

视频麻将，做个美食，武汉人宅着的解压法 | 三明治武汉每日书03

原创 武汉日常的作者们 三明治

## • STORIES WORTH TELLING •



大年三十那晚，有人向我提问：“我们应该开开心心过年吗？”在家人围坐观看春晚的时候，她一直在为武汉疫情焦虑，关注各类讯息，反被家里人批评扫兴。

人类的悲伤和喜悦虽不共通，但是可以同时存在。每一种情绪都是真实的。恐慌、焦虑是真实的，依然存在的节日的欢乐、生活的确幸也是真实的。我们所面对的不仅是真与假的对立，而是一种真实与另一种真实的对抗。这些喜怒哀乐，对每个人来说，不是表演，不是修辞，是当下、眼前全部的生活。

在武汉“封城”第一天，三明治招募了50名人在武汉和家乡在武汉的朋友，一起来用文字忠实记录他们在这个特殊时期的生活日常，并且每天摘录一部分他们的每日书发表。作为大疫情之下的真实片段，为时代留下一点普通人的痕迹。

今天是第三篇，我们选取一些武汉人宅在家的生活切片。有人在家族群里视频连线吃饭、打麻将，有人利用这段足不出户的时间开始疯狂整理、打扫卫生，有人在刷新闻时常不由自主哭泣后，决定远离手机，转移注意力.....

每个人都在由衷地期盼，一切早点好起来。

## 01 家族群里， 我们视频连线吃饭、打麻将

作者：黄贝贝

坐标：武汉汉口

职业：教师

家里本来订了20多个人的大桌吃饭的，五家一起吃，等到1月20日钟南山的讲话出来，第一时间退掉了订餐，各自过年。

本来我们家跟姨妈家舅舅家都非常近，都在一个小区，直线距离不到100米，每周周末都会见面，每年不仅一起吃年夜饭，从初一到初六基本每天都在一起，没别的亲戚上门的时候就吃饭、打麻将。今年只能各自呆在家，约好了晚上六点视频吃年夜饭。

下午四点半我爸就起身要去做饭，我说：“你做几个菜啊，这么早就开始准备”，他想了想，说“没几个菜，是早了点”，又坐下了。

到了六点，做了红烧黄鱼、大白菜圆子、辣椒炒牛肉、金针菇鸡蛋汤四个菜。真是我吃过最不丰盛的一餐年夜饭了。



到了六点，到群里开了视频，三家好不容易聚齐了举了个杯，各自开始吃饭，舅舅家有两个小外孙，吵吵嚷嚷的最热闹。我爸幽幽地说：“有小孩的就是热闹些”。我怀疑这是专门说给我听的。我们家的四个人忙着吃完了打麻将，姨妈家的三个人，各自沉默地吃菜，各自沉默地看手机。

不到半个小时，我们家率先吃完，从饭桌转到了麻将桌。其余两家艳羡地看着我们，强烈要求我们继续直播麻将盛况，过过眼瘾。



02

武汉正式封城第一天，  
我距离预产期还有七天



作者：姑娘顺风跑吧

---

坐标：武汉

职业：普通职员

大年三十，武汉正式封城第1天，我距离预产期还有7天。

昨天早晨一睁开眼，就看到手机上铺天盖地关于武汉封城的消息，瞬间感觉自己成为了一座孤岛，处于压抑的穹顶之下，满脑子都是“覆巢之下，安有完卵”的想法。老公在我之前知道了这个消息，见我醒了立马第一时间紧紧抱住我，小家伙隔着肚皮小小抗议了一下，老公说老婆别太担心，这是我们陪着宝宝一起度过的第一个难关！经过一天的调整，安排好了接下来如何窝在家里、如何应对特殊情况等事项之后，心情也就慢慢放轻松了。

当生活遇到困境，何不把它当作放慢脚步的一次机会，不紧不赶将全部的关注力回到家人和平淡的日子里，也是一种难得的体验！

今天打算把所有的精力都放在传统的团年饭上，一大早便开始弹旧尘、列团年饭菜单、贴春联、准备团年饭，最后就是我、老公和婆婆三人一起享受大餐。虽然今年因为肺炎只有我们三人在武汉过年，和公公弟弟弟媳侄子相隔两地，但是真的心里无比知足和感恩！婆婆一个人张罗出了满满一桌的十道菜“十全十美”团年饭，席间婆婆喝了点薄酒也勾起了她心中的无限往事。





