随着国内全面放开，第一次直面新冠病毒的冲击，我们多少措手不及。

一条采访了3位海外华人，请他们分享走向放开与后疫情的生活经验，希望从中获得启发和借鉴。在新加坡，“每一步都走得不突兀”，从清零政策到疫苗科普，建设好国民的身心，才最终转向与病毒共存；在美国，严重的医疗挤兑几度发生，第一轮风暴曾让老人院沦陷，疫苗普及是关键转折，而今疫情已无人谈论；在德国，放开会根据季节、疫苗覆盖率来调整，疫情正在经历自然衰减的过程，去年，甚至出现一波结婚潮、生育潮……不论是教科书般的有序开放，还是被迫躺平，有一个共同点是：新冠早已不是话题的中心，大家都已经move on了。

如今同样跨出了这一步的我们，或许也到了重启生活的时候。

编辑：张雅兰、陈沁、徐莹

责编：陈子文

陈毓灵 坐标：新加坡

我是江苏人，2019年本科毕业后，就留在新加坡一家银行工作了。2021年6月，新加坡政府决定转变防疫思路，转向和新冠病毒共存。

我周围的人几乎都感染了一遍，每天可能都有7、8千人感染，一两个月之后就到达了高峰。

今年8月份，我也感染了。政府每家每户都送了5-10个快筛的试剂盒，我自己捅了自己一下，看到是阳性之后，赶紧发了邮件给同事们：不好意思我阳了，请你们也注意好身体，如有不适也尽快去测一下。

2022年8月，新加坡政府发的快筛盒物资

接下来就准备好退烧药、止咳药，开始了七八天的自我隔离的一个状态。这一系列操作在新加坡已经是常态了。

我觉得跟国内目前最大的不同，是药物储备。新加坡每个地铁站附近都有连锁药店，哪怕是感染高峰期，大家都能买到药。但这两周，大家都想买药寄给国内的亲戚朋友，可能货架会空一会，但一两个小时后就会补货。

如果对自己的病情有疑惑，大家也会线上问诊，医生会根据情况开病假单，或是把药寄到家里来。

可能因为新加坡疫苗接种率比较高，重症率相对来说会低一些。

新加坡的社区诊所

也没有医疗挤兑的情况，因为新加坡有一个分诊的流程。当地大概分布有1、2千个社区诊所，这项公共卫生防备门诊体系，旨在突发公共卫生事件时，起到初级响应，充当第一道防线的作用，这是在2003年非典疫情后建立起来的，接受新加坡卫生部门的统一指挥。

很多轻症的人会直接在诊所拿药；症状比较重的人，诊所会帮他们转到医院治疗。相当于一个过滤机制，防止大家都去医院，造成医疗挤兑。

疫情这3年，身在新加坡，感触最深的一点是：新加坡的措施很细化，好像每一步都走得不突兀。

2020年3、4月，新加坡疫情严重，货架常常被抢购一空

疫情严重的时候，商场和餐厅空空无人

我自己的体会，政府的政策分为三个阶段。

第一阶段是2020年初开始，尤其到了3、4月份，新加坡疫情开始严重，政府宣布实行严格的清零政策。那会儿马路上甚至有检查小组，让大家保持严格的1米社交距离，如果不戴口罩会被警告。有一个人因为连续多次不戴，就被告上法庭，还判坐牢16周。

从2021年初，进入过渡阶段，这个阶段主要是推广疫苗。到2021年10月放开时，全民疫苗接种率已经85%以上，大家的身心建设也都做得差不多了。

当初为了让大家建立起对疫苗的信任，关于疫苗的宣传铺天盖而来。新闻、发布会、手机短信上都是关于疫苗的宣传，政府官员、医生会带头打疫苗，他们会在社交媒体上直播自己接种疫苗的画面，也会做科普。

疫情这几年，公众手机上随时都能收到新加坡政府的短信，包括疫苗接种信息、当前的疫情防控措施、以及出入境信息等等

新加坡算未雨绸缪，很早就开始从世界范围购买疫苗，包括国内的灭活疫苗科兴、欧美的莫德纳、辉瑞等等。只要世界卫生组织批准的，在新加坡都承认，我们打疫苗的选择是很多的。

老年人是优先需要打疫苗的群体。先从80岁以上的老人开始，然后是60、70岁年龄层的，以此类推。医生或者政府工作人员也去养老院宣传，甚至上门给老人打针。

新加坡街道看报纸的老人

当时网上也有很多谣言，有一阵子大家都在传使用mRNA的疫苗会改变人的基因。政府就会发专门的短信，用具体的数据，告诉大家这不是真的。

还有一件事非常鼓励大家打疫苗。感染新冠后，如果接种过疫苗，并且过去14天没有海外旅行史，政府会报销医药费。如果没打，则需要自费。所以新加坡的疫苗接种率就慢慢上去了。

