

# 搜罗好物 品质生活 “买买买”中实现老有所乐

见习记者 张文利

刚刚过去的“双十一”购物节上,老年群体消费如火如荼,他们不仅能买,而且很“会”买。如今,已到收货阶段,几位银发网购达人讲述了他们的“血拼”故事并分享经验。

## 热情高 攻略全 “享便宜”有一套

家住宁波市鄞州区的张伊兰在11月12日凌晨0时49分晒出自己的淘宝截图,图片显示待发货23件、待收货7件。

张伊兰今年68岁,自从5年前偶然了解到“双十一”,在女儿的教学中,俨然成了亲友圈里的网购达人。对于“双十一”期间的各种优惠玩法,她如数家珍:领喵币、用津贴、抢红包……

“每次抢到合适的东西都很有成就感。”如今已能熟练进行网购的张伊兰,常常会与其他老年人分享网上购物的经验。

跟张伊兰一样,65岁的王绍元也很热衷于在网上“买买买”。注重养生的他今年“双十一”有个重要任务,为一家人买保健品。为此,他专门研究了各个品牌的购物福利。

会计退休的王绍元了解到,除了通用的300元减50元折扣券,如果和几个人一起用新淘宝账户注册品牌会员,可以领取更多叠加优惠券,再转发分享店铺链接还可以得到下单满减券。这样算下来,某品牌的胶原软骨素最低能以221元左右的价格买到,比线下店265-285元的价格便宜不少。

“越买越上瘾。”王绍元笑着告诉记者,等下个月“双十二”购物节来了,他还打算再买一轮,这次主要想买些冬季保暖衣物。

## 多平台 多种类 在消费中取悦自己

相较于过去较为单一的购物平台,如今银发一族的消费场域已经多个平台“全面开花”。

62岁的周阿姨告诉记者,淘宝、美团、淘菜菜、唯品会都是她常光顾的平台,有时为了用最合适的价格抢到心仪商品,她还会蹲点,“战场”也延伸到了直播间。今年“双十一”,不少直播间早早开始造势,周阿姨也是提前做足了准备。

她算了笔账,今年“双十一”总花费2万元,把七七八八的优惠都加起来,足足省下4000多元。对于周阿姨来说,直播间里的主播会仔细讲解每个产品,搭配使用体验,让她有一种“看得见”的踏实感。

在购物品类上,老年消费者的购物车不只有服饰、保健品、农产品。跟周阿姨一样,70岁的岳盛今年购物“主战场”也在短视频平台,不过他的“战利品”以度假酒店房间、酒店自助餐卡、景点门票等为主。

“退休以后,喜欢跟亲友结伴出去旅游。购物节买旅游产品很划算,预算不变,却能玩得更尽兴。”岳盛说,越来越多的老年人在“买买买”中实现老有所乐。

## 重度萎缩性胃炎伴重度肠化 真无药可救吗

十人九胃病,很多人饱受胃病困扰。慢性胃炎是最常见胃部疾病,其中尤以慢性萎缩性胃炎对健康危害最大。已有大量流行病学和临床研究证实,慢性萎缩性胃炎,尤其是中重度慢性萎缩性胃炎合并肠化患者,发生异型增生和癌变风险大大提高。

### 重度萎缩性胃炎伴重度肠化生 半年后变成轻度浅表性胃炎

唐大伯65岁,去年开始,经常感到上腹部不适,食欲下降。由于身体一直都很健康,并没太在意。但自从得知朋友突然查出胃癌之后,他开始担心自己。到医院做了胃镜检查,诊断为慢性重度萎缩性胃炎伴重度肠化。

医生开了一堆药,他发起愁来:吃这么多药能治好吗?身体会不会吃坏?唐大伯变得焦虑紧张,到处寻医问药。一段时间下来,西医治疗效果不明显。

经熟人介绍,他慕名找到位于杭州市上城区的固生堂沁园中医门诊部(大同分院)找到脾胃病专家、魏氏脾胃科传人李卫河。

遇到唐大伯这样愁眉苦脸的患者,李卫河总是先宽他们的心。“虽然慢性萎缩性胃炎被称为胃的癌前疾病,但不必过于恐慌,它本质仍然是一种炎症。如果能够及时干预,就有可能延缓疾病进展,甚至逆转。”另一方面,中医来看,情志与胃的关系很密切,负面情绪会使胃病加重。

在治疗萎缩性胃炎方面,李卫河有着独特选药方法,可归纳成四个字:一药多用。“胃病患者本身肠胃负担就比较重,要减少胃的压力就要减少中药种类。”不用苦寒、伤胃的药,这是必须的。半年后,唐大伯再次复查胃镜,病理结果已经变成慢性轻度浅表性胃炎。拿着报告单,他喜出望外。

李卫河坦言,很多患者吃了中药几个月,感觉胃舒服,就不来巩固,其实是不对的。他建议,重度萎缩性胃炎伴重度肠化患者,半年做一次胃镜检查,症状减轻就可以逐渐减药量。

之后,一年检查一次胃镜,这才是对自己负责的做法。

### 尽量采用一药多用方法 给中药方减负瘦身

每个看胃肠方面的中医专家,多少会根据经验针对萎缩性胃炎以及肠化病理改变,总结出一些针对性药物。这与医生个人体会和经验很有关系,看似百家众长,实则条条道路通罗马,最终就是要帮患者解决问题。

中医讲整体观,有的病人肝郁犯胃,用药就疏肝理气为主。比如李卫河就是从气虚入手,用滋补脾胃药物。比如说补气的中药很多,有人参、党参、白术等,而李卫河偏偏喜欢用白扁豆。“因为白扁豆除了补气还有疏肝理气,祛湿作用,这样一药多用,整张方子‘减负’。”

他说,自己在开药时,首先得考虑患者能不能吸收,如何减轻他们肠胃负担。记者数了一下,他的方子,一般是十七八味药。

事实上,想在小小药方上有独特变化,哪是简单几句话能说明白,



这是长期实践经验的集合。李卫河是脾胃病专家、魏氏脾胃科传人,师从著名脾胃病专家魏康伯、国医大师李振华。

李卫河表示,萎缩性胃炎伴重度肠化,最好先查一下幽门螺旋杆菌,如果幽门螺旋杆菌阳性的话,先杀菌治疗,对病情有一定改善。萎缩性胃炎伴肠化,西药没有好的治疗方案,最好吃中成药或者中药治疗。治疗期间,一定要避免烟酒,避免辛辣刺激食物,避免熬夜,规律饮食。如果肠化比较重的话,最好3个月复查一下胃镜。

记者 徐小翔

如需了解更多  
相关资讯,可拨打  
本版右上角专线电  
话。