看着她红扑扑的脸蛋，和老公时笑时怒时伤感时欣慰的一句句慢慢聊着过去现在和未来，我抚摸着肚子里正在打滚儿的宝宝，恍惚间觉得一位妻子一位母亲为了家庭，可以柔软至极也可以坚毅至极！

宝宝，虽然你还未出生，但是妈妈已经与你共心跳近十个月了，我的所有喜怒哀乐相信你也都能感同身受，也许你也感受到了这个春节的不一样，这对于你的人生经历是多么不一样的一次体验。妈妈会从完完全全保护你到慢慢逐步放手让你去闯荡，但是爱你、希望你平安喜乐的初心永远不会变。

作者：小满

坐标：武汉徐东

职业：新媒体

其实这种时刻，大家心里都不可避免会害怕，特别是一个人在家的小伙伴们，可以尝试和朋友聊聊天，比一个人在家刷手机越刷越恐慌要好很多。而且这种时候，千万不要自己吓自己，说一个我身上发生的真实例子好了。

昨天晚上刷牙，和平时一样，我按开电动牙刷就开始刷，可是往洗脸池一看，“我的妈呀！”怎么是混着血的泡沫，然后对着镜子一瞧，我牙龈那到门牙上都有血，当时感觉自己“药丸”。可是张大嘴瞬间感觉嘴唇特别疼，才发现原来只是嘴唇破皮了。瞬间对着镜子拍了下脑袋对自己说，“四不四傻”。

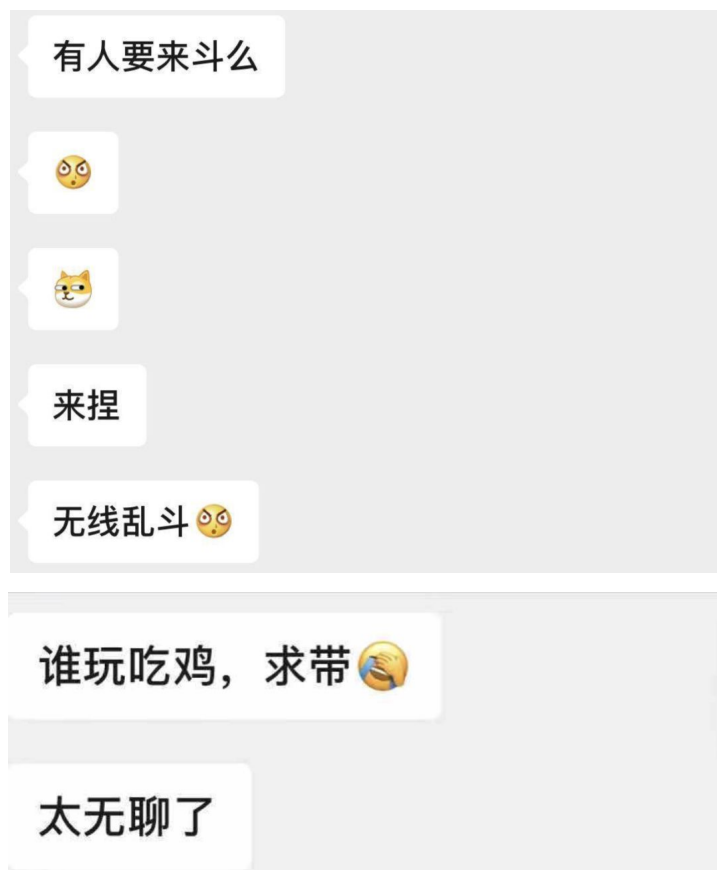
其实这一周，从周一到现在，封城、机动车禁行、全国三十个省市启动一级响应……这些虽然都正在发生，可是感觉又特别不真实。突然间大量的信息，只能慢慢一点点消化，现实再糟糕，也得慢慢接受它。

