

## 听听你的心事

串门记者:李晨阳  
电子信箱:yzlnbxw@163.com  
电话:88629212

时间:1月10日

地点:石家庄某小区

人物:李先生(63岁)

**李先生自述:**我和老伴结婚快四十年了。这么多年来,我们一起经历了风风雨雨,日子一直过得平淡、安稳。然而,最近一年,我却越来越觉得,家里的气氛被一样东西悄悄搅乱了——那就是老伴的网购习惯。

退休前,我和老伴每天早上一起出门上班,晚上回家后一起做饭、收拾家务、看电视,日子过得规律又平静。唯一的女儿长大后成家立业,有了自己的生活,家里就剩下我们老两口。刚退休的那段日子,其实挺惬意的。老伴会跟小区里的老姐妹们一起跳舞健身,我则去公园遛弯。我们各有各的安排,又能互相照应。

我和老伴都是地地道道的“老传统”,对网络这东西一窍不通。就拿手机支付来说,身边已经有不少朋友在使用,可我和老伴总觉得心里不踏实,钱握在手里,花在眼前才安心。虽说有时候揣着现金出门买东西,找零、保管都有些不便,但我们也从没想着去学那些新鲜玩意儿。

有一天,女儿对我和老伴说,现在出门买根油条都能扫码支付,让我们也学着用手机支付,省得天天揣着现金,容易丢还不方便。说着,女儿就动手帮我们下载了支付软件,一步一步地教我们怎么扫码,怎么确认支付。

我和老伴当时紧张得手心都冒汗,总觉得钱从手机里“一扫”就出去了,跟凭空消失了似的。我们反复追问女儿,“这钱真的能到人家手里吗?”“银行卡绑在手机上,会不会被别人偷走啊?”女儿为了让我们安

心,现场演示了好几遍。即便如此,刚开始用手机支付时,我和老伴还是要凑在一起,盯着手机屏幕反复看半天,确认支付成功、钱数没错了,才敢放心离开。

去年春天,闺女心疼我和老伴眼神不好,特意给我们每人换了一部崭新的智能手机,屏幕大、字也清晰,用着确实方便不少。刚开始,老伴也就用手机跟闺女、外孙女视频聊天,或者搜索健身舞教学视频,手机还只是个方便联系、消遣时光的工具。可谁也没料到,一次偶然的机会,竟让老伴迷上了网购,家里的平静日子也从此被打破了。

那天,老伴的妹妹来家里做客,身上穿了一件新外套,看着款式新颖、质感也不错。闲聊间说起这件衣服,妹妹得意地说,是自己从网上买的,质量好还便宜。“商场里卖三四百元的衣服,网上一百多元就买到了。”老伴一听,瞬间来了兴趣。那天下午,她们姐妹俩坐在沙发上,对着一部手机研究网购,从怎么搜商品、怎么看评价,到怎么下单、怎么付款,琢磨了好几个小时。等妹妹走后,老伴还意犹未尽,自己又抱着手机琢磨到半夜,越研究越着迷。从那天起,老伴的手机就再也没离过手,吃完饭就坐在沙发上盯着屏幕,整个人一心都扑到了网购上。

刚开始,老伴网购的东西还算实用,都是些家里日常用得上的小物件。比如厨房用的抹布,她觉得网上的便宜,一次就买个三五条,脏了就扔,也不心疼;卫生间的牙膏、牙刷、香皂,她也都在网上买,每次买够一两个月用的,不用特意跑超市。那时候,她每次买完东西,都会跟我说:“你看,网上买的就是便宜,还不用出门,多方

## 老伴网购成瘾,我该怎么办

便。”我看着她高兴,也没多说什么,觉得只要买的是实用的东西,网购确实能省不少事儿。

慢慢地,老伴网购瘾越来越大,买的东西也越来越多、越来越杂。锅碗瓢盆,床上用品、瓜果蔬菜,只要在网上看到觉得喜欢,或者价格便宜,她就会毫不犹豫地下单。家里的储物柜、阳台的角落,渐渐被各种网购来的物品填满,原本宽敞整洁的屋子,也变得越来越拥挤。

