记者探访叮咚买菜海曙区月湖站

仓管员“兼职”分拣员，一天“竞走”4万步

守护“烟火气”

编者按

疫情之下，生活性服务业率先受到冲击，也最先在夹缝中求生机。沿街包子铺，新推出的外带生意红红火火；社区团购群里，每日汇集着邻居们的需要和愿望；小区旁的生鲜店，守护着居民“菜篮子”的最后100米……从业者努力生活、努力工作，维持着这座城市的稳定运转，每一个普通人都值得被看见，每一个普通人都不普通。

即日起，宁波日报报网端推出“守护‘烟火气’”系列报道，倾听他们的诉求和心愿，记下他们的坚韧和不屈。

记者　**孙佳丽　张凯凯**

“您有一个新任务通知！”

在叮咚买菜海曙区月湖站，随处可以听到此起彼伏的机械派单声。仅有70厘米宽的货架过道，两名分拣员拎着成袋商品相向遭遇，却在接近时各自侧身。在塑料袋的摩擦声中，匆匆的步伐没有丝毫停歇。

有序、高效，常年在300平方米的前置仓中“竞走”，没有人比仓管员姚小瑞更清楚疫情发生后，这里的改变。

01 仓管员的“兼职”生活

记者见到姚小瑞时，刚分拣完一个订单的她又接到了新任务，住在银润豪景小区的顾客下了一个重达20公斤的订单：一袋大米和两大桶矿泉水。

这根本难不倒她。只见姚小瑞左手拿着分拣枪，右手拿着白色塑料袋，一抓一扫一扛，健步如飞，1分钟内就装好了。除了眼快、手准，她还会按照“重不压轻、不同温层、易碎品单独打包”的原则将商品包装整理，稳当地放置到取货台上。

“其实，分拣并不是我的本职工作。但这轮疫情发生以来，前置仓的4名分拣员根本忙不过来。我作为仓管员，能多做一点是一点。”姚小瑞说。

3月末宁波多点散发的新冠疫情，是姚小瑞“兼职”分拣员的根本原因。

“我记得很清楚，平日里的订单一般维持在两位数。但就在3月31日中午，订单一下子暴涨到300多单，订单条的长度都翻了倍，米面粮油等平时销售量不高的‘大件’一下子蹿上了销售热榜。”

在姚小瑞的回忆里，此起彼伏的派单声中，货架上的商品以肉眼可见的速度减少——平日里到晚上8点依旧有货的鸡毛菜，下午2点左右就售罄了；早上堆成小山的面包糕点，很快被几个大单“瓜分一空”……

当天下午三四点，订单量仍居高不下。眼见4名分拣员忙得脚不沾地，订单一单未完、一单又起，姚小瑞在完成本职工作后迅速顶上，给他们搭了把手。

在叮咚买菜海曙区负责人赵天豪眼里，疫情带来的订单量暴涨，映射出一个事实，那就是眼下，人们对线上买菜的需求和依赖度正在增加。300平方米的前置仓，正成为线上买菜无比重要的基础设施，在疫情中展现了极大的保供效应和抗风险能力。

“这里正成为城市‘烟火气’的又一个发源点。无论是仓管员‘兼职’分拣员，还是配送员跨区域支援，我们所要做的，就是守护好这份‘烟火气’。”他说。

姚小瑞正在根据订单取货。　（**孙佳丽**　摄）

02 疫情下的另一种生活

姚小瑞的年纪并不大，这名“90后”第一次从河南老家来到宁波，是在2019年。

初到宁波，她在江北开了一家小吃店。一个人撑起一家店固然辛苦，但她咬牙坚持，生意一天好过一天。可惜的是，那年冬天暴发的疫情直接击垮了这家小店，当时，姚小瑞的孩子才3岁。光靠丈夫的收入难以支撑起整个家庭的生活，有经营经验的姚小瑞最终选择了另一种生活——成为叮咚买菜海曙区月湖站的一名仓管员。

仓管员的工作内容概括起来，无非“巡、检”二字，在实际操作中却不然。每天早晨6点半，在叮咚买菜更新线上库存前，姚小瑞必须抵达月湖站，跟上夜班的同事确认好当天到库的所有商品。检查完近3000种商品的数量和质量后，她还要核对每款生鲜类产品的“浙冷链”追溯码，确保“一物一扫”。

“生鲜商品如果出现质量问题，比如土豆发芽、韭黄发青、叶菜腐烂，我会第一时间反馈给站长，下架或销毁相关商品。”姚小瑞说，做完这些后，她才会用分拣枪，将可供商品的种类、库存一一发送至叮咚买菜的数字系统，确保8点以后消费者在APP上看到的库存数量“所见即所有”。