我们每个人手机上也随时会收到提醒，比如，你上次接种已经过去6个月，可以打下一针了。我现在已经打了5针了。现在随便去问一个在新加坡的人，大家对疫苗的信任度和接受度都非常高了。

公众正在排队接种疫苗

所以到了第三阶段，彻底放开之后，大家的心态非常好。

后来也经历过两次高峰，2021年底经历过一波德尔塔病毒的感染高峰，今年七八月，经历了一次奥密克戎的高峰。之后感染数字慢慢下降，现在稳定在每天1000人左右。

如今，我和朋友们在一起，也不聊新冠的事情，更多还是谈论工作和生活。

今年还宣布，室内也不再戴口罩了。现在新闻每天就播报重症率、ICU的使用率，还有疫苗的接种率，但不会聚焦在确诊病例数量。

像周杰伦、林俊杰、王嘉尔，都已经在新加坡开了演唱会，而且场场爆满，大家都不戴口罩的那种。

疫情期间，陈毓灵（右一）和同事们保持距离的工作合照

我在银行的工作，也在一步步恢复正常。

从最初2020年封锁的时候，我们线上办公。2021年，采取轮流制——这周这50%的人去上班，下周是另外50%。再后来可能疫情平稳了，就是75%的人可以线下上班，其余人线上。大家若感染了，就发个邮件给其他同事，目前大家都很轻松看待这件事了。

到现在，大家都可以回办公室了。除了公共交通需要戴口罩，其他地方都不需要了。

总之，从疫情开始到现在，整个过程都是一步一步来的。

2021年，逐渐恢复生活秩序的新加坡街头

今年我已经去新加坡之外的地方旅行了3、4趟了，感觉和之前的生活基本无异。

特别遗憾的是，3年疫情，因为需要隔离、航班熔断，我3年都没回国了，中间还错过了长辈的葬礼。

前两天，国内发布了回国不需要隔离的通知，我的朋友圈被刷屏了，大家都在讨论这件事，开始看机票。

今年，我也打算回家过年。

Judy 坐标：美国波士顿

疫情三年，我都在美国，和父母生活在波士顿。

我妈妈82岁，是肺癌晚期，一直需要吃靶向药。因为和两个老年人一起生活，每次从外面买东西回来，我都会用消毒纸巾擦一遍，近乎于偏执的小心，去餐厅也尽量选开阔的空间，所以目前我还没有感染过新冠。

我妈妈是今年7月感染的新冠，和家庭医生电话沟通后，给她开了辉瑞口服药，去处方药店领回来，连续吃了5天，第一天低烧，第二天嗓子有点疼，基本第四天就康复了。

今年秋天，Judy妈妈新冠康复后，她带父母去加州度假

感染期间使用的药物

我觉得国外的饮食结构很值得借鉴，大家会吃大量高蛋白的食物，牛奶、鸡蛋、蛋白粉、维生素C等等，这对感染后的康复非常重要。

治疗咳嗽，我也有一点经验可以分享，我妈妈被感染时，我每天早上、晚上，给她蒸两个橙子，上面撒上毛毛盐，效果很好，所以她没有受咳嗽之苦。

我个人是漱口水涮口，吞一点点盐，头一天觉得嗓子有点痛，这样吞了第二天就好了。

三年时间太长了，不知从何谈起，我只能讲一些在国外的整体感受。在美国，逐步恢复正常生活，疫苗是关键。此外，CDC（美国疾病控制与预防中心）的指令引导和公民的自我管理也很重要。

2020年6月，麻省总医院门口

2020年初，新冠疫情刚爆发时，中国疫情很严重，但防控确实做得很好，主要是民众配合，自我隔离做得好。

稍后几个月，美国也开始第一轮爆发，我记得4月份开始，有两三个月，美国的餐厅、商场都是关门的，去医院也有严格的限制。有一段时间，一直缺口罩，其他物资基本不缺。

那一年，其实是非常非常恐怖的。最初，川普政府做得很不好，一直没有采取任何行动，也没有口罩令，传播和爆发就特别厉害。

2020年的纽约街头（摄影：Sirius Xu）

我在波士顿还好，大城市如纽约，是大规模的死亡、医疗挤兑。没有疫苗是硬伤，大家都是裸奔。

作为一个观察者，我觉得美国是比较崇尚自由，注重自我管理的社会。但一旦危及到公共领域，还是会有所动作。其中，CDC对民众的指导非常关键，最初是要求大家一定要戴好口罩，再不情愿也戴。