有一回,女儿在电话里说,她最近工作忙,总觉得浑身没劲儿、精神不好。老伴挂断电话后,也没跟我商量一下,便拿起手机挑选了一家她认为不错的店铺,买了五盒阿胶。等快递送到,拆开包裹我才知道这件事。当时,我就急了,跟老伴争执起来说:“怎么买这么多呀?女儿就一个人,能吃得完啊?”可老伴却理直气壮地说:“多买便宜,让她慢慢吃,总比想吃的时候再买方便。”

结果没过几天,女儿回家,看到这几盒阿胶,拿起盒子一看保质期,脸就沉了。原来,厂家搞促销活动,价格虽然优惠,却是临期商品。无奈之下,老伴只好和女儿开始每天“突击”食用。我跟老伴说,以后买东西前,先和孩子商量一下,别盲目购买。可没过几天,老伴依旧我行我素,该买还是买。

自从老伴学会了网购,外孙女的文具采购就被她“承包”了。外孙女上小学三年级,平时需要本子、橡皮和笔,够用就行。可老伴一买就像搞批发,完全不考虑实际需求。上次她给外孙女买橡皮,一买就是20块。问她原因,她还笑着说:“网上橡皮便宜,多买划算。”

不光是橡皮,老伴买本子更离谱。上次老师说买练习本,她一买就是30本,堆在外孙女

房间里。外孙女一个学期用不了几本,剩下的只能塞在抽屉里。为此,女儿也跟老伴说:“孩子用多少就买多少,买这么多放家里,一是占地方,二是孩子东西多了也不知道珍惜。”老伴却摇摇头说:“多买点备用,万一孩子要用的时候没有了,还要特意跑文具店,多麻烦。”不管女儿怎么劝,老伴就是听不进去。

终于在上周末,因为网购的事,我和老伴大吵了一架。

上周三,外孙女在视频通话时说,过两天要来家里,想吃草莓。老伴一听,就在网上买了两箱。等到草莓到家后,我打开一看,心就凉了半截。上面那箱草莓个个又大又红,看着很新鲜,跟市场上卖的没两样。可底下那箱草莓小得可怜,比大拇指大不了多少。

我拿着草莓跟老伴说:“你看你,买草莓,‘爷爷’和‘孙子’都买回来了。”老伴一下子急了,把手机往沙发上一扔,跟我吵了起来:“能吃就行!”我看着她蛮不讲理的样子也来了气,把心里的怨气一股脑儿说了出来。两个人你一言我一语,吵得不可开交,最后谁也不理谁。

说句实话,我不是反对老伴网购。现在是数字时代,年轻人都喜欢网购,网上的东西便宜,还不用出门,坐在家就能买到想要的东西。对我们老年人来说,网购本来就是件方便的事儿。

可是,如今家里网购买回来的东西越来越多。客厅的墙角、阳台的储物柜,几乎都被老伴买的的东西占满了。很多东西拆开包装后就再也不用过,既浪费钱,又占地方。更让我糟心的是,她整天围着手机转,眼睛里似乎只剩下购物页面。以前

那个精神饱满的老伴,慢慢不见了。看着她变成现在这个样子,我心里又急又疼。

读者朋友们请帮忙出出主意,我应该怎么帮老伴戒掉网购瘾?

## ■记者感言

老年人热衷网购,是拥抱数字时代的表现,但要保持理性,避免被误导。建议子女应多陪伴、多指导,帮助父母理性上网购物;作为伴侣需引导帮助她培养其他爱好。

## ■串门预约

唐山市滦南县的艾先生常说,“人到晚年,最怕的不是身体变老,而是心里变空。有个爱好、有事儿干,日子才会过得踏实,人也会越活越精神。”下一期,咱们去听听他的故事。

## ■串门回音

## 温馨琐事 情暖邻里

山东临朐马玉顺:《夸夸我的好邻居》一文,记录了邻里之间的温暖故事,“周哥”主动担当“义务通知员”,牵头组建微信群,方便邻居相互交流;“小徐”大事小情都第一个伸手帮忙,闻到饭菜糊味立即上门排查,避免了一场可能发生的故事;杨先生和爱人为了装修挨家挨户走访,得到邻居们的理解……桩桩件件看似平凡的举动,蕴含着朴素的善意,搭建起邻里间信任的桥梁,串联起邻里间最真挚的情感,让人动容。

