

老年网购族迅速崛起



临近春节的“年货节”，电商平台又是一片红色的“秒杀满减”。对许多年轻人来说，这只不过是各大网店数不清的促销“套路”之一；而对不少老年网购族来说，那些或返券或降价的柴米油盐酱醋茶，却在今天显得格外可爱。

搜索宝贝、在线支付，随着网上消费群体的扩大，老年网购族早已不再对这一切感到陌生；更疯狂的是，他们甚至成为旅游团购、成人用品等网上新潮产品的主力购买群。

网上“书虫” 老龄化趋势明显

上周五是个大晴天，阳光洒进客厅的桌面上，映进祁爷爷深陷的眼窝里。当时，祁爷爷一手拿着放大镜，一手捧着一本叫作《帝业如画》的小说。记者从这本书的封面上看到，上面用素描的笔画着一名头戴皇冠的男子，旁边的一行小字介绍道：“处心积虑充当细作，步步为营谋夺帝位。”

这显然是一本面向年轻读者的宫廷小说，可近80岁高龄的祁爷爷却读得津津有味。他对记者说：“故事情节挺丰富的，不过能看出很多是编的，不如史实看着痛快。”

原来，这是祁爷爷网购的一本书。去年，他听一个战友推荐，说是京东和当当网上可以买到大量图书，不必再费劲逛书店，一本一本本地挑花眼、跑累腿。他迅速跟战友学会了用电脑登录这些网站，绑定了一张余额不多的银行卡，并已经成功买回了《汉隶隶书教程》《辞海》等在书店难找或不易搬运的图书。这本宫廷小说，就是祁爷爷在浏览购书网站时无意中瞥见的，为了解闷，他买了下来。他对记者说：“网购还有一个好，就是便宜，比如这本《帝业如画》吧，标价20多块，我只花了十几块钱。”

在年轻人被电子产品“团团包围”的当下，老年人竟成了网上“书虫”的主要梯队。据京东平台在今年公布的一项调查显示，56岁以上消费者购买图书的比例比90后高82%、比80后高42%，且高于平均水平38%。更有意思的是，老年人还流行从网上为子孙购买学习教材——早已踏出学校大门的他们，对童书、中小学教材的购买力竟比平均水平还高出一成。

老年人不仅喜欢网购书籍这类相对传统的商品，他们对一些时髦和新奇网购品的接受程度也让人吃惊。据京东平台的数据显示，对比2015年同期，老年人今年在出境旅游上的花费增长了167%；国内旅游的消费也大幅增长，其中国内酒店消费增加20倍，周边游、景点门票增加3倍。老年人对线上旅游产品的钟情还带动了相关产品的网购量：老年人今年在全球签证、语言培训服务方面的消费增加了8.7倍。

“网购都是被逼的”

从各大电商公布的数据来看，虽然老年人对新潮产品表现出了惊人的偏爱度，但在老年消费品类中，排名第一的还是食品饮料。在全国各地早市几乎全部被老年人“攻陷”的同时，网上食品又是如何得到老年人青睐的呢？对此，记者采访了多名老年“剁手族”。

齐奶奶的儿子长期在国外工作，家里只有老伴陪伴。虽然二位老人身体健康，但对购买大件商品却是力不从心——二老居住的楼房没有电梯，搬桶油上五楼都要喘半天。上次儿子回家时，齐奶奶主动向儿子“请教”了网购的流程，并在儿子的帮助下练习了好几次下单和支付。当儿子好奇她为何如此钟情网购时，齐奶奶直言：“还不都是被逼的？你不在家，我们买油买面谁来扛呢？还是让快递员送上

门吧。”

在一幢老房子里居住的李大爷向记者表达了相同的感受：“楼下开便利店的小伙子会免费帮我送桶装纯净水，有时看我拿一袋米也会主动帮我送上楼，可我哪好意思总让人家帮我送？一开始我只能去菜市场买散装的米，学会网购以后我终于可以买整袋的了。”

还有老人还向记者表示：“一开始网购就是因为运送商品很方便。后来渐渐发现网购还有挺多好处：网购节有优惠，还可以买超市里买不到的东西。比如我爱养花，一直想养一盆春兰，却没在花鸟鱼虫市场里见过。我在网上查了一下，还真有卖的，我前几天花60块钱买了两株。还有淘宝的年货节，能买到贵州农村人家做的辣椒，闲着没事不如尝尝这些土特产。”

从“货比三家”到“比较线上线下”

