著名广义进化论学者拉兹洛曾说,我们共同的未来大部分取决于今天所选择的生活方式。为了改变世界,请先改变你自己。

10 年前的春天,SARS 给中国人留下了难以磨灭的记忆。无论是被作业包围习惯了的在校生,还是快节奏的上班族,SARS 的出现给他们的 2003 年蒙上了一层不一样的色彩。

10 年间,是生活惊起了尘埃,还是时间雕琢了过去?

SARS 这样改变社会行为

■本报见习记者 牟一

回想起 2003 年的春季,一场突如其来的非典型肺炎传染病疫情,给全国人民的身心健康和生命安全带来了极大的威胁。“记忆中全国上下一片恐慌,每天电视新闻里都会滚动播报被传染和被隔离的人数,哪里又出现了疫情,哪里又新增了死亡人数……”当年正在备战高考的张楠楠回忆道,“虽然那年 6 月份就要考试了,可学校还是在 5 月初放了半个月的假期,复习只能靠自己或是打电话问问老师和同学了。”

后来,随着 SARS 防治知识的宣传和普及,人们从初期的恐惧、惊慌失措,到逐步了解和掌握 SARS 的防治,变成积极地参与 SARS 的预防和控制。据 SARS 时期中国人民大学社会心理研究所的一项全国网上追踪调查显示,从 5 月末到 6 月末,仍有九成半的被调查者坚持“给房间通风”和“外出回来后洗手”,其他公众认可程度高的措施是关注疫情通报、不去有疫情发生的社区和场所、住所和办公场所消毒等。

非典过后十年里,人们的生活习惯、方式和行为中多多少少留下了 SARS 的“影子”。

注重个人卫生与防护

“印象中,一出门就会见到满眼的口罩,还有学校走廊里那扑鼻的消毒水味儿,然后就是无数次的洗手了。”张楠楠思索着。的确,像张楠楠一样,经历过 SARS 的人们都会对此印象深刻,学校、单位、公众媒体大力地宣传如何防护与注意事项,脑海中被打下了深深的烙印。

SARS 以后,大多数人更注重个人卫生了,养成了良好的生活习惯。最重要的就是勤洗手了,人们选择肥皂或是洗手液更偏爱“消毒杀菌”型,尤其在咳嗽或打喷嚏后,用流动的水洗手,不用污浊的毛巾擦手;咳嗽或打喷嚏时尽量避开人群密集的地方,最好用纸巾遮住口鼻,然后将纸巾丢进垃圾桶。此外,勤洗澡,不要共用毛巾、口杯、碗筷等逐渐被人们采纳。

口罩,在 SARS 时期除了少数不怕被传染的人,几乎是人人外出必备的“宝贝”。而如今,在空气污染的北京、上海、广州等大城市,口罩更是发挥了健康保护作用。针对不同的外界吸入物,比如浮尘、雾霾、扬沙、流感病毒等,人们更重视选择不同类型的口罩。相比 SARS 时用的 12 层纱布口罩,“N95”口罩成为升级版,能很好地应对当今外界恶劣的环境变化。

人们的生活方式也改变了不少,很多人经常进行体育锻炼,以增加机体对病毒的抵抗能力;而且保证充足的睡眠和休息,以及均衡的饮食,人们更重视健康的饮食和保健,多摄入一些富含维生素 C 的蔬果来增强免疫力。

公共环境卫生意识提高

也是从 SARS 时期开始,学校、单位、商场、医院、公交地铁、火车站等人流密集场所加强了公共设施的消毒,印象最深的是“×年×月×日已消毒”的字样会出现在醒目的位置来提醒公众放心使用和活动。记者在北京地铁 4 号线上了解到,每天地铁的所有车厢都会进行清洁和消毒,消毒日期会写在车厢窗玻璃上以提示广大乘客。

