

客廳建Gym房 直播學理髮 問鼎新廚神 疫境「雲」消遣 宅家變「達人」

連線剪刀俠，自助理個髮；家庭健身房，直播秀肌肉；玩轉米麵油，化身星大廚……疫情雖然鎖住身體，但也徹底激發了網友們的腦洞。連月來，一直安居在家的國人想出五花八門的「消遣大法」，變身各路「達人」，網友們潛修習到的各式新技能，不僅推動了「宅經濟」發展，更在悄然間改變了他們的生活方式和理念。

網羅萬象

大公報記者 張寶峰



◀在居家防疫同時，人們紛紛潛修各類技能，有市民通過線上遊戲進行健身，強健體魄
網絡圖片

宅家躺買人氣榜

- 1 理髮器
- 2 口紅
- 3 瑜伽墊
- 4 打蛋器
- 5 睡衣
- 6 手機支架
- 7 吃雞神器
- 8 教輔教材



- 9 家用乒乓球訓練器
- 10 避孕套

記者張寶峰整理

「初次試手不太成功，我就在手機上找到了剪刀俠！」范先生本是位自由撰稿人，這次疫情迫使他添了一門新工藝——理髮。「孩子頭髮太長了，家裏人都會理髮，自己試了試又不行，於是我就上網求攻略。」直播平台上，一位名為「剪刀俠」的髮型師正教授如何理髮，范先生迅速記下要點，隨後成功幫兒子剪了個清爽的髮型。

疫情下，安居在家活動範圍被圈定，但「只有被鎖住的身體，沒有被禁錮的靈魂。」國人因「宅」而生的種種「神技」，已然成為這個寒假最開人眼界的一道風景。

北京白領唐先生是位健身愛好者，但眼下卻沒有健身房可以讓他大汗淋漓。唐先生靈機一動，在網

上購買了拳擊沙包不倒翁和板羽裝備，把客廳改造成了一個小型健身房。「這下真好，不僅能幫助消食健身，還能帶着兒子一起練，我們真是上陣父子兵了。」唐先生笑言，自己還和拳友們在直播間裏互相比賽，往日的趣味一下子都找回來了。

直播間打拳 父子齊上陣

常言道「民以食為天」，長假不能出門，最先被發掘出來的就是各路廚神。「以前上下班總是忙忙叨叨，根本沒時間好好做一頓飯。這陣子我才發現自己原來這麼有天賦。」崔女士是北京朝陽一所中學的教師，她向大公報記者展示了自己捏的動物餃子、彩色麵條等各色美食，「我感覺退休之後，我都能開飯館了！」

對年輕網友而言，長假給了他們秀出新奇特的天地。大學生小孔是位文藝達人，愛唱跳的她平日少不了跟同學聚會K歌。這次疫情雖然阻斷了好友見面，但卻擋不住他們的熱情。「現在有很多跳舞軟件和應用，我跟朋友們用網絡電視連線，一起跳、同步學，音樂一起，照樣嗨皮。」

宅經濟飛躍 線上新天地

疫情給不少領域帶來衝擊，同時激發了中國「宅經濟」發展。除了各路「達人」，常規的網購、遠程辦公、遊戲網劇等領域也都迎來了一波發展新機。正像北京白領唐先生所說，「我感覺自己已經慢慢習慣了跟朋友在線健身的玩法，即使疫情過去，我們也不會放棄這次開發出來的線上新天地。」

花式宅家達人大賞



【掃貨冠軍】

宅家躺買吃喝不愁

●居家防疫減少出門，不少人選擇網上掃貨。數據顯示，春節期間，人們通過某外賣平台買走500多萬個口罩，各類維生素C銷量近20萬份



【健身達人】

強身健體抵抗病毒

●疫情當下，提升自身抵抗力受到關注，於是電商平台上各類跑步機、摺疊跑步機、划船機等室內健身器材銷量猛增



【街坊廚神】

自己動手豐衣足食

●帶動了盒馬、叮咚買菜等生鮮電商應用日活用戶翻倍增長，也帶動電商平台烹飪相關家電的銷量暴漲，在社交平台掀起「晒菜熱潮」



【自助理髮】

我的髮型我做主

●多數理髮店還未營業，因此宅家近一個月的人們忍不住開始自己動手理髮，還在社交網絡掀起討論熱潮，「理髮」一詞討論量一路飆升



【「雲」演唱會】

直播唱歌線上互動

●線下娛樂消費公司探索線上市場，雲蹦迪、雲演唱會異常火爆。2月16日晚舉辦的線上「連麥音悅會」，3小時直播吸引300萬人觀看

大公報整理

新詞潮語話你知

達人

現代的「達人」多受台灣流行語影響，可能來源於日語「たっじん」，由日語漢字直譯過來，多形容在某一領域非常專業、出類拔萃的人物

宅家躺買

網絡流行語。意指市民因居家防疫減少出門，人們拿着手機，在家中舒適愜意地點點屏幕、在外賣及電商平台上購買各種用品等待配送上門這一普遍狀態，便被濃縮為「宅家躺買」四個字