网购给老年人的生活带来了哪些变化？记者在采访时，从齐奶奶的记账本上看到了这样一组有趣的数字：11月26日，编号V4492的维达卫生纸，京东卖30.4元一提；天猫卖28.9元一提；超市今天促销，18.8元一提。

“大家都知道老年人爱比价，不过，自从习惯网购后，我不再一家超市一家超市地比价了，而是习惯比较网店和超市之间谁更便宜。”齐奶奶像说一个秘密一样告诉记者，“双11、双12、年货节的时候啊，电商是真挺便宜的；平时可就保不准了，超市一搞促销力度就很大，可能比你在网上领了优惠券还划算。”

网购给李大爷带来的一个变化却是负面的——他常和快递员吵架。他告诉

记者，楼下的那家便利店是一个菜鸟驿站，可有一些与菜鸟公司无关的快递员也会擅自做主，在不征求李大爷同意的情况下偷懒，把网购商品直接送到这个驿站，不按地址送到楼上李大爷的家里。每次，李大爷都要交1元钱才能从便利店拿到这份快递，更重要的是，他还要自己把快递搬上楼去，“那我网购就没有意义了。”

一向乐观的陶奶奶告诉记者，网购让她增长了许多知识。比如，她有一次想退货，又无法找到客服电话，就请教了一位年轻的朋友，这才知道，原来百度上有很多经过认证的各平台客服电话，一搜就能查出来。“我还知道了大多数所谓的免费退换货是要交运费的，所以选购时就更加小心，尽量不退货。”（殷呈悦）

冬天泡脚时 加上两味药

冬天最难过的要数关节炎患者，手脚麻木、僵硬、行动困难、晚上躺在床上翻来覆去总找不到一个合适的睡姿，关节的疼痛、腿脚不灵便、迈不出步……还有一些人，到了冬天就会出现脚干、脚裂的现象，脚后跟也不像年轻时那样光滑了。

在这个季节，大家不妨用一个小方子，能缓解关节疼痛、预防关节炎，还能让您远离脚干脚裂的冬天，祛除寒邪，让大家温暖过冬。这个方法就是在泡脚时加上艾叶和红花这两味药。这个方子名字叫艾红汤，既可以缓解关节疼痛，改善静脉曲张，还可以去除脚上的坏死老皮、老茧、冻疮、裂口、灰指甲、脚癣以及多年不愈的鸡眼等，还能使你的脚光滑细腻。因为脚为人身体的第二心脏，所以还能对你的全身脏器起到通经、活血、化瘀作用，此举可以解决你“脚上”的毛病。

艾叶

用艾叶水泡脚能有效祛虚火、寒火，可以治疗口腔溃疡、咽喉肿痛、牙周炎、牙龈炎、中耳炎等面部反复发作的这些与虚火、寒火有关的疾病。对于身体寒湿重的病人，可以每周用艾叶水泡一次脚，但用艾叶水泡脚的同时，必须停吃寒凉的食物。艾叶泡脚具有驱寒作用，天天用热水泡脚本来就有促进血液循环，赶走体内湿寒的功效，况且艾叶能通十二经络，调理阴阳。经络通畅的人，气血就会跟着畅通，而气血健康的人，体内寒气自然就无处可待。

红花

用红花泡脚能使足部的血管扩张，与此同时，红花中的活血化淤物质充分被吸收，有利于人体血液的循环，加速血管内血液的流量，有效预防心脑血管疾病。通过使用红花泡脚，可以刺激脚部神经反射，从而使人体各器官运行协调，促进人体新陈代谢，长期使用红花泡脚可以增强人体的免疫功能。红花中含有的有益物质被人体吸收后具有安神的作用，对一些神经衰弱的失眠患者而言，睡前常用红花泡脚能有效改善睡眠质量，调理失眠症状。老年人有关节炎，可以每天晚上泡；小孩子腹痛，在腹痛发作的时候泡。糖尿病比较严重的，血糖控制比较不理想的，最好不要泡，因为这些人对温度不是太敏感容易烫伤。

（南国）



征集

读者朋友们，本报新推出“家有父母”版，本版设有“养生之道”“老照片”“父母爱情”三个栏目，长期面向读者征稿。

如果你对养生有独到的见解，能给中老年人保健养生提供科学指导；如果你家中有张泛黄的老照片，愿意与我们分享它背后的故事；如果你想感怀过去，或是分享父母相濡以沫的爱情故事。欢迎读者朋友们积极来稿！

投稿邮箱：pdswbqg@126.com