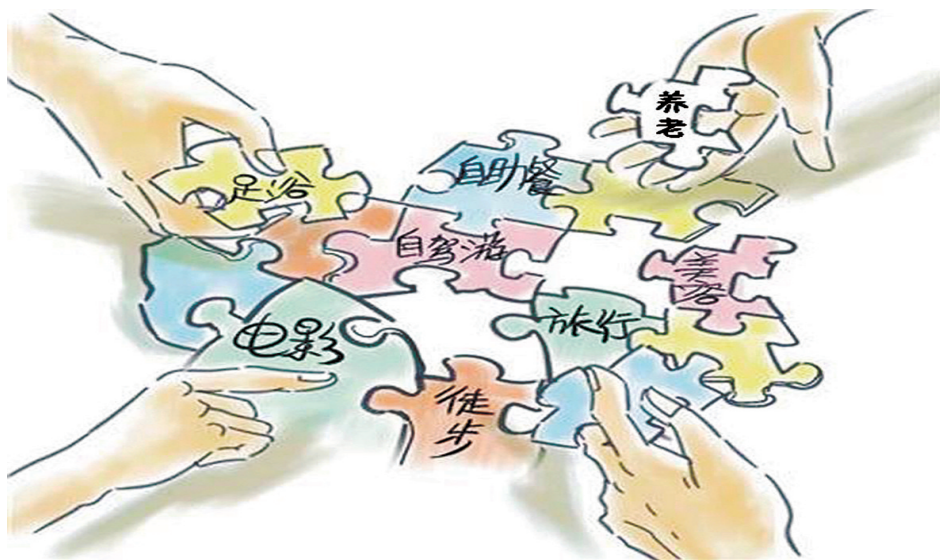


做“拼客”，低消费换来高享受

拼吃、拼喝、拼玩……人们把用这种方式生活的群体叫“拼客”，看上去年轻人才会选择，实际上，不少年龄相仿、志趣相投的老年人，通过这种方式花更少的钱过上了更有品质的生活。



组队拼团砍价更加实惠

辽宁大连67岁朱爱丽的“拼生活”，是从“拼菜”开始的。从网上了解到“拼客”一词的含义后，她联系到几个经常一起去买菜的老姐妹，与菜贩讨价还价后，以很便宜的价格批发了想要购买的各种蔬菜。

山东青岛76岁的郝玉美最开心的就是跟一大帮朋友“拼团”购物。郝玉美是社区合唱团的一员，合唱团的团员们也是她日常生活的好伙伴，每次买生活用品，他们都委托团长去和商家谈价，争取到最大的优惠。郝玉美说，她和老伴都很喜欢这种拼团

的购物方式。

拼线路和闺蜜玩遍中国

广东广州58岁的徐倩蓉与闺蜜通过“拼旅游”的方式，玩遍了大半个中国。退休后，徐倩蓉迷上了旅游，但费用高昂的旅行团，不仅旅行体验不佳，陪伴出行的闺蜜也越来越少。

一次，徐倩蓉的儿子带她去周边游玩，“刚好车上有几个空位，我在朋友圈征集同游的人，马上就有人响应，一路上有儿子照料，大家都说体验感很好”。那次旅游后，徐倩蓉决心将儿子拉入伙，只要儿子外出自驾游，她都会邀请闺蜜一同出游，途中大

家可以租套间住，自己做饭，其余费用大家平摊，一趟旅程下来，比参团性价比更高。

拼保姆拼钟点工一起养老

上海80岁的贺莹与几个老同事用“拼养老”的方式，解决了生活难题。6年前，贺莹老伴病逝，她的生活格外落寞，但最让她发愁的是养老问题——自己的退休金请不起保姆。一次闲聊时，贺莹和两位姐妹决定一起“拼保姆”。三人搬到一起居住，将其他两套房出租，每月租金过万元，三人用六千元雇位保姆负责生活料理，其余的用于日常开销，“算下来人均才2000元，比一

人开销划算多了”。

江苏苏州78岁的陈竟志，1年前加入拼客一族。因为年龄增长，擦窗户、拖床底这些家务活他只能请钟点工帮忙，可问了几个做家政的，都嫌活少钱少。正巧对门邻居也有同样的需求，于是两户人家拼请了一个钟点工，“钟点工多赚，我们少出，都得到实惠”。

对于老年朋友“拼消费”的生活方式，湖南万和联合律师事务所李健律师表示肯定，但同时提醒，若是消费涉及到外出旅游或群居养老，需提前对彼此的责任进行划分，以免发生意外，产生纠纷。