記者張寶峰整理

【微言Net語】

張寶峰

「禁足」不擋心向陽光

連月來，病毒雖然限制了人們走動，但卻無法阻擋人們對生活的熱情與嚮往。千家萬戶中湧現的美食達人，不僅為人們晒出了款款美味，更傳遞出樂觀向上的信念。親手下廚、裁剪食材，真切地體現了人們對大自然的親近，生動地表達了人們對新生活的憧憬。

「雲健身」與好友線上互動，避免了長期宅居可能帶來的臃腫，還為迎接新生活儲備了力量。「VR旅遊」則讓人們擺脫了臥室與廚房，走向無限風光，打開空前眼界。陪孩子玩玩具，一起來場DIY，幫人們重新找回童趣，助人們參透親情的真諦。遠程辦公不誤正事，在線教育不停學習，讓大人和孩子

保持了生活的韌性，幫人們在漫漫長假中充電加油。

疫情當前，中國人的表現贏得了國際社會的一致點讚。這點讚不僅獻給衝鋒在前的白衣天使，還應獻給保持信念、積極生活的普通人。他們用科技點亮自己的生活，燃燒對未來永懷希冀的熱情；他們用創想裝點現實，繪出對困厄注定取勝的信念。

這場公共衛生危機彷彿「抽刀斷水」，雖然一時間令社會運行的潮流阻滯不前，但接踵而至的必然是更加洶湧更具活力的社情民態。這場公共衛生危機還以「鳥鳴山幽」，雖然一時讓人人寒噤無所適從，但最終必將引致人們的靜心反思，為走向前路積攢更加有力的集結號聲。

VR看展 細節纖毫畢現

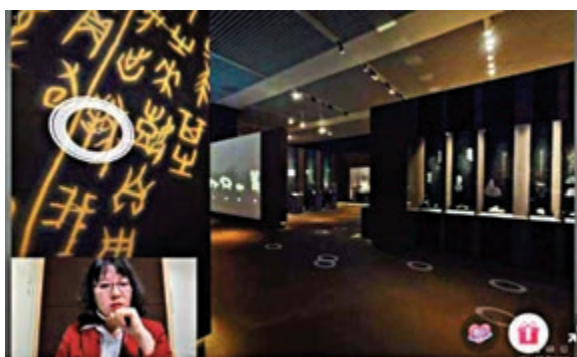
「我在朋友圈看到有人分享VR看展的鏈接了！」從事文化行業的田女士平時最喜歡去博物館看展，這一個月來，按田女士的話說「已經快被憋壞了」。當發現可以用手機VR看展之後，這個文藝青年一下子就「活」了過來。

事實上，疫情發生後，內地眾多博物館、美術館考慮到觀眾們的切實需求，陸續推出了網上展廳。如北京首都博物館就推出了「漢代海昏侯國遺址博物館」的VR帶看功能，進入頁面可選擇俯視、平視、全景、近景等各種模式，展品及細節都能看得清清楚楚。

同時，內地還有超過100處5A級景區推出720°全景實拍在線看，配以真人語音導遊，助人們足不出戶暢遊天下。大公報記者點開看北京八達嶺長城的VR帶看鏈接，碧天遠山、蜿蜒巨龍，瞬間進入眼簾，「八達嶺長城是明長城中保存最好的地段……」真人語音講解同步入耳，人們彷彿從家中

穿越一般，逼真程度令人讚嘆。

「這些智能服務真是太解渴了，我感覺自己都離不開它了。」田女士說，疫情過去後，自己還會常看這些鏈接，一方面重溫去過的景點，另一方面還能提前打卡尚未去過的地方，真是方便又貼心。



▲內地博物館推出VR看展活動，並配真人講解，以滿足觀眾需求
網絡圖片

網友熱評

@彼岸星光Y 通過這次疫情讓我挖掘了人生新技能，原來我也可以是一個好廚娘，哈哈！

@三亞化妝師 新技能get泡芙，被化妝耽誤的烘焙高手

@叨叨轉轉2019 平民如我，get了一天24小時能22個小時躺床上的技能

@有特別的遺忘技能 在家不斷get新技能，織毛衣（不是玩偶）算不算？

@Blackiegaga 不能去健身房的日子，被迫解锁新技能，跳繩+彈力帶+瑜伽墊

@動動我是動零 在家上網課，不僅熟練掌握了剪輯軟件，還會配字幕了，更會做音效了