

“悦己”消费毫不手软 老年大学选八门课

这届“活力老人”正在重新定义“老”

你以为老年人只抢鸡蛋、囤纸中？

这个“618”，刚刚退休的六旬健身达人刘建平，一个人收了12个快递。粗粮、氨糖、运动衣、手腕式血压计……同一时间，64岁的陈育萍也收到了5个包裹——制香药材、中医营养学书籍、花肥，还有一箱纳豆。

这届“活力老人”网购不含糊、消费不手软，正在把“悦己”二字写进人生下半场。

去健身房吃营养餐，六旬“刘哥”是个健身达人

6月17日，刘建平的手机响了十几次。快递柜短信、快递小哥电话轮番来。他跑了两趟，才把所有包裹搬回家。

拆开包装，铺了一茶几：大米、藜麦、黑豆、小米，四五种粗粮；两桶不同品牌的高Omega-3食用油；三盒氨糖、两瓶B族维生素；一套新运动衣、两双运动袜、一对护膝、一对护腕，还有一个手腕式血压计。

每一件都有讲究。“上了年纪肠胃弱，粗细粮搭配着吃才健康。”他一边整理杂粮一边说。食用油两三个月换一次品类，营养互补；氨糖和鲜奶常吃，守护骨骼关节。这套运动装备更是精挑细选——柔软吸汗的袜子、防滑减震的鞋、透气速干的衣服。

刘建平不久前退休，是一名企业员工。他健身超过15年，曾经冬泳十年，横渡长江拿过十块奖牌。前不久做完单位体检，他的骨龄远低于实际年龄，只有40多岁。单位不少人查出“三高”，他一项没有。

刘建平更愿意别人喊他“刘哥”，在汉阳区一家健身房里，记者找到了这位“刘哥”。他的身姿挺拔，胸部和手臂的肌肉清晰可见，脸上挂着明朗的笑容，让人很难把他和老人联系在一起。

他正在跑步机上倒着跑。速度不快，但节奏很稳，每一步都踏得稳稳当当。

“您这是？”记者有点蒙。刘哥按了暂停，擦了把汗，笑着说：“不推荐啊，老年人别学我反着跑。”他接着解释，“正常跑练心肺功能和耐力，倒着跑练灵活性和平衡感。我正跑一阵，反着跑一阵，换着来。”

从跑步机下来，他走进力量区，举重、卧推、哑铃弯举，动作行云



刘建平在健身中。

流水。旁边有年轻人做大重量深蹲，他看了一眼说：“年轻时可以，现在膝盖得省着用，到一定年纪健身不追求大强度，适合自己就行。”

老年大学报8门课，大妈在课堂里找到充实与乐趣

如果说刘建平代表“硬核养生派”，63岁的陈育萍女士就是“文化消费派”。

退休前，陈育萍是一家事业单位员工，现在她在三个区的老年大学报了8门课：养花、制香、营养学、中医、刺绣、缝纫、摄影、玄学，从周一到周五排得满满当当，把退休生活过成了“全日制”上学模式。课上汲取知识、课下动手实践，整个人精神焕发、活力十足。

近日，她研习课上学到的制香技艺，亲手制作出十余枚香牌。她网购各式中草药原料，先将药材细细研磨成粉，再添水反复揉捶，和成细腻的香泥，接着借助模具一一塑形。做好的香牌需置于阴凉处慢慢阴干，整整耗费了两个月光景。香牌散发的清雅药香，在屋内缓缓萦绕。赠予亲友后收获了一众赞叹，陈育萍满是欢喜，直言这份付出格外值得。

恰逢今年“618”，她又添置了不少好物：几包炮制香品的中药材、两本中医营养学书籍、养护花草的花肥，还有一箱纳豆。

“她每天早上起来吃纳豆，拿个这么大的盘子蒸。”儿子在旁边比画，“吃得可开心了，还说我们蛋白质摄入不够。”



陈育萍网购多种中药材，制作香牌。

受她影响，全家人的饮食结构悄然改变：餐桌上少了油腻的大鱼大肉，脂肪含量更低、蛋白质含量更高的鸡肉、牛肉、优质海鲜成为主角。老一辈总习惯精打细算、能省则省，陈育萍觉得，现在生活水平高了，有购买能力，“为爱好、为健康花钱，只要物有所值，都不算浪费”。

这种心态正应了最近流行的网络词——“爱你老己”。陈育萍笑道：“我赞成，有能力爱自己，才有能力爱别人。”

重新定义“老”，60岁才开场

如今刘建平这样安排生活：早上9时30分到健身房，练到12时左右；回家自己做饭，“99%都是自己做，营养卫生，便于控制”。他有严格的食谱，每天一大朵西蓝花、一根胡萝卜、2两牛肉；晚上刷刷手机，看看新闻资讯，在各个平台淘想要的商品。

他的微信群里有300多位老友，五六十岁到七十多岁都有，不少是爱健身的“活力老人”。老友常走动，他也喜欢和“90后”“80后”交往，“和年轻人一起玩，心态更好。生活简单一点，把话说开，没有解决不了的事”。

陈育萍则在老年大学的课堂里找到了充实与乐趣。她拆开快递，小心翼翼地整理制香药材和花肥，期待下一场美好。

刘建平和陈育萍都不是个例。如今的“618”，快递骑手穿

梭的街巷里，银发消费者早已成为不可忽视的主力。

截至2025年6月，全国60岁及以上银发网民达1.61亿人，网购使用率69.8%——相当于每两名老年人就有一人在线上消费。来自京东的数据，2021—2025年，平台60岁以上老人网购占比逐年稳步上涨，占比从3.7%增至5.6%，累计提升1.9个百分点，每年增幅稳定在0.4至0.5个百分点。

武汉银发生活安养链平台销售负责人提供了一组数据：安养链平台已汇聚超130万用户，幸福食堂、居家服务线上订单持续增长，消费券核销率预期超过60%。

六旬年纪的这一批人，被认为是中国第一代“有网感”的老年人。“银发族正在成为线上消费的新力量。”这位负责人说，“他们不是突然‘触网’，而是一批有支付能力、有数字基础、有消费意愿的群体。安养链作为政府主导、国企运营的平台，要承接好这波需求。”

网购“悦己”，买超了怎么办？活力老人都有自己的理财之道。刘建平说，他有一套“4321法则”：假如有10万元，4万元用于家庭开支，3万元再投资，2万元买保险，1万元用于人情往来，按这个比例就不会超。他从不攀比车子、房子，“人生下半场，要比就比续航能力——生命要有长度，还要有宽度”。

“60岁，全新生活才开场。”刘建平说完又转身去收新到的快递包裹。

文图/记者刘睿琦