在快节奏的现代生活中,很多人忙于奔波,邻里关系渐渐变得疏远。《夸夸我的好邻居》告诉我们,邻里情并非遥不可及,只要心里装着别人,哪怕是一句问候,一次相助,就会拉近彼此的距离,增进彼此的情感。事实证明,真诚相待,互相理解,互相包容,互相帮助,必定能让日子更温暖,让生活更幸福。

## 浓情腊八 情暖邻里

本报记者 张可心

通讯员 杨晓杰 毛媛 申红蕾

岁末寒冬暖人心,腊八佳节送祝福。1月26日,石家庄市各街道、社区举办了丰富的活动,将民俗文化遗产与志愿服务相结合,让寒冷冬日涌动浓浓暖意。

腊八节当天,八五零社区联合皆安康养,举办了以“粥香

暖腊八 情满八五零”为主题的社区活动。天还没亮,工作人员与志愿者便忙碌起来,将糯米、红豆、红枣、桂圆等十余种食材精心熬煮成香甜软糯的腊八粥。志愿者将一碗碗热粥逐一送到辖区60周岁以上老人手中,递上热粥的同时还为他们送上节日祝福。

广源路社区则开启“双主题”庆祝模式,既有“浓情腊八·粥暖人心”的贴心服务,亦有“墨香迎马年,春联送福至”的文化盛宴。在公益餐厅内,社区联合西苑街道居家养老服务中心,提前准备食材,慢火熬制出营养丰富的腊八粥,

工作人员与志愿者将热粥递到老人手中,老人们围坐一桌,边品尝边畅谈有关腊八的习俗。与此同时,社区活动室墨香四溢,新华区老年书画研究会的10余位书法老师挥毫泼墨,将“骏马奔腾开胜景,春风浩荡展宏图”等祝福融入春联与“福”字中。社区工作人员与志愿者协助铺纸、晾联,并将写好的春联与福字送到独居老人、特殊困难家庭手中。

“热腾腾的馒头配上香甜的腊八粥,真不错!”当天,赵佗路街道家外家老年公寓携手赵佗爱心公益早餐点志愿者团队、天域嘉园社区居委会,将准备好的腊八粥和馒头、花卷及爽口小菜,送给坚守岗位的环卫工人和空巢老人、孤寡老人家中。此次活动现场还设置了爱心领取点,

方便过往居民有序领取,让节日的温情在社区流淌。

与此同时,合作路街道电大街社区、联盟街道高柱一社区也同步开展送粥暖心行动。电大街社区的热心居民与工作人员携手熬制腊八粥,将五谷香与关爱一同送到独居老人、老党员及环卫工人手中,用滚烫的热粥传递社区温度;高柱一社区则精心准备了200份腊八粥,逐一送到快递小哥、外卖小哥等新就业群体及辖区居民手中,为奔波在一线的劳动者送上节日的问候。

石家庄各社区的腊八节活动,既让居民在传统民俗中感受节日魅力,又以精准服务传递对特殊群体、一线劳动者的关爱,进一步拉近了社区与居民的距离。

## 新闻超市

## 开展活动

近日,保定市曲阳县委老干部局联合县老促会、老年书画研究会,开展了“强基工程”2026新春特别行动暨“墨韵传情春意文化下乡助振兴”活动。活动中,老年朋友们分别走进文德中学与嘉禾镇辛庄村村委会,以爱心捐赠、笔墨传情等形式,为孩子们送去关怀,为老人们送上祝福。(张磊)

## 法治宣传

近日,一场“法治宣传赶大集”特色普法活动在石家庄市井陘县微水镇集市举办。

此次活动以群众喜闻乐见的“集市+互动”模式,精准传递法治知识,让群众在热闹氛围中轻松学法,增强安全意识。(微水)



老人在八五零社区领取腊八粥。