疫苗出来以后，情况就完全不同了。CDC特别注重对疫苗的宣传，你打疫苗既是保护自己，也是关照家里的长者，是为他人着想，也就是所谓的“疫苗责任论”，很多明星也出来免费宣传疫苗。

不像中国的家庭式养老，美国老年人，都是住老年公寓或养老院，政府特别注重在这些地方普及疫苗。

2021年，在麻州体育馆接种第一针疫苗，现场秩序井然

但不同州之间，也存在分裂。一些很红（支持共和党）的州，对疫苗持反对态度，比如我的邻居，因为反对麻州（蓝州）的疫苗政策，卖了房子，举家搬去了德州。多数有良好教育背景的地方，比如东海岸、西海岸，疫苗接种率都比较高。去年冬天，德尔塔虽然来势汹汹，但也显示出疫苗的优越性。

我是一个疫苗相信者，目前打了四针莫德纳，尽管打一针疫苗，我得躺两天才能缓过来，浑身都痛。

其实你可以看到，在美国，所谓“放开”，并不是一个突然的决策，是一步一步达成的。比如先是选择性解除口罩，坐飞机也是根据感染情况，逐步取消核酸证明，各个州的规定和要求不尽相同。去年夏天，我在纽约时，会要求看一下疫苗证，我在波士顿并没有遇到过。

2022年，街头参加反战集会的人们

口罩令的解除，算是一个放开的重要标志。但并不是说，你就不用戴口罩了。有些室内场所，入口处会规定戴口罩。在大多数场合，戴口罩是一种选择。

我们特别喜欢去山里徒步，在2020年期间，即使在山里，如果有人迎面走过来，大家都会不约而同地把口罩戴上，是很自觉地为别人考虑。

CDC也会根据现状，做出指令调整和引导。比如去年冬天，德尔塔很厉害，CDC会要求大家重新戴上N95口罩，家庭聚会前最好做核酸检测。

2022年夏天的波士顿街头

每年11月开始，是美国的holiday season（节日季节），大家开始旅行，大量的聚会，寒冷的天气，通常会有大范围的感染。

2020、2021年，每逢这个时候坐飞机，航空公司会重新要求核酸检测，在波士顿寒冷的冬天，可以看到停车场有很多人排队做核酸。但今年已经不再如此，核酸点在今年春天就撤销了。

去年冬天，疫情比较严重的时候，当你和一个新冠感染者挨得比较近的时候，你的手机上会收到一则短信提醒，告诉你周围有感染的人，但出于隐私考虑，你并不知道是谁，也不知道离你具体有多远。但也是给你提示，请做好高度防护，戴好口罩。

有些城市，比如我住的波士顿，还会通过废水的含病毒量，来检测城市里病毒的传播程度。

在室内看梵高沉浸展，大家都会戴好口罩

今年到现在，奥密克戎流行时，我身边其实有很多人感染，但大家有个自主性，一旦感染了，会主动待在家里面隔离。

关于国内很多人关心的二次感染的比例，我们是不知道的，因为很多人不会随便说。

在美国，对大多数人来说，得任何病都是巨大的隐私。除非你约一个朋友聚会，他说“我不能去，我得了新冠”，你才知道他感染了。

就我身边人的经验，很多人也有二次感染的情况，他知道身体肯定是不舒服，但不会再去测了，就在家待着。除非是工作需要，才会去测一下抗原。

停办两年的社区派对，今年重新举办

总的来说，已经没有人谈论这件事情了。在国外，很早就恢复了正常的生活。

今年冬天，美国正在遭遇“三重流行病”：新冠、RSV（呼吸道合胞病毒）和流感。

今年冬天CDC也发出预警，提醒大家戴上N95口罩，号召大家打第四针加强针。除此之外，最好再去接种一剂流感疫苗。

两周前，我回到国内看望家人。看到国内的现状，让我想起美国第一轮风暴，也是让老人院沦陷，那时还没有疫苗。

圣诞节的早上，打了一圈电话给亲戚朋友，特别是家里有老人的，心里并不轻松，感觉很是揪心。

孙未 坐标：德国汉诺威&萨尔布吕肯

我是上海作协的专业作家，2019年11月左右 ，我到德国， 参与格林童话的研究项目。研究项目还没结束， 国内突然疫情爆发，我很担心亲朋好友 ，加上英语研究资料不⾜造成的压⼒，我因为高血压住院了。