来源：快乐老人报

教您一招挑到新鲜的蘑菇

蘑菇是一种鲜美的食物，营养价值丰富，对身体健康很有好处。而且蘑菇有非常多的种类，任何一种都很好吃，可以做到每天吃的蘑菇都不重样也不会感觉到腻歪。还有蘑菇含有大量的蛋白质，蘑菇多糖，氨基酸，维生素和矿物质等，这些都是人体必需的营养物质。

平菇选菌盖小的。挑选平菇要注意菌盖形态，新鲜平菇的菌盖边缘略向下卷，没有裂开。如果边缘已经长平并裂开，说明太老了，口感较差。此外，挑选时还要注意菌盖的大小，菌盖太大并不好，小一点的更鲜嫩好吃，直径5厘米左右最佳。

杏鲍菇选12~15厘米的。新鲜杏鲍菇有以下几个特点：第一，表面有光泽，呈乳白色，摸起来光滑；第二，菌褶排列紧密，边缘及两侧平整；第三，菌体紧致，长度为12~15厘米。

金针菇挑菌盖半球形的。

金针菇菌柄一般上浅下深，如果颜色通体均匀鲜亮，很可能经过漂染或添加剂处理过。金针菇的菌盖要挑选半球形的，菌盖长开的说明老了，菌柄15厘米左右最好。另外，还要留意颜色，白金针菇韧性大，容易塞牙，而黄的香味浓、口感嫩，更好吃。

香菇宜选香气浓郁的。挑选香菇，优先选择香气浓郁的。优质的新鲜香菇菌盖肥厚且向下卷、菌褶呈白色、干爽整齐。菌褶一片一片立着的最新鲜，菌盖直径以3~6厘米为好，菌柄短粗鲜嫩。

草菇挑颜色黑白分明的。体积小一些、颜色黑白分明的草菇通常比较嫩。用手按压表面，如果感觉软塌塌的或有出水，说明不新鲜甚至已经变质。

口蘑选直径不超过4厘米的。口蘑本身呈白色带点灰色，如果颜色太白可能是用了漂白剂。口蘑的大小决定了口蘑的成熟度，一般选择小的为好，直径最好不超过4厘米。

羽绒服不是越厚越暖和

冬季，作为保暖佳品的羽绒服必不可少。除了款式外观，保暖度也是消费者最关心的。中国羽绒工业协会信息部主任祝炜表示，羽绒服的保暖程度主要受三个因素影响：蓬松度、含绒量和充绒量。蓬松度是羽绒品质最重要的指标，是指一定质量的羽绒在规定压力和容器中的体积。蓬松度越高，可以固定更大体积的保温空气层，保暖性越好。羽绒的蓬松度一般以12.5厘米起步，16厘米为较好，20厘米为很好，对应部分羽绒服标注的国际标准蓬松度数值分别为500、650、800。含绒量是指绒朵在羽绒中的质量占比。由于羽绒是绒朵和毛片的混合物，绒朵的蓬松球状结构能固定大量静止空气，含绒量对蓬松度的影响比较显著。充绒量是指一件羽绒服中填充的全部羽绒总重量，一般来说，蓬松度相同的情况下，充绒量越高，保暖越好。

羽绒服质量和保暖度很难从外观上简单识别。祝炜建议，除

了去品牌旗舰店或正规商场购买，最直接的方法就是看标签，上面的信息需完整合规。根据标准规定，羽绒服标识中必须明确标注产品名称、填充物、含绒量、充绒量、执行标准代号、公司名称和地址等重要信息。另外，拍打无粉尘、触感柔软有少量小毛片、按压可迅速回弹、揉搓无钻绒、闻着无明显异味的羽绒服质量较好。

此外，羽绒服的清洗与保养也关乎其保暖性。祝炜提醒，羽绒服切不可干洗，应使用专用的羽绒制品清洗剂或中性洗涤剂。洗净后不可拧干，以免将绒朵破坏，影响保暖性能，应将水分挤出，再平铺或挂起晾干，晾干后可轻轻拍打，使羽绒服恢复蓬松柔软；强烈的阳光也易使羽绒服的面料变薄，所以不能暴晒。换季贮存前，最好先晾晒2~3小时，拍打除去灰尘，保持干爽，用透气的收纳袋套好，存放于干燥通风处。

(本版图文除注明外来源于网络)