

中央公园盛开的桃花
记者 寇旭静 摄

『宅』生活，精致过！

记者 寇旭静

近日，记者在微信朋友圈里看到有网友调侃道：“疫情影响了各行各业。2020年已经过去四分之一了，我啥事儿没干，光见证历史了。”

如今，疫情防控持续向好，“春天”渐归，市民生活逐步恢复正常，但部分市民开始担心今年要“变”穷了，甚至有人在讨论消费降级后的省钱攻略。但我市许多市民乐观地表示“穷”日子也能精致过，自己动手做饭、改造旧衣物，既能省钱又能收获快乐，关键是不会降低生活品质。

市民李想在家的日子里化身“中华小当家”，面包、蛋糕、凉皮、爆米花、煎饼……她在朋友圈里秀出的美食堪比大厨手艺，再经过精心摆盘，生活写满了诗情画意。

“两个月没有营业，收入肯定不及以前，但我们的生活质量没有下降。”李想开了一家小工作室，受疫情影响刚刚恢复营业，收入虽不及以前，但生活依旧有滋有味。“宅”家期间，她除了打理家人的一日三餐外，还在阳台上开了一个小菜园，带着孩子养花、种菜，让平淡的生活多了许多乐趣。“这段时间，我们除了生活必需品外，很少购买衣服、书籍和玩具。但我会带着孩子动手制作礼物。我们更注重生活体验而不是物质享受。”李想说，虽然一开始很困难，但是坚持下来后，他们对生活有了更多的感受，开始享受简单生活的乐趣。

市民袁先生谈起受疫情影响自己的生活发生了哪些改变时，他首先想到的是饮食习惯的变化。“之前，每周有三四天都在外面吃饭应酬，肚子大了几圈儿，开销也不小。”袁先生告诉记者，疫情期间，他只能老老实实地在家吃饭。他刚开始

觉得家里的饭菜味道寡淡，但吃了一段时间之后，觉得身体轻松了许多。袁先生开玩笑说：“‘宅’在家里吃饭、陪孩子，身心更放松，关键是终于听不到爱人的唠叨了。生活越纯粹越幸福！”

平日里，除了早饭之外，午饭、晚饭都在外面解决的唐女士即便在家里也会图省事叫外卖解决一家三口的吃饭问题。唐女士说：“明明知道在外面吃饭或者叫外卖吃对身体不好，但因为太忙还是觉得叫外卖更方便。”自疫情袭来之后，因为不敢再吃外卖，唐女士一家三口不得不在家里做饭吃。她每天和丈夫在家“研究”吃什么，什么好吃，怎么搭配更健康，一周下来几乎没有重样的菜。时间久了，唐女士发觉自己的皮肤变好了，丈夫也没有饭后胃疼。“现在大家的生活逐步步入正轨，我依然在家里做饭吃。”唐女士表示，这次疫情使他们一家人改变了生活方式，也养成了不将就的生活习惯。

市民李影一直崇尚精致生活。她特别擅长旧物改造、一衣多穿。受疫情影响，她的收入虽然“打了折扣”，但生活并没有受什么影响，依然精致有品位。“如果没有经济实力去买新物品，不如学会欣赏旧物的美。”李影说，“近段时间她没有添置新衣，一直在服装搭配上下功夫。现在这个季节，一件夏季T恤搭一件羊毛开衫，再搭配一条丝巾，既符合今春流行趋势，适应早晚温差大的天气，又能体会到混搭的乐趣！”

据李影介绍，经济实惠的DIY饰品再次走进市民生活，成为许多市民扮靓自己的新选择。

中老年潮生活，从“触网”开始

记者 寇旭静

疫情在无意之中改变了许多人原有的生活习惯，许多被迫“宅”在家里的“50后”不得不尝试“触网”。但当他们体验到网络的便利性后，逐渐养成了视频聊天儿和网购的习惯，让老年生活精彩了许多。

今年62岁的刘根旺在我市一家私企打工。去年年底，为了方便管理，该企业要求内部员工组建微信群用于工作沟通。这让一直使用老年机的刘根旺犯起愁来。在刘根旺看来，这个属于年轻人的新鲜事物自己这辈子都不会触碰。但为了工作，刘根旺硬着头皮买了一部智能手机。通过向同事请教，他很快学会了使用微信。

让刘根旺没想到的是，他刚买了手机就赶上了疫情。受疫情影响，居民进出小区需要扫码登记。和许多老人进出小区出具身份证进行登记相比，刘根旺感受到了手机的便利性。“老年人本身眼神儿就不好，再在那么小的表格里填写身份证号码等信息，特别费劲。现在好了，拿出手机一扫，填上体温一提交就完成了，既降低了风险，又方便快捷。”刘根旺说。

