

# 网购大潮里，老年人异军突起

子女提醒：贪便宜囤货也需适可而止

“同品种的苹果明明家门口水果店就有的卖，我妈非要网购，说便宜划算，拿到快递后发现果子质量参差不齐，缺斤少两，一买又是一整箱。”

“我妈空下来就喜欢打开拼多多APP，有时候工作忙到热火朝天，打开微信突然发现我妈发了10来条链接，问我这个好不好那个好不好，还让我帮她赶快下单，说在‘秒杀’。”

“要吃甘蔗，去水果店买不香吗？为什么大老远买个甘蔗回来，不知道好差也就算了，关键还要自己费那么大力气，拿着菜刀一节节砍了后才能吃。”

“我爸有次和我展示了他买的桌角保护套，说才花了1块钱还包邮，但那玩意儿我就见了一次，后来在家里就再也没见过。”

“双11”买的快递还没收全，网民们又迫不及待开启“双12”模式。如今的网购潮流里，老年人异军突起。上了岁数的父母开始迷上网购，买起东西来相当顺溜。子女们不解，买回家的东西明明白白，但仍阻挡不了父母购物的欲望，关于父母爱上网购后种种不理智的消费行为，子女们吐槽声一片。有老年人认为，网购过程带来了不少乐趣，重在参与。记者为此进行探访。

彭阿姨是拼多多的忠实粉丝。“拼多多上的东西非常齐全，而且价格又很低，还包邮。”彭阿姨如是评

价。彭阿姨介绍，自己在该平台购买的都是一些中老年服饰、日用品以及来自全国各地的土特产。“我妈买的那些衣服质量真不好，图片看到的是一种，买回来的实物又是另外一种，有时候二、三十块钱买的衣服退换货也很麻烦，就算方便邮费也贵，很多发货地是广州一带。不过，她买的那些农特产品还可以。”彭阿姨的女儿向记者透露。令自己欣慰的是，母亲现在只会在该平台上购买一些农特产品。“可是，就算农特产品便宜、质量好，我妈她一买就是一箱，最后吃不掉都烂掉。”彭阿姨的女儿十分无奈。

赵阿姨是个“网购达人”，其购物的平台仅限淘宝和京东。赵阿姨告诉记者，自己平日里在京东主要购买一些食品，比如玉米、牛奶、红枣以及家人早餐食用的一些冷冻食品等。服饰、护肤品、洗护用品、家居用品等大多数商品还是会选择在淘宝购入。“淘宝上可供选择的多，价格也比实体店便宜，快递送过来还方便。”赵阿姨认为网购的利处多于实体店。

“我妈平日里爱网购，买了不少东西，快递到了按理会放在小区快递箱，但我发现快递员总是上门。连续几次以后，我发现快递员上门原来是因为我妈要退货。”赵阿姨的儿子坦言。

本报记者严春花

理由的，拿到手后的货物和商家描述的不符合。”赵阿姨为自己辩解。她向记者透露，“双11”期间，自己网购了一副“羊绒”手套，拿到手后发现做工竟是棉布料，她果断选择了退货。“但那个手套的价位一看就知道不可能是羊绒的。”赵阿姨的女儿立刻接话。

李阿姨会在网购平台上用自己的一套标准仔细挑选商品。“我只会淘宝、天猫有认证的商铺买一些日用品，比如水果、鸡蛋、油盐酱醋，还有一些零食地方特产。”李阿姨介绍说自己买东西之前也会看很多评价，顾客好评多的自己才会购入。李阿姨与记者分享了一段自己在拼多多上的购物体验：“我在那个平台就买过一次精品大蒜，拿到手后发现就是一个破纸盒，里面的大蒜发黄发软，蒜头里头还包小蒜头，最后全被我弃置了。”

李阿姨的儿子告诉记者，自己不反对父母网购，他觉得老两口心里都有数，对网购金额也有把控，不用太担心，而且退休在家的父母的确也在网购中找到不少乐趣。“有时候他们在网上买的东西比店里贵多了，同样的橙子家门口水果店卖得比网上便宜，他们非要在网上买，说网上买的是农户直接发货送到家的，比店里更新鲜，但我真没觉得。”李阿姨的儿子坦言。

本报记者严春花



畅游书的『海洋』

冬日来临，通城气温降低。12月6日恰逢周末，不少市民来到市图书馆认真读书，温暖舒适的阅读环境与寒冷天气形成了鲜明对比。近年来，我市不断推进“书香南通”建设，着力提升公共文化服务效能，不断满足人民群众精神文化生活新需求。

