

拼单共享、选购临期、反向旅游成消费新路径

该省省该花花，这届年轻人“省钱有方”

拼单共享视频会员、主动选购临期食品、报名夕阳红旅游团……当下，越来越多年轻人跳出传统“买买买”的消费模式，走出了一条兼顾性价比、实用性与生活品质的新型消费之路。这些看似“省钱”的消费选择，不再是单纯的节俭，而是当代年轻人面对生活成本、消费需求与价值观念的理性表达。近日，记者探访相关平台与消费场景，聆听这群年轻人的消费心声。

文/图 阳江日报记者 王勇明



现象 年轻人消费热衷“精致省”

“一个视频平台会员月费25元，年卡要200多元，我和3个同事拼单，一人一年分摊50元，就能共享会员权益，完全不影响追剧体验。”市民何文峰告诉记者，他的手机里有各类会员拼单群，视频、音乐、网盘、云办公会员都会和朋友、同事拼单共享，每月仅会费开支就能省下近百元。在他看来，会员服务核心是满足使用需求，没必要独自承担全额费用，资源共享既能避免浪费，也能让每一笔钱都花得更值。

走进市区多家超市、便利店，专门设置的临期食品货架成为年轻消费

者的“宝藏角落”，饼干、零食、乳制品、调味品等商品摆放整齐，价格普遍是正价的2至4折，不少年轻人驻足挑选，购物车里装满了高性价比的临期好物。“我是临期食品的忠实消费者，每周都会专门去超市临期区采购。”市民尤勇表示，他以前总觉得临期食品不好，后来发现只要在保质期内，品质和口感跟正价商品没区别，一盒临期牛奶比原价便宜一半，一箱零食能省二三十元，一个月下来伙食费能少花不少。谈及选择临期食品的原因，尤勇

坦言，选择临期食品不是因为没钱，而是不想为品牌溢价和新鲜度溢价买单，理性消费、拒绝浪费，反而让他更有消费掌控感。不同于传统年轻人热衷的轻奢游、网红打卡游，节奏舒缓、价格亲民“夕阳红”旅游团，如今成为不少年轻人的出游优选。大学生陈雨曾和朋友报了贵州夕阳红5日游，全程包食宿交通，费用仅2000元。“年轻人专属的旅游团行程紧

凑、购物点多，价格还贵；夕阳红团行程慢，不用赶时间，能好好看风景，导游和同行的长辈都很友善，性价比太高了。”陈雨表示，身边很多同学都尝试过这种“反向旅游”，大家不追求旅游的“仪式感”和“网红标签”，更看重旅途的舒适与放松，花小钱享受优质旅行。

原因 花钱回归理性消费节俭两不误

记者采访发现，如今年轻人的消费选择愈发务实，他们以需求为核心，精打细算规划开支，在控制成本的同时，牢牢守住生活品质底线。这种新型消费模式，被不少年轻人称为“精明消费”“理性享乐”，既摆脱了过度消费带来的经济压力，也收获了更踏实、更自在的生活状态。

“房租、日常开销占据了大部分收入，必须合

理规划开支，才能保障生活稳定。”市民王凯坦言，面对现实的经济压力，精打细算、追求高性价比，成为他应对生活压力的选择；加之就业、未来发展等不确定性因素，也让他对消费愈发谨慎。采访中，记者了解到，消费观念的成熟与转变，是推动年轻人务实消费的核心原因。伴随着互联网成长的年轻一代，信息获取渠道更加多元，对商品的品质、成本、价值有着更清晰、更理性的认知，不愿被商家的营

销套路、品牌光环所裹挟。他们更注重消费的本质，追求商品与服务实际使用价值，形成了“只买对的、不买贵的”的理性消费理念。“以前总觉得贵的东西就是好，花了不少冤枉钱，现在上网一查，就能摸清商品的成本和真实价值。”作为一名深耕美妆领域的“成分党”，叶雪琳表示，如今选购护肤品时，不再盲目追捧热门大牌，而是专注于分析成分表、对比性价比。她算了一笔账：一款售价300元的网红面霜，成分中核心功效成分占比不足10%，而另一款售

150元的小众品牌，成分与大牌高度相似，功效却更贴合自身肤质。“现在身边的朋友都养成了‘先查再买’的习惯，消费决策越来越理性。”叶雪琳说。此外，社会消费环境的优化，也为年轻人务实消费提供了土壤。“现在市场上高性价比商品、多元化消费服务供给日益丰富，拼单经济、临期食品市场、社区便民服务等等不断规范发展，让我们的务实消费有了更多选择。”市民周红卫表示，绿色消费、理性消费的理念不断普及，务实消费是一种被推崇的生活方式，进一步推动了年轻人消费行为的转变。

记者手记

“精致省”也是一种生活智慧

拼单共享、选购临期食品、选择夕阳红旅游团……这些被外界贴上“精致省”标签的行为，正在成为年轻人的消费常态。很多人将其简单归为消费降级，却忽略了背后深刻的观念变革——这不是品质的退让，而是消费理性的回归，是年轻人在务实与享乐之间找到的全新平衡。

“精致省”过日子不等于“消费降级”。采访过程中，记者真切感受到了这届年轻人多元的消费观念。他们并非不愿消费，而是更懂如何消费。他们不再被营销套路绑架，不再为品牌溢价买单，只把钱花在真正刚需、能带来真实获得感的地方。这种“精致省”，是剔除