接下来，姚小瑞还需随时根据订单情况，检查商品质量，明确商品库存，记录销售数据。

在时代中求新求变，对于一种业态而言，是生存；但对于其中每一个微小的个体而言，则是生活。

“因为早出晚归，我也成了叮咚买菜的忠实顾客，陪伴孩子的时间比之前少了很多。我告诉孩子，疫情期间妈妈可能没时间陪他，也没法做他想吃的菜，但孩子很懂事。他问，等妈妈打败疫情，是不是就可以了？听到这句话，我浑身充满了力量！”姚小瑞笑着说。

“打败疫情”，向着这个愿望，人人都为之努力着——月湖站中“竞走”的分拣员，微信步数最少也有4万步；月湖站门口，配送员取走一个个打包好的商品，跨上刚停稳没多久的电动自行车，目的地是月湖站方圆3公里内的万家灯火。

战疫心理疏导日记②

疫情下餐饮店举步维艰 焦虑情绪怎么调节？

“又是担心疫情，又是担心自己的小店，最近我常常失眠，吃不进去东西，该怎么办？”昨天下午，坐诊“战疫心理疏导公益热线”的心理咨询师冯婧婧接到一个电话，电话那头的声音颤抖哭泣，明显情绪很不稳定。

打来电话的陈先生（化名）是一家餐饮店的老板。受疫情影响，其经营的餐饮店营业额大幅下降。生意清淡了，每天的店面租金、员工工资依旧得支付。压力骤增下，陈先生出现了焦虑情绪，睡不好、吃不好，人一下子憔悴了不少。

“有这样情绪的，并非个例。”宁波市康宁医院临床心理科主任冯婧婧表示，疫情期间很多行业受到影响，这是客观事实。对于小企业主，容易遭遇资金压力大引起的情绪崩溃。

那么，面对这样的状况，应该如何调节情绪？冯婧婧提出了四点建议：

首先，要正确认识情绪。面对突发的疫情状况，我们的情绪会因此受到不同程度的影响。这种担心和焦虑，是属于正常人群在非正常情境下的正常反应，即在疫情的影响下，我们大部分人或多或少会出现一些紧张、焦虑、恐慌的情绪，这是正常的，试着接纳和理解自己的情绪。

其次，学会处理情绪的方法。每天给予自己更多的信心和积极的暗示。保持原有的规律的生活作息和健康的生活方式，增强掌控感。进行运动，宣泄情绪，强身健体。学习自我放松的方法，如腹式呼吸放松法、蝴蝶拍等，保持清醒的头脑来应对困难。

第三，学会情绪处理后的现实应对。要充分肯定我们之前面对困境的能力，相信只要自己静下心来认真思考，就可以找到克服困难的办法。主动、客观地去应对这件事，避免陷入被动地、紊乱地应付。回到现实层面进行思考，在疫情持续的过程中，对事业有哪些客观影响？疫情期间可以做什么来缓解危机？疫情过后的局势会怎么样？应该如何应对？

第四，具体生活中可以这样做，包括关注国家层面对疫情的报道，在政策上的一些措施等；关注同行在做什么，多与同行联系，及时判断跟上步伐；做好员工的安抚和团队建设；主动出击，创新改变，如采用线上销售的形式，或者售卖半成品等方式。

（记者　**董小芳**　整理）

战疫心理疏导公益热线：
0574-81859666（24小时开通）

爱心企业通宵赶制 8个核酸采样移动工作站

核酸采样移动工作站明天正式启用。　（**孙肖　刘迪**　摄）

本报讯（记者**孙肖**　通讯员**刘迪　周宁**）昨天上午，宁波市建设集团股份有限公司向北仑白峰街道捐赠了8个核酸采样移动工作站。

每个核酸采样移动工作站面积为9平方米，右侧为检测通道，受检人员可以横穿小屋进行核酸检测，左侧是工作室，内可通电，医护人员在室内即可完成采样操作。

“从方案到设计，再到连夜制作，仅用28个小时便完成了8个核酸采样移动工作站的定制工作。”宁波市建设集团股份有限公司负责人吕经理介绍，在设计时，工作人员花了不少心思，整体墙面采用了防火隔热的岩棉夹心板，底部采用了铝纹防水防滑板，通道顶部还留了小面积白板，用于挂“采样通道”LED显示标识牌。

这位母亲带孩子为“大白”做了800个包子

记　者　**陈朝霞**
通讯员　**张昊桦　王　微**

“永远保持你的那份童真、善良、感恩！送包子上瘾的小娃娃。”昨天，海曙区高桥镇青苹果幼儿园园长钟女士在微信朋友圈发布了一组图片，记录了她和儿子高淏一起做包子送给一线防疫人员，赢得了不少人点赞支持。

当天上午，在海曙区高桥镇一核酸采样点，高淏看到“大白”们采样十分辛苦，便问母亲：“疫情下，我能为他们做些什么？”

于是，钟女士立刻想到给儿子上一堂特别的教育课。

当天上午9点，钟女士把高淏叫到厨房。“制作800个包子送给一线防疫人员，就是我们今天的任务！”说罢，母子俩和面、发酵、擀皮、加馅、上蒸，忙了7个小时。

下午4点30分，在高桥镇市民广场核酸采样点收尾前，母子俩赶到广场把包子送给现场辛苦采样的“大白”和来回奔忙的志愿者。

钟女士表示，母亲是孩子的第一任老师，对于孩子的教育，不仅要言传，更要身教，“希望通过这堂教育课，让孩子明白，做力所能及的事，传递正能量，也是为宁波抗疫作一份贡献”。

