

“银发族”成为“双 11”新力量

近日,南京老年大学开设智能手机课,教老人玩转“双 11”。“双 11”不仅是年轻人的狂欢,越来越多的“银发

族”也加入其中。他们不仅是买方,有的还成为卖方。银发族,已成为社会经济不可忽视的一股消费力量。

自己做电商 双十一摩拳擦掌

“双十一,儿童奶粉买 4 桶送 1 桶”,11 月 1 日,家住青岛市城阳区的万女士在朋友圈里发出了这样的广告。万女士今年 53 岁,四个月前开始了自己的电商之路。

万女士告诉笔者,针对双十一,公司做了很全面的促销活动安排,她自己也是摩拳擦掌,希望在这个黄金期大干一场,“随着社会的发展,很多比我年纪还大的人都愿意去学着尝试网上购物,我希望能给更多中老年朋友提供方便。”

网购真方便 和年轻人拼手速

“现在年轻人都爱在网上点外卖,我们老年人也爱在网上买菜,不用出门,想吃什么就买什么,不会做的还可以跟着网上学,多方便。”张先生今年 62 岁,尽管已是花甲之年,但他是个喜欢尝试新鲜事物的人。早在几年前,张先生就跟着孩子学会了网上购物,除了网上

买菜,餐桌、鱼缸、平衡车……家里的很多添置都是他从网上买来的。

今年“双 11”,张先生也是早早做足了准备,笔者看到,在张先生的“购物车”里,旅游帐篷、冲锋衣,还有给小孙女买的玩具。“双十一付尾款的活动我虽然没有搞明白,但一点也没有影响我,我准备 11 号零点和年轻人一起拼拼手速。”

食品类成偏好 “战场”扩展到线上

据数据显示,全国中老年人“剁手党”队伍日渐壮大,仅淘宝天猫就有 3000 万的中老年用户,其中,50 岁-59 岁临退休人群是主力军,占比高达 75%。

笔者采访发现,与其他群体相比,中老年人的消费支出主要用于孙辈、保健养生、医疗护理、休闲服务、饮食和居住空间品质改善方面。数据显示,食品是中老年群体网购时的偏好品类,支付宝发布“双 11”前 11 天搜索数据中,搜“买菜”的 60 岁以上人群数量上涨 10 倍,老年人将“抢鸡蛋”的战



场从线下扩展到线上。

警惕套路 老年人网购要当心

就在前几日,针对“双 11”各大电商平台推出的促销活动,青岛市消费者权益委员会曾发布重要提示,而对于老年人来说,网购风险更高,“买贵了”“买到了残次品”“售后一直得不到处理”“上当受骗了”的现象很常见。

民警提醒,老年人在购物时要选择正规大型的购物平台,不要为了贪小便宜,使产品、售后服务得不到保障。同时,有的网站会要求老年人填写个人信息,包括姓名、手机号和家庭住址,以方便发货,而这些信息是极有可能泄露的,老年人在网购时还是需要保护好个人信息,以免被不法分子利用。

许 瑶



花开富贵

作者:杨凤兰
(80 岁,菏泽市牡丹区)

陈铎的养生之道

高大魁梧,满头白发,戴着方形眼镜,翩翩学者的儒雅气质……陈铎外型上的这些特征,给观众留下了深刻的印象。作为新中国第一代电视工作者,已经 81 岁的陈铎如今仍然精神矍铄,自然洒脱。

陈铎说,他现在身体健康,精力充沛,其中最大的原因就是他一直在工作着。更重要的是,他的工作是没有重复的,随时都有新鲜的东西出

现,这就让人不容易老,这是他最感到欣慰的。至于有没有什么特别的保健“秘诀”,他说,他对吃没有什么讲究和偏好,虽然很忙很累,但没吃过什么补品。陈铎平时非常喜欢运动,比如打篮球、壁球或者是游泳等,平时很少坐电梯,他觉得借上下楼梯可以顺便锻炼一下。1995 年,他还参加了有十几个国家参与的篮球邀请赛,并获得了个人奖。后来他一琢磨,是因为自己年龄大,主办方给予鼓励才颁发给他的——那年他 57 岁。陈铎说,如果真的要说有

什么保健秘诀的话,那就是保持良好的心态,一切顺其自然。生活中谁都免不了有些坎坷,但要以乐观的心态去面对,这样,就没有什么过不去的坎儿。陈铎说,人要学会忘记烦恼,更不要自寻烦恼,要学会在生活中寻找乐趣,自得其乐。有些烦恼,是由于人思考问题的方式有问题才产生的。少想事,有的事想也想不通,多做有益的事情,烦恼自己就“跑”了。陈铎说,自己并不在乎别人给



他戴上“老年人”这顶帽子,他笑道:“别说现在,因为头发白得早,还在很早的时候就有人叫我‘陈爷爷’了。我觉得人变老是客观规律,既然是不可改变的,又何必在意呢?”

张 志

立冬养生 记住三句口诀

11 月 7 日是立冬节气,此后开始进入中医说的“封藏之季”。立冬时节该如何养生?在这为大家总结了三句口诀。

早睡晚起“睡懒觉” 立冬过后,睡眠可遵循早睡晚起的原则——晚上早点睡觉,早上睡会懒觉,等太阳初升后再起床,有利于阳气潜藏。此后,早晨气温逐渐降低,如果过早参加晨练等,易引发心肌梗死或脑出血等意外情况。立冬后,年老体弱人群易发感冒,建议每天睡前用热水泡一次脚。

补肾吃“黑”常搓腰 在这之后,天气会越来越寒冷,而寒邪最易伤害肾的阳气,因此,冬季养生应以调摄肾之阴阳为重点。中医认为,黑色入肾,因此可以适当多吃点黑色食物,如黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣等。

按摩也是补肾的有效方法,平时没事的时候可以搓擦腰眼。具体方法是:两手搓热后紧按腰眼(腰部凹陷处),围绕腰眼处上下来回搓 30 次。

运动锻炼悠着点 立冬过后,运动锻炼不宜再像春夏锻炼一样大汗淋漓了,因为大汗过多,冷风一吹,就可能埋下受凉、感冒的隐患。此时,运动要注意防寒保暖,把握好度,像太极拳、游泳等中轻强度运动更适合此时节。但要注意的是,游泳上岸后要当心吹风受凉。

吴晓晶

征稿启事

莫道桑榆晚,为霞尚满天。为加强中老年读者沟通交流,丰富中老年人的精神文化生活,展现当代中老年人的精神风貌,本报快乐老人版面增设相关专栏。内容主要为中老年新闻集萃、相关政策解读、街道社区新闻、孝老爱亲故事、老有所为典型、多彩老年生活、往昔岁月回忆、人生经验感悟、养生知识介绍、旅游见闻分享等。我们期待着您与我们一起走进来,领略繁花,分享快乐。投寄作品需要原创,要求如下:

1. 文章体裁不限,字数要求在 1200 字以内。
2. 摄影及书画、篆刻、剪纸等照片,像素要在 300KB 以上,并配备文字说明。
3. 投稿邮箱:mdwb666@sina.com
4. 来稿请注明性别、年龄、原工作单位等信息;同时也需要注明详细收信地址、邮编、电话。