接下来看看，身在武汉，宅在家的我们都在干些啥。

生命在于运动，既能缓解压力，还能锻炼身体！我爸妈就边看电视边打了一套八段锦。你可以脑补一下两只熊在运动……



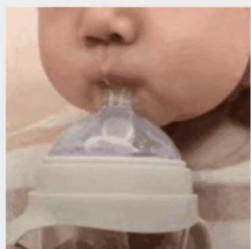
朋友在群里喊着线上玩游戏。



以及，春节不就是要打麻将么？手机上的牌局也会三缺一。

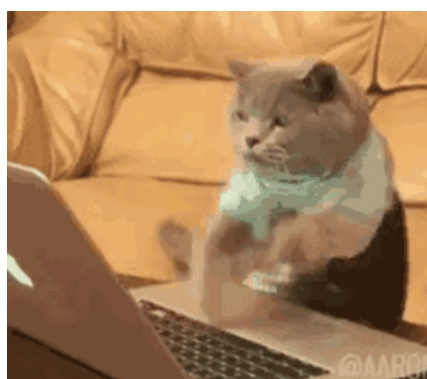


打麻将差人跟我说啊



打麻将差人跟我说啊

或者像我一样，此刻正在飞快地码字……



虽然封城，可是我们都还在好好生活。所以，以轻松愉快的心情面对吧！

## 04 认真计划了要做的事情， 告诉自己会过去的

作者：王鬼马

坐标：武昌

职业：童书编辑

连续两天都在焦虑和自我建设中反复，让人难受的消息越来越多，看得到后面，什么都做不了的无力感更深重。最终决定放弃跟踪新闻，认真照顾好自己。

决心振作起来，便认真计划了除夕要做的事情。大扫除、家里消毒、认真制作三餐、给猫咪洗澡、写疫情日记，一个人的除夕，也因为充实变得有点热闹。



窗外的天气和当下气氛太相符

8点半准时醒，难得不赖床起个早。天气并不是很好，阴沉的天还下着蒙蒙小雨，简单准备早餐，认真选好餐盘，开始属于我一个人的除夕。一个人吃饭总不会太复杂，碳水、蛋白质、蔬菜和牛奶，尽可能的营养均衡。



认真准备早餐

然后开窗通风，整理房间、大扫除、给家里喷稀释的84消毒水，琐碎的家务做完，一上午就这么过去了。给家里人打了个电话，问了问他们的情况，老妈说：你还真是能折腾。但她哪里知道，我这样做只是为了不让自己陷入情绪里胡思乱想呢？

中午因为要做家务，只简单地做了碗炒饭，晚餐毕竟是年夜饭，不能太马虎。炖了排骨萝卜汤，还有清炒豆苗，主食是年前和妈妈一起在家包的荠菜猪肉馅的水饺。虽然无人推杯换盏，年夜饭桌上不能没有酒，一个人也给自己倒了杯梅子酒，抿一口，心底默念，祝新一年大家都无病无灾，平安顺利吧。





一个人的年夜饭，也必须要有饺子

年初一——早收到家人的微信轰炸，原因是微博疯传的医院内尸体无人管的视频（现已辟谣）。亲戚群里还有多个小区周边出现疑似病人被救护车带走的消息，家人非常紧张，反复叮嘱我不要出门。实际23日的时候，我所在的多个本地群都在疯狂讨论着疫情。各种小道消息，物资捐赠、求助、医院内部情况的小视频……五花八门，所有的消息很难辨认真伪。

又接连有不好的消息传来：多年没见的高中同学是汉口某大型综合医院的护士，联系上之后询问她的情况，告诉我她们医院已经被征用为疫情专门医院，等医院设施安排妥当就要赴一线。而另外一位好友已经发热，去医院检查，目前都还没有出结果（虽然有大概率不是病毒肺炎），在医院隔离中。**微信上我们都不知道说什么好，打出来的字删了又打，打了又删。除了保重、一定要照顾好自己这样虚无缥缈的叮嘱，什么都做不了。**无力感几乎让我喘不过气，直接哭了出来。





依照传统贴了倒福字  
希望不顺的事情都能够快快散去

1月25日下午4点武汉官方发布最新公告，明天将禁止私家车出行。各个微信群又再次炸锅，一个住在汉口的朋友家附近都没有大型超市，需要去很远的地方买菜补给，我问她家里食物够不够，不够下午赶紧去补充一些，后面可能会更艰难。她反而比我淡定，反过来安慰我，实在不行骑共享单车去，就当锻炼身体了。

电影《汉江怪物》的结尾，女孩还是被怪物杀死了，而本应该伤心绝望的父亲却像什么都没有发生过。灾难过去，生活再次归于平静，一切如常，伤痛隐藏在水面之下。现在的我们也是如此吧，恐惧和焦虑慢慢累积，然后深呼吸，告诉自己都会过去的，静静等待。