冗余后的清醒，是规避浪费后的精明，让每一笔开支都物有所值。年轻人的消费新选择，也在倒逼市场消费往良性方向发展。消费市场应当主动适配年轻人需求，推动消费提质升级。一方面，要丰富高性价比供给，规范共享

经济、临期食品、便民服务等新业态，让理性消费有更多优质选择；另一方面，要告别虚高定价与过度营销，回归产品与服务本质，用实在品质、透明价格赢得年轻消费者的心。

金黄糯米饭

一口清香 满盏思念

文/图 刘巧伟

清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。清明节，又称踏青节，既是二十四节气之一，也是我国重要的传统节日。它兼具自然和人文的双重内涵——一面是天朗气清、春意盎然，一面是慎终追远、缅怀先人。

在阳江地区，清明祭祖的供品颇为讲究：烧金猪、烧鹅、炊鸡、鸡、猪肉、发糕、鸭蛋，还有一碗不可或缺的金黄糯米饭。这些从祭祀文化中走出来的食物，早已成为地方风味里的温暖注脚。

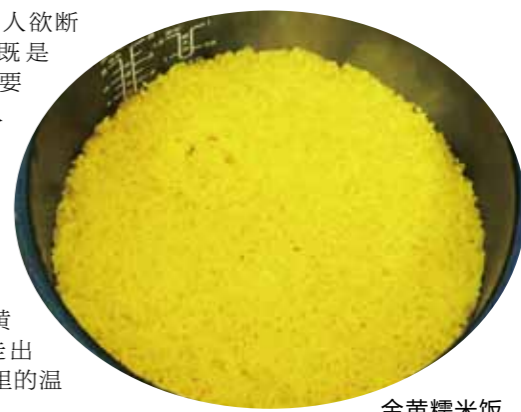
清明的情愫，藏在饭香里。我早早买好了黄栀子和糯米，用刀背拍碎黄栀子，用清水浸泡黄栀子取得黄澄色汁液。糯米浸泡后与适量的黄栀子汁液放入电饭锅煮熟。掀开锅盖那一刻最是惊艳，米饭黄澄澄且晶莹剔透，黄栀子特有的草木香混着糯香随着热气扑面而来。用竹筷轻轻挑散，放入少许盐，搅拌均匀。米粒颗颗分明且饱满，嚼着糯米的粘软又有淡淡的草木清香。尝上一口金黄糯米饭，瞬间打开味蕾，同时也打开了对故土的思念和对故人的哀思。

金黄糯米饭象征丰收与吉祥、富贵与光明、财富与希望，米饭承载着对自然的感恩和对生活的美好祈愿，用它来敬天地、敬祖先，祈求五谷丰登、五福临门、家族兴旺、财运亨通、多子多福。

这碗黄澄澄的米饭，藏着代代相传的烹饪智慧，是传承和守护。我做金黄糯米饭的手艺也是跟妈妈学的，从吃金黄糯米饭的人变成煮米饭的人。年轻时吃着妈妈煮的黄米饭，无忧无虑；年长时接过传承的棒，有了责任和担当。金黄糯米饭的手艺在传统的坚守中传承。

糯米饭变黄的秘密藏在黄栀子和黄姜里，用天然色素为糯米染上金黄色，清香解腻，让糯香更柔和。金黄糯米饭的传统染料有：黄栀子、黄姜和密蒙花（又名黄饭花）。阳江地区多采用黄栀子和黄姜。

黄栀子是一种茜草科植物，栀子花香气清冽，果实成熟后呈橙红色或深黄色，形似小灯笼。“栀子花开满院香，家中必有好事近”，栀子花春夏绽放，秋天结果。黄栀子的果实富含黄酮类物质黄色素和藏红花素，这些天然色素溶



金黄糯米饭。

于水后能稳定附着在糯米表面。将黄栀子捣碎后加水煮沸，滤出黄色汁液，浸泡糯米即可染色。黄栀子味苦性寒，入心、肺和三焦经，有缓解上火烦躁，清除湿热，解毒止血等功效。

黄姜是一种常见的香料植物，其独特的黄色来源于丰富的姜黄素。这种天然成分不仅赋予食物鲜亮的黄色，还具有抗氧化和抗炎特性。黄姜捣碎用作染料做出的金黄糯米饭味道清香，色彩明亮。

金黄糯米饭既是清明时节的乡土食物，也是温和养人的天然主食。糯米温润补中，健脾暖胃，适合清明多雨、湿气偏重的时节食用。金黄糯米饭是绿色环保的健康食品，老人、小孩都能放心吃。

黄栀子和黄姜是大自然的“调色师”，用天然的色彩与香气，将简单的糯米变成了一道承载乡土记忆的美食。在清明时节煮上一锅金黄糯米饭，到坟前拜祭，寄托对故人的思念，祈求生活更美好。

黄栀子糯米饭的做法

主要食材：糯米400克、粘米100克、黄栀子6粒、盐适量、清水适量

做法：1、用刀背将黄栀子拍碎，加大碗清水浸泡10分钟，用滤网过滤，滤出黄色汁液；

2、清洗糯米，放入电饭煲，加入适量的浸泡黄栀子汁液，糯米浸泡10分钟，按“煮饭”键煮熟。饭煮熟后，焖煮一会，把饭打散，加入适量的盐，搅拌均匀，一煲香喷喷的金黄糯米饭做成。



丰收的黄栀子。

创建全国文明城市·共建宜居幸福阳江

