确定收益率 躲避盲目消费的“坑”

很多消费者经常会发出这样的感慨:还没到月底,好像也并没有买什么东西,但不知不觉就花光了一个月的工资。要是赶上各种购物节,“节后余生”之际更是痛下狠心“再乱花钱就剁手”。

问题来了,买很多东西就是乱花钱吗?很显然,如果都是自己需要的,并且都派上了用场,应该不能在“乱花钱”的范畴内。只有那些买了之后发现“食之无味,弃之可惜”的鸡肋商品,才能算是“乱花钱”的副产品。

怎样才能躲避盲目消费的“坑”?

最朴素的逻辑就是需要才买,如果只是图便宜才买,买得越多,亏得越大。

但如何判断是否需要,有时也颇费脑筋。比如你需要护理皮肤,货真价实同时又价格不菲的面膜对你来说自然是有用的,但这种面膜需要长期使用,只敷几次并不能对你的皮肤起到实质性的改善作用。如果你的消费力无法支撑“长期使用”,那这种面膜也不应该被列入你的“必需品”清单。弹钢琴可以让你身心愉悦,但前提是你会弹,并且有时间弹。奢侈品可以让你得到必需品消费之外精神上的一种慰藉,姑且算能够满足你的某种需求,但前提是你真的需要这种慰藉。

以上这几种“看似有用但可用性不高甚至微乎其微”的产品,其实是开启了另一个有关消费的话题:消费收益率。

如果消费者能够精明地确定一件商品对自己的收益率,或许可以在很大程度上避开盲目消费的“坑”。

高收益率的商品不一定高价。一个很好的例子就是:一本好书。

一本好书可以带给你很多东西,甚至可以改变你的人生,这可能是性价比最高的商品了。

还有一些价格适中但能让你受益良多的东西:一件舒服的睡衣,一双合脚的拖鞋,一条百搭的牛仔裤。当然,这些商品中也有价格不菲的产品,但如果仅从舒适度考虑,中等价格足以支撑。

然后就是一些价格很高但是收益率也很高的商品,房子、汽车等大宗商品。

再看一下那些收益率低的商品,也就是让消费者屡屡入“坑”的商品。

直播时代,可能没有比重金打赏主播更典型的例子了:烧钱于无形。

还可以翻翻自己的购物车。网购平台有一键转卖功能,很多消费者会发现,刚买了一堆东西,就想一键全部转卖。

刚才说到一本好书属于“高收益率低价商品”,但前提是你会读完。

如果你想提高英语水平,花几十元买了一本单词书,但字母A开头的单词才背了几个就将其丢到一边,那这几十元也是浪费了。

就像你想练一身“腱子肉”,花1000元办了一张健身卡,但只坚持去了三次健身房,那这1000元也基本算是打水漂了。

你想成为一名摄影高手,买了高级单反相机,但因为嫌太重,懒得带在身上,结果是你并没有成为摄影高手;你为了锻炼身体买跑步机,最后成了一个堆放杂物的架子;你买了一堆烘焙工具,但只烤过一次蛋挞……

这些商品并不是没有产生收益率的能力,只是你高估了他们对你本人而言的收益率。

或许有些人会说,那购买之前搜一下攻略,多做点功课不就可以了?

这就是“消费之坑”的另一个“坑”:不仅“坑”你钱,还“坑”你时间。

怎么确定收益率,从而躲避各种消费的“坑”呢?

有人提出一个原则:“我喜欢,我适合,我需要。”

具体来说就是:如果看到符合以上三个条件的商品,不管多贵,都要买下来(当然,要在自己可以承担的前提下);反之,不管多便宜都不要买。

如果能够把钱都花在“收益率确定”的商品上,也许就能降低95%的后悔率。

如果很难确定收益率,那就两个字:“不买”。

(张丽娜)

年轻人为何爱用『适老』软件?