高淏在分装包子。　（**受访者供图**）

北仑8条举措 确保货车安全畅行

本报讯（记者**许天长**　通讯员**支鸣飞**）昨天，宁波北仑区新冠肺炎疫情防控工作领导小组办公室出台8条举措。

一、在北仑各高速公路入城口，为来仑货车司机发放暖心服务包。

二、交警部门对货车司机实施“轻微违章首错免罚制度”。

三、交通运输部门对于因疫情导致货车逾期未实施综合性能检测的，免于处罚。

四、在有条件的物流园区、公共停车场等地，在确保防疫安全的前提下，优先安排货车停车，缓解停车难问题。

五、北仑区域内增设货运司机24小时免费核酸检测点，及时提供采样点位信息，为司机核酸检测提供便利。

六、对行程码带★，抗原、核酸检测异常的货车司机，及时提供服务，开设防疫专门通道，在专用消杀点为其提供车辆和货物的消杀服务，帮助接收单位转运货物。

七、在“仑传”APP上线“甬港通”平台，缩短卡口查验时间，保障物流畅通。

八、设立货车司机防疫服务站，提供停车、住宿、餐饮等服务，开通货车司机服务热点、专用微信和申诉平台。

手绘“大白”。（**鄞州公安供图**）

警嫂将亲手做的咖啡送“大白” 杯上的卡通手绘画温暖了大家

记者　**王晓峰**　通讯员　**郑蒙永**

昨天上午，一名女子带着一批咖啡饮料来到鄞州东郊派出所，请他们代为转交给参与抗疫任务的“大白”们。一件很平常的暖心事，却因为杯上的“细节”走红了——杯上有一组卡通版本的“战疫群像”图案，画的是身穿防护服的医护工作者、警察、志愿者等。

“我们原以为杯子本来就是这样的，图案是机器印上去的。后来有人和我们说，这是手绘的，太有心了！”有民警告诉记者，他们将这些咖啡杯上的图案在微信朋友圈晒了晒，引来众多人围观并点赞。

记者获悉，这些“战疫群像”图案出自一名警嫂之手。

这名警嫂叫素素，1989年出生，老公是鄞州公安分局的一名民警。疫情发生之后，她老公一直在抗疫前线坚守，已经一个多星期没有回家了。前几天，宁波下雨了，气温骤降。素素看着在冷雨中忙碌的“大白”们特别心疼，也特别想念老公。

那一刻，一个念头在她脑海中闪现：她擅长画插画，平时公司里有客户来访，她会在咖啡杯上为对方画个人物简笔画。每次客人拿到咖啡，都觉得十分惊喜和开心。那么，她能否用类似方式向“大白”们致敬呢？

说干就干，素素找出家里的咖啡外带杯，用笔在杯上画着。很快，“大白”们的形象出现在咖啡杯上：他们中，有维持秩序的警察、有进行核酸采样的医护工作者、有传递物资的志愿者，还有运送检测样本的工作人员……

画完后，她就开始忙着做咖啡。几名同事得知她的想法后，加入进来帮忙。在他们的努力下，一杯杯热乎乎并且特别“有心”的咖啡，送到了“大白”们的手中。

“前后已经送出去80多杯了，接下来还会继续下去，我们想用自己的方式为抗疫尽一份绵薄之力。”素素说，希望他们的小小举动，能够温暖所有坚守在一线的抗疫者。

800余名建筑工人 连续奋战筑牢防线

本报讯（记者**黄程**　通讯员**庄源　徐彤**）4月10日以来，江北区发现多例新冠阳性病例。面对突如其来的疫情，江北区住建局立即启动应急预案，组织号召30余名党员干部和17家建筑公司的800余名建筑工人，建立应急建设突击队，奋战在“三区”围挡建设一线。

与时间赛跑就是与生命赛跑，连续3天，建筑工人在睡梦中接到指令，深夜驰援，毫无怨言。

在每一处搭建现场，运输材料、搭建钢架、钉牢木板……工人们分工协作，动作麻利。“我们给自己定的标准是‘又快又牢固’。”浙江誉和磐璟建设工程有限公司参与应急建设的一名领队说。10日，应急建设突击队连续奋战17个小时，在来福士广场周边顺利完成11.8公里“三区”隔离围挡；11日，应急建设突击队赶赴庄桥街道上邵村、洪塘街道海德商业中心周边进行“三区”隔离作业，用了6小时完成10.4余公里隔离围挡；12日，应急建设突击队又火速前往恒一广场，用了5小时完成5.5公里“三区”隔离围挡……建筑工人们把建设项目的速度转到了疫情防控上，为江北区疫情管控筑牢防线。