记者黄哲

## 《江海晚报》二手房广告

花钱少，效果好，为您带来无限商机  
广告投放热线：68218965

天苑中介 文峰路15号文峰桥北首  
15862825879

**久和中介** 莘园路市级机关第二幼儿园东侧  
85113759 15051270211

二附启秀双学区房：白家园底层 建62m<sup>2</sup> 毛坯 250.8万  
东起家巷(三中学区房)4/4层 上39/下39m<sup>2</sup>+南车库30m<sup>2</sup>房子比较新 精装 245万  
绿蓝湾15电梯 140m<sup>2</sup> 复式 实际面积可达180m<sup>2</sup>毛坯 236.8万各付  
城中三中双学区房,文峰花苑3/6楼建65m<sup>2</sup>精装 230万  
三中空学房:北园小区3室一厅 101m<sup>2</sup> 4/5中装 车库15m<sup>2</sup> 219万 满五唯一  
家和花苑3/车库 建120m<sup>2</sup>+15m<sup>2</sup>车库 中装 192.8万  
三中学区房北郭北村2/6楼建66m<sup>2</sup> 中装 两家人合用车库 150万

**银河中介** 城隍庙浦东小苑往南80米北园新村3幢18号店面房  
13862968413 15950810928

郭里园121m<sup>2</sup> 4/6 3-2 中装 208万

光明花苑 110.7m<sup>2</sup> 2/6 3-2-1 精装双阳台 空学位 212万净

陈家小区 60m<sup>2</sup> 4/6 2-1 简装 92万

城港新村 60m<sup>2</sup> 5/6 2-1 简装 83.8万净

景瑞御府别墅边户 184m<sup>2</sup> 四层 675万净

中海碧林湾129.6m<sup>2</sup> 2/电 毛坯 有车位 218.8万

濠西园 4/6 123m<sup>2</sup> 3-2 车9m<sup>2</sup> 179.8万

北郭北村纯底楼 2室半 76m<sup>2</sup> 中档装潢社区房 173万

红星天铂 6/18层 3室2厅精装 125m<sup>2</sup> 位置好 299万

绿墅湾 11/电 3室2厅 141m<sup>2</sup> 纯毛坯东首房 230万

中海碧林湾 5/电 3室2厅 2卫 129m<sup>2</sup> 纯毛坯 238万

东升花园 4/6层 3室 120m<sup>2</sup> 精装车库 13m<sup>2</sup> 学区房 295万

文峰北苑 5/6层 3室 南L厅 121m<sup>2</sup> 精装车库 12m<sup>2</sup> 358万

天山花苑 10/电 2室2厅 98m<sup>2</sup> 纯毛坯车库 10m<sup>2</sup> 169.8万

濠西园 1/车库 3室南L厅 135m<sup>2</sup> 精装车库 28m<sup>2</sup> 245万

银花苑3/3层 3-L 127m<sup>2</sup> 车9m<sup>2</sup> 中等装修 城中三中学位 368万

光明东村5/6 2-1 69m<sup>2</sup> 中装 启秀空学位 138.8万

光明东村6/7 2-1 58m<sup>2</sup> 精装 启秀空学位 120万

方大花苑2/6 3-1 89m<sup>2</sup> 精装 大平台 全天阳光 168万

城南新村4/车 2-1 75m<sup>2</sup> 车7m<sup>2</sup> 精装 145.8万

裕丰大厦X/电 3-1 123m<sup>2</sup> 南北通透 精装 328万

段家坝小园3/6 3-1 85m<sup>2</sup> 简装 138.8万

裕丰大厦X/电 3-2 156m<sup>2</sup> 装修 358.8万

## 市卫健委公布最新全国疫情风险等级提醒

晚报讯 7日，记者从南通市卫健委获悉，江苏省疾控中心于7日将最新的全国各县区疫情风险等级予以通报，现提醒广大人民群众予以注意。

12月7日零时，全国有1个高风险地区（涉及内蒙古呼伦贝尔市），7个中风险地区（涉及上海市浦东新区和张江镇顺和路126弄小区）。

其中，高风险地区包括：内蒙古呼伦贝尔市（1）：满洲里市东山街

道；中风险地区包括：上海市浦东新区（1）：祝桥镇航城七路450弄小区；内蒙古呼伦贝尔市（6）：扎赉诺尔区第三街道、第四街道、第五街道，满洲里市北区街道、南区街道、兴华街道。

12月7日零时更新情况：上海市浦东新区祝桥镇新生小区和张江镇顺和路126弄小区由中风险降低为低风险。

境外（除澳门为低风险外）仍全部为高风险地区。 记者李波

## 老年人锻炼身体应如何掌握运动时间和强度



晚报讯 读者庄淑英致电本报新闻热线咨询：最近参加了街道组织的国民体质测试，发现平日锻炼的老年人普遍体质较好，自己有了加强锻炼的想法。请问老年人每周应该运动多久，强度需要多大？

南通市体育科学研究所卞保应对此问题做了解答。

“老年人经常锻炼身体，有助于预防跌倒，可以预防骨骼健康和肌肉功能的下降。”卞保应说，老年人的运动时间和强度一定适应自身体力。上月，世界卫生组织发布了最新的《关于身体活动和久坐行为指南》，其中针对65

岁以上的老年人提供了有关身体活动和久坐行为的具体建议。

卞保应介绍说，这些建议主要包括：所有老年人都应定期进行身体活动；每周进行至少150~300分钟的中等强度有氧运动；每周进行至少2天的中等或较高强度的肌肉力量训练；每周进行至少3天的以强调平衡能力和力量训练为主的多种中高强度身体活动；每周进行300分钟以上的中等强度有氧运动；限制静坐少动的时间。