没有广告弹窗的无障碍模式彰显人文关怀

8月24日,工信部在回应网友关于“可否推动APP方便视力障碍群体操作”的提问时表示,针对视力障碍人士,网站和APP完成改造后,将与读屏软件做好兼容,切实解决“验证码”操作困难、按钮标签和图片信息不可读的问题。

自2021年1月起,工信部在全国范围内开展为期一年的互联网适老化及无障碍改造专项行动,着力解决各类障碍群体在使用互联网网站和手机APP时遇到的困难。专项行动中,有158家与各类障碍群体基本生活密切相关的网站和APP已列入首批改造名单,按计划将于2021年底完成改造。

而等着这一批适老化APP完成改造的并非只有老年人,不少报道称90后、00后也在把手机APP切换成“适老版”。

“适老版”APP走红并非偶然

现行的APP适老化改造有两种模式,一种是在原有版本中进行老年模式调整、切换,另一种则是为老年人研发单独的APP产品。这两种模式下都有一个共同的特点就是APP变得简约明快,没有广告、没有弹窗,功能简单,有大量的一键操作、文本输入提示等多种无障碍功能。

事实上,这并不是年轻人首次对更加简洁的“适老版”APP表示出青睐。以QQ为例,早在2019年,QQ就推出了简洁模式,用户可以自由进行切换,关闭一部分花里胡哨的功能和文字特效,让软件回归了通讯工具本质。“在推出简洁版之前,APP上莫名其妙出现的红点越来越多,每次打开APP都会让我很焦虑,后来我甚至花了1小时去研究如何关闭这些推送。”90后用户王女士回忆道,“等这些软件都完成适老化改造之后,我会一一切换。”

网友严齐则在《适老化版APP受热捧,并非年轻人“老”了》中表示,“与其说部分年轻人喜欢适老版APP,不如说他们厌烦了‘更多的选择’。”海量的弹窗、广告、字幕,常常会加重用户的信息焦虑。随着互联网融入生活,电商与O2O成为刚需,大众对网络应用的简易化诉求进入了新的阶段,网络应用在追求“更自由”“更丰富”与“更简单”“更迅捷”的矛盾之间不断发展。

网友堂吉坷德在《“90后爱上适老版APP”,折射出年轻人安静权诉求》一文中,从心理学角度对使用“适老版”年轻消费者进行分析。文中表示,生活节奏的加快,年轻人往往是在喧嚣而嘈杂的环境中生活与工作,这就导致他们越来越喜欢安静的氛围。而对安静权的追求不仅体现在生活空间,也包括对网络工具的使用。“那些如牛皮癣般的广告与弹窗,固然可以起到广告宣传和信息推送的效果,不过此类强迫的做法也无视了受众对安静权的尊重与满足。”

向“以消费者为中心”转变

正如同工信部提出的,老年人等特殊群体需要通过适老化及无障碍改造来填平“数字鸿沟”,年轻人、青少年的需求也应该得到尊重和满足。仍以QQ为例,在适老化改造还未完成之前,就已经有“默认模式”“简洁模式”和“青少年模式”三种选择,这种满足个体性差异的选择将出现在更多的互联网产品中。

互联网时代,人们常说“技术以人为本”,就是要将人的全面、自由发展的需求作为技术发展的根本落脚点。优秀的APP设计,除了关注更齐全的功能、更炫酷的外观,也应当精准对接用户需求,在便利性、舒适度上下功夫,用更具普适性的人文关怀、更优秀的细节来赢得口碑、获取用户。

“供方先入为主”向“以消费者为中心”转变已成大势所趋,在既有大而全、多而杂的内容界面上,提供简约而不简单,便捷而无障碍的版本,提高使用体验的舒适度和消费满意度,最终以细节之善赢得更好的口碑和市场空间。消费者“有所呼”,产品提供者“有所应”,让被忽视的权利得到满足,并实现扩大化的人性关怀,互联网产品才会更受欢迎。

(王薛淄 文/摄)

让县域市场成为乳制品消费持续增长的推动力

随着我国经济持续向好发展,县域市场正在发生着深刻的变化。一方面,由于农民收入大幅提高,消费能力得到增强。另一方面,随着城镇化进程的加快,众多农民在城乡之间流动,生活习惯正在发生改变。乳制品消费则这一现象的最好旁证。数据显示,截至今年6月18日,液态乳品在县级市及县城销售额增长较好,同比增速分别为8.7%。

在过去相当长的一段时间里,杂牌、低品质的乳制品畅销县域市场,原因很简单:“价格便宜,农民买得起。”虽然这些产品对农民的乳制品消费概念发挥了很大的作用,但很多产品的营养成分含量并不高,甚至有许多饮料产品伪装成乳制品进行销售。基于这一点,乳制品在县域市场的销售情况并不乐观。但随着国家政策的不断调整,加上县域地区消费者收入逐步提高,高营养、高品质的乳制品销量正在县域市场快速增长。

