

今天我当班·记者一线蹲点日记

月嫂：24 小时连轴转的守护

时间：7 月 10 日
体验记者：王晨
地点：周口万科小区

我轻手轻脚地走到婴儿床边，小家伙就哭闹起来。我的带娃体验，从安抚他的情绪开始了。

“宝妈的早餐要清淡，但得有营养，保证奶水的同时，也要注意身体的修复。今天中午准备炒青菜、炖排骨，再加个冬瓜汤。”月嫂朱伟娜一边给我示范，一边叮嘱。朱伟娜有着多年当月嫂的经验，如今在万科小区一个新手妈妈家中工作。

每天上午是朱伟娜最忙碌的时候，她有条不紊地干着活，一边向我介绍工作流程，一边把洗好的衣物晾在阳台上：“月嫂不是只带娃，产妇的月子餐、情绪照顾、家务杂事，都得揽着。”

这时，婴儿车里的小家伙醒了，哭声中带着不容拒绝的“命令感”。我摸了摸纸尿裤，朝着朱伟娜喊：“朱姐，孩子拉粑粑了。”面对这个小人儿，我无从下手，只好向朱伟娜求助。“这两天宝宝有点闹肚子，更要小心护理。”朱伟娜熟练地给宝宝换纸尿裤，又去水龙头那里为宝宝清洗屁屁，这么小的一个“肉团子”，在朱伟娜那就安静听话了。

果然是拉了就饿的小家伙，等宝妈躺下后，朱伟娜把宝宝放到宝妈身边，这一场景看起来温暖而又治愈。

“婴儿的胃是横的，吃完奶得竖着抱，拍嗝时要用空心掌从下往上轻拍。喝完奶粉一定要拍，吃母乳的话不用每次都拍。”听着朱伟娜的介绍，我小心地抱起这个软乎乎的小家伙，手臂却僵硬得像块木板，生怕稍一用力就弄疼他。大概拍了 5 分钟，一声清脆的“嗝”响起，我竟有种完成大项目的成就感。

开始做午饭了，我这个厨房小白打起了下手。刚忙活到一半，又传来哭声，朱伟娜关火后慌忙跑出厨房：“怎么了？又怎么了？我们不开心了对不对？阿姨看看。”朱伟娜不停地跟宝宝对话，仿佛他能听懂似的。



左图：记者（左）学做营养餐。右图：记者（右）协助月嫂照顾婴儿。记者 王晨 供图

的。她轻轻地把宝宝从婴儿车里抱起来，在房间里来回走动。这个家里虽然有爷爷奶奶帮忙，但是面对哭闹不止的宝宝，他们都束手无策。新手妈妈还在慢慢学习适应自己作为母亲的身份，而朱伟娜，就成了带娃主力军。

一晃神，已经 12 点多了。断断续续中，朱伟娜已经把饭做好了，但是忙碌的一家人谁也没提吃饭的事情，全部在围着宝宝转——哭了、尿了、拉了、饿了。由于宝宝小，朱伟娜熬得满眼红血丝，却依旧精神十足：“干这行，熬夜是家常便饭，好点的能睡三四



个小时，遇上哭闹厉害的宝宝，整宿不睡也正常。”她轻拍着宝宝，“但只要看到这么个小小的人被我照顾得白白胖胖，我就觉得值。”这时，阳光洒在她和孩子身上，像一幅柔软的画。这份看似平凡的职业，藏着最动人的坚守。

原来，月嫂这份工作里，藏着无数细碎的温柔：是记得哪些食物能下奶，是能从宝宝的哭声里分辨出“饿了”“困了”还是“不舒服”，是 24 小时随时待命的责任心……她们是新生儿的守护者，是产妇月子里的“临时家人”。

咖啡师：匠心经营，用心分享

时间：7 月 21 日
体验记者：乔小纳
地点：昌建 MOCO 某咖啡馆

7 月 20 日，我问吴锦■：“能带我体验咖啡师的一天吗？”她回复我：“好的姐姐。”