除了消毒,就是公共场所的“控烟”。2011 年,北京市政府制定的《健康北京“十二五”发展规划》把控烟工作列入五年规划,提出到 2015 年底前实现室内公共场所、工作场所全面禁烟的目标,并将《北京市控制吸烟条例》作为法规预案研究项目。此后,北京的多家高校校园里,纷纷开展了“创建无烟校园”活动,在校园里,教学楼、图书馆、食堂和学生宿舍,都张贴了倡议书和禁烟标识。多种宣传活动,让人们了解和掌握烟草危害知识,拒吸第一支烟。

此外,人们更加明白,一个良好的公共环境也需要人们自觉的维护与监督,不乱扔垃圾、不随地吐痰,保护环境、低碳出行。为了不吸“二手烟”,可以善意地去提醒他人。

传染病的防控增强

面对 SARS 之后的禽流感、甲流、H7N9 等一波又一波的传染病,各省市的政府、医院、疾控中心等相关单位能迅速作出响应,及时发现疫情、控制疫情,作好部署与防控,并且及时通过媒体告知公众如何应对与自我防护。

很多医院都设立了“发热门诊”,一旦出现发热、咳嗽等急性呼吸道感染症状,尤其是出现高热、呼吸困难,及时就医。同时,避免接触流感样症状或肺炎等病人;对待禽类流感,避免接触和食用病(死)禽、畜。

此外,及时地服用药物和接种疫苗,成为有效的传染病防治手段。学校、单位分发给学生、员工中药进行流感预防,加强了重点人群的传染病防控工作。

SARS 给人们留下了深深的印记,慢慢地渗透到人们的生活点滴中,渐渐成为种种行为习惯。

消费观 10 年巨变

■本报见习记者 王俊宁

“2003 年 SARS 发生之后,我国的营养品市场、汽车市场、保健品市场一度火爆,民众很多的预期消费迅速向现实消费转移。消费转移。

“SARS 发生之后,国家发展和改革委员会价格监测中心曾对全国 35 个大中城市居民消费信心和消费意向作过一次调查,以此了解 SARS 给我国居民消费带来了怎样的变化。”北京社科院城市研究所助理研究员宋梅在接受《中国科学报》记者采访时说道。

预期消费向现实消费转移

“调查表明 SARS 疫情促使居民消费观念呈现很多变化。”宋梅告诉记者,2003 年 SARS 发生之后,我国的营养品市场、汽车市场、保健品市场一度火爆,民众很多的预期消费迅速向现实消费转移。

“SARS 的发生使特殊情况下国人接受新的消费方式,也在这种消费方式之下不断改变着自己的消费观念。”宋梅说,具体来看,十年来,中国人的消费观念变化主要体现在三个方面。

首先就是年轻人的超前消费、信用卡消费理念。年轻人的这种消费理念与追求时尚的生活方式、对自身未来收入的提高信心和快速的通货膨胀有关。其次是网络消费理念的崛起。随着网上不断爆出高额的支付宝账单,消费者实际上已经不断进入被电商控制的时代。另外还有海外购物的兴起。外语的普及为国人的“海淘之路”打开方便之门,“海淘”的出现一方面是海外产品对中国产品的比较价格优势,另一方面是由于对中国企业生产出来的产品质量的不信任。

宋梅补充道,尽管 SARS 促使一些新的消费观念和消费方式出现,使得我国与世界其他发达国家在消费领域有了更近一步,但是新的消费观念的出现相应地也带来了一些问题。最为负面的一大影响就是 SARS 发生之后,人们安全感降低,这使得一次性消费在中国持续走高。“出于对安全健康的考虑,中国人现在出门更倾向于使用一次性消费品,而一次性消费品对环境的破坏性影响十分巨大。”

另外,符号性消费或者说象征性消费呈现逐年增长,崇尚洋品牌,“面子消费”的猖獗等都是消费观念更新背后带来的问题。

从量到质

北京大学人文社科学院社会学教授刘能在接受《中国科学报》记者采访时说:“SARS 发生 10 年来,我国居民消费结构发生了明显的变化,主要表现为由量向质转变,由温饱向享受转变。具体为由吃、穿向住、行方面发展;住房、医疗、旅游、教育以及享受型的汽车、家电、家居建材、电子产品等消费热点频现。”