“最后有三点需要提醒老年朋友。”卞保应说，一是，任何身体活动都是有益的；二是，患有慢性疾病的老年人，训练前最好有专业人员指导，进行运动机能评估，然后制定个性化的训练方案，在此基础上循序渐进，逐渐增加频率、强度和持续时间；三是，在身体情况允许的范围内，尽可能地进行身体活动，并根据健康水平来调整身体活动水平。 记者王全立

## 更俗剧院

**最新演出信息**

动画片《宝可梦：超梦的逆袭进化》  
动画片《疯狂原始人2》  
陈立农、李现主演《赤狐书生》  
米拉·乔沃维奇主演《怪物猎人》  
王千源、吴彦祖主演《除暴》  
章若楠、孙晨竣主演《如果声音不记得》

12月29日19:30——2021南通新年音乐会  
2021年1月2日19:30——原创中国杂技版《胡桃夹子》

扫二维码关注更俗剧院微信公众平台，获取更多电影演出信息。

更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>

售票热线：85512832 服务监督：85528668

**顺和房产** SHUNHE

采房卖房  
顺和帮忙

一南通人自己的房产中介

看房热线：18796152666

南通市顺和房地产代理有限公司

**梦路中介** 城南小学对面  
15962750368 15950810021

银花苑3/3层 3-L 127m<sup>2</sup> 车9m<sup>2</sup> 中等装修 城中三中学位 368万  
光明东村6/7 2-1 69m<sup>2</sup> 中装 启秀空学位 138.8万  
光明东村6/7 2-1 58m<sup>2</sup> 精装 启秀空学位 120万  
方大花苑2/6 3-1 89m<sup>2</sup> 精装 大平台 全天阳光 168万  
城南新村4/车 2-1 75m<sup>2</sup> 车7m<sup>2</sup> 精装 145.8万  
裕丰大厦X/电 3-1 123m<sup>2</sup> 南北通透 精装 328万  
段家坝小园3/6 3-1 85m<sup>2</sup> 简装 138.8万  
裕丰大厦X/电 3-2 156m<sup>2</sup> 装修 358.8万

**天安中介** 江景苑菜市场南门  
8559336 13390945336

求购厂房 土地大概20亩左右 靠市区附近最好 周边也行  
圆融公馆 12层 四室阳光厅 187m<sup>2</sup> 精装未住 会客车位1个 第一批 景观房 学区房 160万  
恒基花苑 4/6 三室二厅 138.5m<sup>2</sup> 实际面积150m<sup>2</sup> 车库57m<sup>2</sup> 装中央空调地暖 320万净  
文峰花苑 5/6 三室一厅 80m<sup>2</sup> 车库12m<sup>2</sup> 中装 三学区房 空学位 275万  
江景苑 3/18 三室阳光厅 125m<sup>2</sup> 车库11m<sup>2</sup> 毛坯 有钥匙 255万  
天安花园 4/6 三室阳光厅 135m<sup>2</sup> 地下车库18m<sup>2</sup> 装修改景观房 空学位 365万  
新福园 2/6 三室一厅 107m<sup>2</sup> 新精装 空学位 255万

**天苑中介** 文峰路15号文峰桥北首  
15862825879

《江海晚报》二手房广告  
广告投放热线：68218965  
二附启秀双学区房:白家园底层 建62m<sup>2</sup> 毛坯 250.8万  
东起家巷(三中学区房)4/4层 上39/下39m<sup>2</sup>+南车库30m<sup>2</sup>房子比较新 精装 245万  
绿蓝湾15电梯 140m<sup>2</sup> 复式 实际面积可达180m<sup>2</sup>毛坯 236.8万各付  
城中三中双学区房,文峰花苑3/6楼建65m<sup>2</sup>精装 230万  
三中空学房:北园小区3室一厅 101m<sup>2</sup> 4/5中装 车库15m<sup>2</sup> 219万 满五唯一  
家和花苑3/车库 建120m<sup>2</sup>+15m<sup>2</sup>车库 中装 192.8万  
三中学区房北郭北村2/6楼建66m<sup>2</sup> 中装 两家人合用车库 150万

**家乐中介** 物价大楼一楼北侧(钟楼广场东侧)  
18912270383 13057019586

二附启秀双学区房:白家园底层 建62m<sup>2</sup> 毛坯 250.8万  
东起家巷(三中学区房)4/4层 上39/下39m<sup>2</sup>+南车库30m<sup>2</sup>房子比较新 精装 245万  
绿蓝湾15电梯 140m<sup>2</sup> 复式 实际面积可达180m<sup>2</sup>毛坯 236.8万各付  
城中三中双学区房,文峰花苑3/6楼建65m<sup>2</sup>精装 230万  
三中空学房:北园小区3室一厅 101m<sup>2</sup> 4/5中装 车库15m<sup>2</sup> 219万 满五唯一  
家和花苑3/车库 建120m<sup>2</sup>+15m<sup>2</sup>车库 中装 192.8万  
三中学区房北郭北村2/6楼建66m<sup>2</sup> 中装 两家人合用车库 150万