刘根旺告诉记者，疫情期间，他“宅”在家里的生活不但没有变得枯燥乏味，而且丰富多彩了起来。通过网络，刘根旺时刻了解

着疫情最新动态。他还将许多新闻信息、健康保健知识、奇闻趣事分享给身边的亲朋好友。

除此之外，刘根旺还学会了使用微信进行支付。他说网络已经改变了自己的生活习惯。这个年纪赶上网络时代，他的晚年生活肯定会很精彩。

疫情不但改变了许多老年人的生活习惯，而且改变了许多老年人的消费习惯。由于线下逛街受限，许多老年人爱上网购。

因为疫情“宅”家，不能出门逛街，也不能和姐妹一起跳广场舞，64岁的赵阿姨只能窝在家里，玩手机的时间自然多了起来。现在，网购已经成了赵阿姨最重要的消费方式。

赵阿姨告诉记者，自从疫情发生后，“宅”在家里的这两个多月，她除了平时吃的青菜、副食去超市采购外，其余穿的、用的等生活日用品全部从网上买。疫情期间不让出门，她下载了许多购物APP。买东西前，她会对几个平台进行对比，然后挑选最合适的下单。

说起网购给自己带来的好处，赵阿姨滔滔不绝地说：“网购是年轻人特别流行的一种购物方式。我学会之后，头脑变得灵活了，跟孩子们的话题也多了，不但拉近了我们之间的距离，而且觉得自己跟上了年轻人的步伐。人老心态不能老啊！”

春色满园关不住 踏青赏花须文明

记者 寇旭静

连日来，我市天气持续晴好，街头巷尾繁花满枝，春意盎然。随着疫情向好发展，市民纷纷前往市区各大公园游玩踏青，享受春日美景。

4月13日早上7时许，中央公园已经响起了抖空竹的“嗡嗡”声；走进中央公园，踢毽子、跑步、练太极拳的市民早已“就位”……春天的中央公园，繁花满树、风景宜人，深受市民喜爱。

当日10时许，市民黄女士带着孙女来到中央公园里游玩。她说，到中央公园游玩，防护措施必不可少，“出门戴口罩、回家先消毒，不能给家人和其他市民添麻烦”。

走在中央公园里，每个角落都能发现自得其乐的市民。市民李苗拿出手机，对着一棵花开正盛的桃树按下拍摄键；人工湖一

侧的亭子里，几位戴着口罩的市民研究新学的舞步……游园的市民融入明媚的春光中，成为春日里一道独特的风景。

在西湖公园，宜人的春光吸引了不少市民前来踏春。

西湖公园管理人员告诉记者，当前疫情防控工作已有成效，但并不是全部放松的时候，防控工作仍要继续。因此，他们会告知游客游园时需要注意的事项，并提醒市民必须戴口罩、人与人之间保持两米以上的距离。

养成文明旅游的好习惯是特殊时期一道保护自己、惠及他人的生命防线。“市民朋友外出踏青游玩，不仅要全程戴口罩，避免聚集和集体活动，还应注意公共卫生，不随地吐痰，不乱扔废弃物，文明游园。”该工作人员提醒道。

爱情来了！

本报讯（记者 寇旭静 通讯员 孟博文）“最近几天找我帮忙介绍对象的人特别多，所以，我想借《潮生活》版面向单身男女推荐若干优质会员……”昨日，金太阳婚恋负责人张凤杰告诉记者，疫情发生后，她主要通过微信介绍年轻男女相识。进入3月份以来，托她帮忙介绍对象的单身男女及其家长越来越多。截至昨日，她已经收到近百名单身男女，以及多名家长请她帮子女留意“另一半”的微信留言。

为了更好地满足单身男女在特殊时期的婚恋需求，金太阳婚恋在遵守疫情防控措施的前提下，除了每天通过预约等方式分批接待单身男女或者家长之外，还将通过《潮生活》版面定期推荐优质会员，提升单身男女

的交友率。

据了解，本期优质会员共有5名，详细资料如下：1.某女，1995年生，身高163cm，未婚，本科学历，事业单位工作，独生女，性格开朗大方，气质如兰，喜欢旅游、健身、看书。2.某女，1991年出生，身高163cm，本科学历，未婚，事业单位工作，经济独立，父母退休。女孩儿温和腼腆，聪慧敏锐，三观正直，喜欢唱歌、看电影、读书。3.某男，1991年出生，身高180cm，长相英俊帅气，儒雅清秀，未婚，本科学历，公务员，有房有车，有事业心，对家庭有责任心，有担当，孝顺。4.某男，1986年出生，身高178cm，独生子，大专学历，企业工作，收入稳定，未婚，许昌本地人，性格成熟稳重。5.

某男，1986年出生，身高178cm，本科学历，公务员，性格洒脱、大气，有责任心，能力非常强，有担当，有生活情趣，为人正直，车房俱备，有过短暂婚史。

如果上述推荐人员符合你的择偶要求，可联系金太阳婚恋红娘贾娟（联系电话为15736821010，微信同号）进行咨询或由她酌情安排一对一约见。

此外，金太阳婚恋将于5月17日举办“520脱单相亲会”，共设60个名额，男女嘉宾各30名。现场将有红娘为有情男女牵线。即日起可拨打电话2660177咨询、报名。

（本文照片为部分优质会员照片，由金太阳婚恋提供）



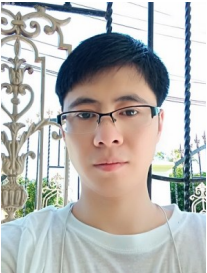
会员 1



会员 2



会员 4



会员 5