## 05

### 全市机动车禁行前， 我家的囤货行动

作者：雨

坐标：武汉市武昌区

积玉桥街道

职业：城市规划师

因为计划要出游，所以没有囤积年货，之前“盒马”还能抢得到单，买了一点，后来“盒马”抢不到单了，超市前一天货柜清光，后一天人山人海，我就一直在琢磨啊，从缺货到恐慌性抢购，那我啥时候去买菜呢？

缺货，我们可以理解，毕竟政府和企业调集物资需要时间，这是中国年，停工停产的中国年。

抢购，恐慌，我可以理解，毕竟我们都没经历过这种风浪。

我的淡定，你们也应该可以理解，我堂堂大中国的大武汉，不会缺吃少喝。

于是对自己和老公实行了青菜的计划供应，决定初一上午去买菜，是顾客最少的时候。

*目标：菜市场、盒马*

*装备：帽子、口罩、眼镜、一次性手套*

*出行方式：自驾前往*

地球村中百超市楼下的菜市场，开着，有几个摊位供应着丰富的蔬菜，洪山菜苔25块，普通菜苔15块，大白菜6块，很正常，和往年差不多，毕竟是初一，这不能算是乱涨价。这时候守岗的，都是英雄，果断掏出手机，刷他的收款码……

中百超市，也没有几个顾客，买了奶奶要的洗发水，还买了点零食饮料，丰富一下生活。

盒马，没有几个顾客，菜品丰富，基本齐全，特别是丰富的绿叶菜，看得我我眼睛都绿了。还有奶，好多天都没抢到的延世牧场牛奶，竟然也有货。豆腐干子、加工食品，都是全全的。一顿狂装。

老公在旁边像看外星人一样看着我，都说保障供应了，没人跟你抢，你还抢……我没理他，不知道怎么回答他，手也没停下。

大概六大包，分成两半，给爷爷奶奶送去一半，然后兴奋地回了家。

路上经过长江二桥，交通管制，一车道通行。并没有人拦截，也没有人测体温。

微信里收到了明天0点全市机动车禁行管理的通知。微信群里信息如潮水，超市排队，货物抢空.....

老公傻子一样地看着我，我像外星人一样看着他。

“老婆啊，你真是人才啊！”

那是，也不看是谁家老婆.....

铺天盖地的信息的交汇，都把重症指向老年朋友和基础病患，我这个老慢支，不容意外。害怕、恐惧、无处不在，时不时哭一场，老公哄不好的那种.....

哭还是不哭，这是个选择。我选择哭！

解放军来了，我哭；医生来了，我哭；防护用品来了，我哭；医疗分级体系启动了，我哭；机动车禁行了，我哭；社区通知来了，我又哭.....

哭是我的权利，哭是我的宣泄，哭是自我解压，只是难为了老公，他不能对我的恐惧感同身受，只能无助地抱着我，任由泪人儿自由地飘泪。

然而，这种情绪，竟然在我出门放风之后，得到了缓解。明天起，我要开始锻炼了。



## 06

### 宅家整理， 阿欢做了胡萝卜牛油果炒肉

作者：安格

坐标：湖北武汉

职业：自由职业者

宅在家的时间过得好慢，我整理了厨房，把消毒碗柜里的碗筷按照更合理的方式摆放了一遍，还重刷了一只前段时间被我烧得漆黑的不锈钢锅。

闲下来就会刷手机，看到“从明天起武汉主城区禁止私家车上路”的消息和众说纷纭的解读，一下子又焦虑了起来。我没法消化自己的心浮气躁，只能把情绪转移到房间里除我以外唯一



一个活物——阿欢身上。

“厕所卷纸只有5包了，抽纸好像也不多了！洗洁精只有小半瓶！牙刷也快没有了！怎么办啊！”我一股脑地朝阿欢发火。阿欢完全察觉不到我的情绪，只当作我在给他出一道问题似的开始寻求解决答案。京东到家、淘鲜达、每日优鲜、美团外卖、饿了么……我们大海捞针一般地刷着依旧营业的商家。