刘能告诉记者,SARS 发生之后国家发展和改革委员会价格监测中心调查显示,国人的消费结构已在 SARS 之后就显示出明显的变化。最明显的是卫生用品开支的增加。79.1%的居民将增加卫生用品的开支,34.66%的居民将增加购买消毒用家电的开支。大家也更加注重饮食结构的调整,73.35%的居民表示将增加水果、蔬菜、饮料等特别是绿色食品的消费。另外,由于国人的健身意识显著提高,当时调查显示,全国平均有 24.5%的居民将增加在文体用品方面的开支。

“SARS 发生之后,国民消费至少在四个方面出现新的变化。”刘能说,“首先,口罩、消毒液等成了家庭必需品;其次,运动服装、运动器械、健身装置等体育产业产品的需求量大增;另外,网上购物、网络教育、网上文化娱乐发展迅速;还有,银行开辟了越来越丰富的便民结算业务,个人金融活动得到发展。”

在后 SARS 时代,变幻莫测的消费市场究竟会发生什么变化?SARS 结束后,在北京举行的 SARS 与亚洲经济研讨会上,博鳌亚洲论坛秘书长龙永图曾将 SARS 的影响比喻为一块硬币的两面——在旅游、餐饮、交通等行业饱受打击之时,却刺激了传媒、电信、医药、汽车等行业的市场需求。

简而言之,非典火了电视产业,启动了网络生活,成就了医药企业,助力电信赢家,催生消毒用品市场,刺激汽车市场,点燃了体育休闲产业,也在一定程度上考验着保险业。

来自国家统计局数字显示,2006 年到 2010 年期间,社会消费品零售总额由 7.9 万亿元增加到 15.7 万亿元,增长 98.3%,年均增长 18.1%,消费品市场步入快速发展期,成为改革开放以来增长最快的期间之一。

新的结构需求也不断丰富、完善着消费市场。“信息技术的发展、个体消费主义的泛滥、全球文化趋同等因素都促进了我国居民网上购物、海外购物、旅游消费等新的消费点的逐年增长。”然而,新的消费结构和消费方式虽然带来了消费市场的发展,但仍有很多不足。

以近年来发展迅猛的旅游消费为例。近年来,中国居民旅游热情高涨,但喜欢“低价团”的中国消费者,实际在旅游过程中被强制性消费的金额并不低,这其中就反映出了中国居民不愿意为旅游服务买单,而一味追求旅游过程中“购物”的快乐,实际上也在另一方面体现了我国国民消费理念的不成熟。

卫生习惯的进与退

■本报见习记者 王俊宁

那年夏天是另一番景象

苏凯航始终记得 2003 年的那个夏天,那段 SARS 相伴的日子。他说那段特殊的日子,改变了他的生活态度,让他能够静下心来想想,生活到底是什么。

那是苏凯航在清华大学度过的第二个夏天,那时肩负着全家人骄傲的他,体味着初到繁华京城的新奇,也前所未有地感受到自己与这座城市的距离。

如果不是 SARS,苏凯航的大学生活不会有什么异样。然而 2002 年 11 月出现在佛山的“不速之客”,在 2003 年的夏天给苏凯航的大学生活刻下一份永久印记。

2003 年夏天,全国大中小学封校停课,娱乐场所停业,企业提倡家庭办公,避免不必要的人群接触。苏凯航的记忆中,“那个夏天漫长而又短暂”。

“那个夏天,无论是对于我还是清华大学来说,都是另一番景象。”苏凯航说起十年前那段记忆,甚至语带憧憬,“学生不再为了作业担心,不再为了上课点名焦虑。自习室、图书馆顿时空荡了许多,足球场、篮球场、跑道场上人群涌动,校园的树底下,长椅上也都不再寂寞。看书的,聊天的,很多女生还有织毛衣、刺十字绣的。日子似乎一下子慢了下来,整个北京城也安静了很多。”

“10 年来,社会日新月异,忙碌的我们几乎已经淡忘了那段特殊的日子。尤其是对北京这样的一线城市来说,快节奏的生活使人更加没有太多时间静下心来。”苏凯航向记者说道,“我知道 SARS 过去我们应该庆幸,但是有时候想起来,我还真是挺怀念那段日子的。”

好习惯是否十年如一?