事实上,我国县域市场拥有巨大的消费增长潜力。数据显示,7月份,乡村消费品零售额4547亿元,同比增长8.8%,跑赢城镇消费品零售额0.4个百分点。在当前加快构建新发展格局背景下,我国县域商业体系建设将进一步完善,农民消费潜力得到释放,农民正在朝着追求优质生活的方向发展,农村将逐渐成为我国消费增长潜力最大的地区。

不过,想要县域市场成为乳制品消费增长的持续动力,离不开政府、企业等各方共同努力。2018年,国务院办公厅印发了《国务院办公厅关于推进奶业振兴保障乳品质量安全的意见》,之后各省市关于奶业振兴的配套政策相继落地。这一政策也成为推动县域市场乳制品消费,乃至全国范围内乳制品消费的强心剂。接下来,如何针对县域市场的乳制品消费情况制定相关政策则是各方工作重点。

对于企业来说,在国家大力发展县域经济、农民的生活水平显著提升、县城以及乡镇市场的乳品消费前景广阔、高端乳制品品类渗透率不断增强的情况下,应重视县域市场的消费需求,同时顺应消费升级趋势,推动乳制品产品向高端化、差异化方向发展。

从长远发展的角度来看,县域市场有着巨大的消费潜力,这将成为乳制品消费持续增长的重要组成部分。面对这样的市场,需要各方齐头并进,共同将这一“蛋糕”做强做大,要根据县域市场的特点和需求,制定相应的政策,推出符合市场需求的产品,这样才能让县域市场成为乳制品消费增长的持续动力。

(暴梦川)

医美本质上属于医疗行为 “盲目变美”不可取

随着颜值经济崛起,大众对容貌的关注度日益提升。越来越多的消费者渴望通过医美手段变美、变年轻。

然而,医美是把双刃剑,合理利用可以让人如愿以偿,但盲目跟风或将令人陷入毁容困境。目前,医美项目名目繁多,不少项目在明星、网红的种草下风靡一时。不可否认,一些医美项目能够一定程度上带来变美效果,但需要注意的是,它们不一定都安全有效。

那么,求美心切的消费者如何在铺天盖地的信息中筛选有价值的信息?如何有效避免医美过程中的“陷阱”?笔者从新氧方面了解到,该机构联合国内多位权威医美专家,针对市场中具有争议的医美项目发布了《中国医美消费避坑指南——争议性医美项目篇》。

争议项目一:小腿神经阻断术

此前,一个疯狂的瘦腿方法——小腿神经阻断术,登上微博热搜,号称可以一次性解决肌肉型小腿。笔者了解到,小腿神经阻断术的全称为“胫神经腓肠肌肌支离断术”,该手术通过将小腿腓肠肌内外侧支的运动神经离断、切除,使肌肉接受不到神经支配以及神经营养作用,久而久之该处肌肉便会出现废用性萎缩,令腿部肌肉看上去更加苗条。

副主任医师、北京协和医学院外科学博士、新氧绿宝石医生榜单顾问评委闫迎军表示,小腿神经阻断术于近年来受到追捧,故在2009年印发的医疗美容项目分级管理目录中没有明确说明。近期媒体热议该项目,北京市东城区卫健委首次明确回复其为非医美范畴项目。“只要医生掌握精准的解剖技巧,明确几根小神经的位置,在手术操作上基本没有太大难度,对于小腿腓肠肌极端肥厚的人有一定效果。但对于腓肠肌不发达的用户,不建议做该项目。此外,被切断的神经无法复原,患者术后跑、跳功能会受不同程度的影响。”

争议项目二:美修斯

继热玛吉后,一款号称可“燃脂增肌”的仪器美修斯又火了,被称为“躺瘦”神器。据悉,美修斯采用高强度聚焦的电磁场技术、高强度电磁波HIFEM技术,每次治疗的能量脉冲激发2万次肌肉强力收缩,且这种“肌肉收缩”的强度和频率是通过普通肌肉运动永远无法实现的。高强度的肌肉收缩会刺激肌肉增长的溶蚀诱发脂肪细胞加速代谢,肌肉体积和肌纤维密度同时增加,实现增肌,从而产生更清晰的肌肉线条。

