事做，忙碌起来就是最好的对抗封禁的方式。

# 个人对集体的帮助——我能做些什么

人是社会型动物，正是有了人与人之间的团结协作，人类才成就了光辉灿烂的文明。简单来说，在疫情这种特殊情况下，没有人可以独善其身。只有主动的贡献出自己的一份力量，我们才有可能将病毒尽快地控制住。主动做事，才有可能改善自己的现状。

具体到行动上，个人可以做的事情有以下三点：一、参与志愿者，为社区做贡献；二、针对需要的物资主动开团；三、成为心理咨询远程志愿者。

## 社区志愿者

主动报名加入社区志愿者，根据社区疫情防控的安排帮助社区人员进行工作。面对严重的疫情，尽最大可能贡献自己的一份力量。同时也可以关注上海抗疫互助等网站，查看自己能忙上什么忙

## 物资主动开团

针对小区内或自己急缺物资，主动联系商家进行团购。这是比较提倡的一种做法，能够直接地缓解物资不足的情况，能够最大程度的改善自己的生活水平。

## 心理咨询远程志愿者

封控期间易产生群体性的大面积的心理问题，在这一时期私密性较强的心理咨询热线的需求量暴增。可以主动联系所在地政府和有关机构，报名参与心理咨询师志愿者项目。足不出户为社会尽一份自己的贡献。

该探讨基于目前上海封控基本现状和个人推演得出。本文章有待进一步在实际生活体验中完善。愿疫情早日过去，生活重回轨道。