我确实比小吴大 5 岁，她出生在 1996 年，是老周口人。我经常来小吴的店里写稿子、喝她做的咖啡，渐渐就熟了。

这次角色转换，我很期待，预想了很多感受：优雅、从容、高端……可一上手，一种预想之外的“麻”感刷新了我的印象。

“麻”来自手磨咖啡豆的过程。小吴说来店里的熟客最常点手冲咖啡，就教我做。第一步是磨咖啡豆，虽然现在已有电动研磨机，但小吴说电动的刀盘转速过快，损失了咖啡的风味，所以她个人还是喜欢用手动研磨机。把经威士忌酒桶发酵的哥伦比亚咖啡豆放进研磨机后，我左手把着研磨桶、右手握着手柄，开始研磨。我问小吴怎么判断咖啡豆研磨好了，她说“听”，听不到声音时就到位了。大约两三分钟后，“吱呀”声消失了。我放下研磨机的一瞬间，一阵“麻”感在左掌间蔓延。我向小吴汇报感受，她回应：“正常，手磨就是会麻。”我说：“那你每天磨这么多杯，受得了吗？”她答：“没啥，要保证口感，习惯了。”

说话间来到制作手冲咖啡的第二步——过筛。其实这是小吴的个人习惯，很多咖啡师研磨过咖啡豆后就直接用热水冲了，可她不是。她反复试验后发现，过细的咖啡粉在热水冲击下容易漏过滤纸，影响口感，筛掉细咖啡粉后再手冲，香气更浓郁。

过筛完毕后，水也烧好了。小吴折了张滤纸放在玻璃漏斗上，然后指导我拿起咖啡手冲壶，进入最后



吴锦昉制作咖啡。记者 乔小纳 摄

一个环节——在小吴这里，手冲分两步：第一步先冲入少量热水，刚刚没过咖啡粉，稍等一分钟左右，用她的话说，相比于直接冲滤，先用少量热水闷泡，能把咖啡的风味激发得更充分；第二步高扬水壶，转圈浇入比第一步更多的水，在热水到达离滤纸边缘一指处停下，等待滤出美味咖啡。“你看我们第二步冲出来的咖啡液，上面的泡沫细腻丰富，还经久不散，这是咖啡豆品质良好、研磨充分的标志。”小吴说。

用心，是我跟小吴学习时最直观的感受。除了做堂食时的讲究，外卖也不马虎——小吴告诉我，普通外卖咖啡杯虽然出餐时方便，但顾客喝不完只能用手掂着，还容易洒；为了方便顾客，小吴把外卖咖啡杯换成了成本更高的带扭盖的直筒食品级塑料杯，咖啡不洒，喝不完还能装进包里，她的这一改变在外卖平台广受好评。

做完咖啡，我向小吴请教怎么挑咖啡豆，小吴却告诉我手挑咖啡豆保障不了卫生。为了保证品控，她都是直接找厂家定制，需要什么品种的豆子、需要烘焙到什么程度，她都亲自到厂里把关，温度、湿度、时间亲自掌握。

“你要实在想找手挑咖啡豆的感觉，就做个咖啡豆手串吧。”小吴很麻利，说着就给我摆好了做咖啡豆手串的材料和工具。“这个主意是前几个月顾客提的，我觉得很好，就上架了。”善于采纳顾客意见是小吴的优点，在她的店里，顾客可以直接购买咖啡豆手串成品，也可拿咖啡豆和串珠自己制作。咖啡豆手串缠绕腕间，闻一下提神醒脑，是很好的咖啡衍生品，亲手制作还能表达心意。小吴的咖啡豆手串一经推出，就在周口年轻群体中成为爆品。

小吴健谈、活泼，喜欢创意设计。出于对家乡的热爱，她曾与周口市博物馆合作推出文创咖啡和帆布袋，结合周口传统文化元素，令人眼前一亮。

一天的体验即将结束，我跟小吴商量把她的职业写成“咖啡主理人”，她果断拒绝。经过系统培训后，小吴不愿意把自己定位成高高在上的姿态，她更愿意照顾大众的口味，像伙伴一样向顾客分享好的咖啡豆，把用心制作的咖啡、务实与优雅并存的生活方式推荐给每一位有心人。“就叫我‘咖啡伙伴’吧！”小吴说。