大概是运气好，在饿了么上找到一家坚挺着营业的罗森便利店，下单了3包滴露消毒纸巾、牙刷、2盒泡面和2盒牛奶。商家在我下单后迅速地关了店，但幸运的是还能有骑手接单。

骑手很快就送到了。我打开门，戴着蓝色的医用口罩的骑手小哥哥，隔着快一米远把袋子甩给我。我道谢后迅速关上门，把袋子放在门口的“消毒区”开始仔细消毒。袋子的外面和每一件商品都拿99%杀菌的消毒纸巾擦拭了一遍，最后再拿一张纸巾把手也仔细地擦过。

晚饭阿欢做了：清炒荷兰豆、黄瓜炒蛋，还有胡萝卜牛油果炒肉，意思是：荷兰豆再不吃就要老了、黄瓜买多了、牛油果再不吃就要坏了……









## 07

### 包了一个礼物， 等樱花开的时候送给亲朋好友

作者：芭蕉小野妹子桑

坐标：湖北武汉

职业：教师

昨天好朋友跟我聊天，我说我情绪好像过山车，刷新闻会不间断地哭泣。了解到我头昏，伴有不间断的胸闷，难以入睡之后，做心理咨询的她给我转发了这段内容。

“特别提醒一下，不停刷手机上的创伤性信息，是进入应激状态的表现。没有经过特殊训练，背后没有专业支持的个体，不要大剂量暴露在过于残酷的信息流之下，会不自觉卷入，被替代性创伤。小伙伴们，如果你们也有类似头昏恶心，心脏难受的生理不适，请马上离开



微博，去睡觉！或者随便干点别的缓缓。保护好自己的身心健康，增强免疫力，不给国家添乱，也是咱们普通人能做好的为数不多的事情了……”

看完大段文字，我才发现我产生了过度应激反应，所以今天我有意识地远离手机，转移注意力，选择性地阅读消息，防止信息过载。也在我的微信姐妹群里倡导：

“成员从现在开始——

- 1.群内只接受官方链接和消息，如果非官方请对自己的言语负责。
- 2.不要渲染恐慌，如果“违规”请发红包！
- 3.当然笑话调侃可以随便发。”

后来真的好多了，整个群不再过分焦虑和不安，大家都转移注意力在正能量和美好的事物上。比如河南省的硬核防疫措施，比如晒在家做烘焙、做手工、DIY喝奶茶等等。我们好像突然“偷”来了很多时间，可以享受真正的“假期”，试着和自己独处，也增进家人间的亲密关系。我上午包了一个礼物，想等樱花开的时候，能出门的时候，送给劫后重生的亲朋好友。



在做手工的时候，我宝宝在旁边陪着我，虽然也会捣乱，可还算可控，没有到“哈士奇”的程度。我想起上次带她去看樱花，她在树下打了个哈欠，被我抓拍到了，这一晃就过去了十个月，希望今年的樱花盛开的时候，能够顺利解除疫情危机，带她去看一看，再在树下不经意地闻到春天，慵懒地打个哈欠。



## 互动话题

三明治

◀ 你有哪些宅在家的解压法呢？欢迎给我们留言。



在家，我做了...



## 武汉日常



《50位武汉人，亲笔写下他们“封城”第一天的生活》



《2020武汉除夕夜：危机、亲情、祈祷》

关注公众号三明治，点击菜单栏“武汉日常”

可找到“武汉日常”全部文章



本文来自每日书武汉日常班，50名作者正在和我们一起每日记录。

如果你也在武汉，也想一起和我们记录下这个特别时期的生活日常，欢迎加入每日书特别版武汉日常（[点击跳转查看](#)）。

也欢迎大家留言告诉我们你的现状，无论目前你是否在武汉。

## 每日书介绍

每日书是“三明治”发起的一个陪伴式写作活动，各种身份的写作者，无论医生、警察、艺术家、家庭主妇、公务员……都在这个非同寻常的写作社群相遇，每天写下300字，记录真实生活，建立长久写作习惯，抗击拖延症，并获得文字带来的治愈力。

活 动 推 荐





这个世界上，还有一个地方可以倾听你的一切  
了解2月每日书详情



微博: **SandwiChina**三明治

豆瓣: **中国三明治**

Facebook: **三明治** / Instagram: **china30s**

投稿邮箱: **tellus@china30s.com**

**www.china30s.com**

上海 · 愚园路1088弄39号

文章已于修改

[阅读原文](#)