经历过 SARS 的人,都有属于自己的关于那段日子的故事。SARS 之后,人们也在焦虑中反思自己的习惯、日常行为和生活。关于卫生、饮食、养生的讨论,在 SARS 结束之后,异常热烈。

当年,因为专家“病毒可能附着在痰液中向他人传播”的言论,随地吐痰、乱扔垃圾这些行为成为备受“鄙夷”的陋习。当时北京市决定,对随地吐痰、乱倒垃圾的个人处以 50~200 元的罚款。

特殊时期下形成的好习惯,是否会十年如一?

也是在那一年,上海东方网对“国人的卫生习惯是否会因为经历过 SARS 而改变”进行了一次调查,结果,只有 7.03%的人认为在 SARS 过去后,国人的卫生习惯会彻底改观。

中国控制吸烟协会副会长许桂华说,SARS 的发生的确警醒了一些有不良生活习惯的人,以吸烟为例,SARS 之后不久很多人都开始戒烟,并且进行体育锻炼。然而,SARS 过去之后,很多人把之前的教训都抛诸脑后,各地吸烟行为迅速“死灰复燃”。更令人担忧的是,这十年来,其他国家烟草消费都在下降,中国不降反升,涨幅达到 21.8%,目前已有 3 亿多烟民。

路漫漫其修远

“SARS 的发生确实对人们生活方式的改善起到了助推作用,但好景不长。这一点在国人公众营养意识培养上尤其突出。”从事营养教育十余年,目前供职于国家公众营养与发展中心的王伟在接受《中国科学报》记者采访时说。

王伟说,2003 年,全国公众营养改善项目正处于高潮时期,SARS 的发生在一定程度上促进了国家公众营养工作的进度,公众营养与发展中心利用当时民众对于养生保健的渴望这一契机,向公众宣讲如何通过营养干预预防传染病,以及通过营养搭配来实现慢性病的预防等。

“但是公众的热情只出现在 SARS 发生后的那段时期,此后,大多数人依然倒退回疫情之前的饮食习惯。”王伟告诉记者,“2002 年国家公众营养中心作过一次营养调查,结果表明我国居民收入在上升,营养在丰富,然而相应的慢性病发病率也较高。十年后再次作营养调查,结果显示,慢性病发病率不降反升,一些超重、肥胖等‘富贵病’还在朝年轻化趋势发展。这说明,十年来经济水平的提高并没有带动人们营养意识的提高。”

究其原因,王伟说,首先是国家相关行政部门的营养搭配教育力度不够,意识不足,全国性的营养教育还很欠缺,并且国家在营养教育上的财政投入也相对较少。另外,近年来接连不断的食品安全问题使得国人和媒体都习惯性将目光转向食品安全,而非食品营养,营养教育也只能被动应对食品安全问题带来的负面影响。

另外,王伟还介绍到,中国人的习惯也是“重医疗,轻保养”,大多数国人目前还是坚持“有了问题去医院治疗,而不是提前在饮食和锻炼上预防疾病的发生”。这与国外相比相差很远,国外发达国家在营养教育和国民营养意识培养上要领先中国很多年。除此之外,营养行业自身的混乱情况也令人担忧,目前国内营养行业的状况是,懂营养的没有机会与平台施展才华,而向公众推广营养搭配的人往往又没有经过严格的资格认证。所以中国在饮食营养方面仍然任重而道远。