当时病房有疑似密接病⼈，整个病房都被封闭了，之后疫情在全球扩散开来，旅⾏受阻，我就此被“困”在了德国。

那时候，德国和国内的防疫政策比较一致。但凡遇到一个病例，周围所有密接者都会被观察起来，追踪行程等等。

2020年3月，欧洲陆续因疫情闭关。已出版二十余部小说的孙未，常去欧洲参加国际文学交流项目

2020年秋天，欧洲防疫“优等生”的德国也不行了，记得在一场大型嘉年华活动后，完全爆发开来。

2020年冬天，大家防得很严。经历了大规模的宵禁、严格的聚会人数，在规定场合，不戴口罩也会被罚款。

疫情封闭，欧洲的冬天又昼短夜长，少见阳光，我觉得心态上当然也会出问题。

德国的冬天，积雪遍地

在德国这边看心理医生不要钱，据我的了解，疫情期间，精神科医生和心理医生的资源也很紧张。大家都想找心理医生聊聊纾解，心理医生都被约爆了。

但也是经过了那个冬天，大家觉得防不住了，不少人开始“认命”。2020年的冬天，疫苗也陆续来了，算是个转折。

刚开始疫苗少，打疫苗需要申请、等待，但还是老者、弱者优先。疫苗的接受度还是很高的，当然，也有好多人顶着不打，但不打疫苗的人无法进入公众场合。

2020年圣诞前，德国每日因新冠病亡人数居高不下

刚刚放开的时候特别严重，就像国内现在经历的第一波一样，我身边有不少朋友发烧躺倒了，一般发烧两天；也有轻症状，就是流鼻涕。

我有高血压和哮喘，到现在总共打了4针疫苗，每5个月会加强一次，目前还没有感染过一次新冠。

因为疫情以及各种不可抗的原因，我一直被“困”在德国，但希望做有意义的事情。在作协领导的鼓励下，我决定从零开始学习学术德语，在德国考博士。

孙未在德国的大学宿舍

2021年春天，我申请到了德国萨尔大学的博士生入学资格，夏季，从汉诺威搬到了萨尔布吕肯。

跟国内一样，德国大学也经历了一长段时间的“网课”。2021年底至2022年春节的冬季学期，大学里还在上网课，德国的网络不稳定，常常有学生为了确保音频稳定而关闭摄像头，因此教授们称这是“看不见的一代”。

2021年冬天，除了在乘坐公共交通时需要戴口罩，课堂里也要求戴口罩。若要进入食堂，都要出示疫苗证书：最长6个月内，要求补打一次疫苗加强针。

德国疫情期间使用的行程记录软件，中间为大学专用

大学里使用名为staysio的app，恢复线下教学后，进入教室前要刷二维码，记录轨迹，如果密接，就只能回家上网课。

这边放开的动作，会按照季节差异等因素而波动，夏天放得开一些，秋冬季再看看苗头，看加强一些什么措施 ，这些综合的政策会考虑气候、症状轻重程度、疫苗覆盖率等等，其实是个反反复复的阶段。

从2021年入春逐步取消限制措施后，我觉得身边有一股生育潮。

此前已经有了结婚潮，那时候是个小规模的放宽，允许大家自由接触、自由交流，也允许线下上班了。

2021年，一对新人在德国教堂举办婚礼（摄影：DY表哥）

我家边上的教堂，每周末都在办婚礼。到今年，和我同一届的博士生大概十几人，已经有2位怀胎六月了。妇产科似乎比以前热闹。

到2022年3月的寒假，生活似乎都回到了正轨。我借假期的机会，去了一趟巴黎，过去跨国的旅行要看码的，通过一个叫做CovPass的APP，这次巴黎已经取消了所有政策，码也不看了。

国内大家看得多的，可能是欧洲人不顾疫情也要度假的景象，我也问过他们：不怕死吗？

德国的大学课堂

但另一方面，其实也有很多小心活着的人。给我们上课的一位老师，讲课的一个半小时里，全程戴着厚厚的口罩，她希望家里的2个孩子不要感染。这都是个人选择，但他们都对自己的选择负责。

对我来说，疫情、被困激发了一种绝境中的力量。我们的学术研究使用德语、法语、意大利语、拉丁语等，我只能飞快地学习；在国内依然保持以前的出版节奏，其中，2021年春天出版的《卡斯塔里漫游史》就记录了在德国疫情期间的经历，以及德国人面对疫情的态度……这3年来，我做了很多人生第一次的事情。

孙未拍摄的花朵，她说，疫情下人会受限，但草木如常

现在离我打上一针新冠疫苗，已经过去很长时间，家庭医生建议我打流感疫苗，因为今年欧洲的流感非常严重。

我觉得自己所了解的新冠，正在经历自然衰减的过程，一波比一波弱。当然，身边还是有新“阳”的朋友。

现在国内放开了，我已经在计划放暑假的时候，回上海和家人、朋友、同事们重聚。