副主任医师、南通大学医学硕士、新氧绿宝石医生榜单上榜医生杜亚如表示,该项目本质上是用BTL美修斯诱导肌肉进行人体无法自主实现的“超缩运动”。当肌肉组织处于“超缩”状态时,会被迫适应这样的极端条件,并对其内部结构进行深层重塑。原有的肌原纤维生长(肌肉增大)并产生新的胶原蛋白链和肌肉纤维(肌肉增生),从而产生更清晰的肌肉线条。“消费者应注意辨别正规仪器,美修斯有减脂塑形效果,但没有减重效果。”

争议项目三:断骨增高术

断骨增高术由来已久,号称可以“弥补先天不足”。据悉,断骨增高术又称“骨延长术”“牵张成骨”,是将腿上的骨头锯断,装上辅助工具,当骨头开始愈合时,伸缩杆就以渐进的方式拉伸,让新的骨头跟组织长出来。适用于先天畸形、外伤、肿瘤、感染等原因所致的骨缺损或肢体不等长,以及因疾病引起的肢体畸形。

闫迎军介绍,该类手术创伤大、易感染,且历时较久,极易形成骨折不愈合。“国内禁止应用于医美项目。”

争议项目四:取肋骨瘦腰

此前,国外某歌手为了让其腰更纤细,通过手术取出了两根肋骨,并通过网络上传了一张她和肋骨合影的自拍,引发了热议。据悉,通过背部微小切口,取出身体中的第12浮肋,理论上来说可缩小腰围,再配合全腹部和腰背部的抽脂减肥,能让人实现瘦腰的效果。但肋骨是人体保护的一种机制,去除肋骨容易诱发局部感染,影响骨骼的固定作用,引起局部外观变形和功能性障碍。

闫迎军表示,一般来说该类手术治疗多用于有“虎背熊腰”的人士。但肋骨有保护内脏器官的作用,尤其是呼吸方面可能造成一定影响,取出肋骨为入侵性手术治疗,有一定风险,通常不建议使用这样的方式来瘦腰。

争议项目五:骨水泥垫颅顶

骨水泥又被称为液体骨骼,与人骨非常接近,主要成分为聚甲基丙烯酸甲酯,通常被用于关节置换等手术,也被用于高颅顶填充。骨水泥手术主要是用于治疗老年骨质疏松所导致的椎体压缩性骨折,技术比较成熟,很少有术后并发症的发生,但少数病人仍会出现手术失败的可能。颅顶填充则是用机器将骨膜与骨骼分离,掀开骨膜后注入骨水泥,并用手指仔细塑造,达到预期圆润的效果。目前,临床上应用更多的是聚醚醚酮材料。

杜亚如在接受采访时表示,“如果骨水泥手术失败,后果比较严重,处理也相对麻烦。虽然骨水泥手术可用于临床治疗,但仍然建议谨慎实施垫颅顶项目。”由于骨水泥是一种高分子聚合物,应用时会释放大量的骨水泥单体甲基丙烯酸甲酯,被局部组织和血管吸收后,易引起组织凝血酶释放,让血小板和纤维蛋白聚集,导致血压下降、肺微笑栓塞、低氧血症、肺损伤等。

争议项目六:唇部医美

常见唇部医美有唇部综合、唇部矫正、嘴角上扬、厚唇改薄、玻尿酸丰唇、微笑唇、花瓣唇、人中缩短等项目。以微笑唇为例,该手术通过切掉嘴角位置的部分皮肉组织,并进行缝合,让人即使在面无表情的情况下,嘴角也能呈现出微微上扬的状态。

闫迎军介绍,唇部医美中包括了注射类和手术修复类。而其中微笑唇、花瓣唇手术均为不可恢复原状的手术,并且易在红白唇交界处形成较明显的瘢痕。人中缩短项目可能带来上唇更突、漏牙、改变唇形曲度、瘢痕等现象。因此,该类手术应谨慎实施。

争议项目七:溶脂针

注射溶脂针就是将含有能够瘦身成分的液体以针的形式,直接注射入人体的皮下脂肪层,将皮下脂肪溶解。当药物通过皮下组织时,刺激局部脂肪细胞内的脂肪酶数量增加,继而刺激蛋白质的活化,使细胞内的脱氧核苷三磷酸转化成脱氧核苷酸,促使脂肪的活化而增加切断脂肪酸,使其分解成细小状态,随着身体的新陈代谢由淋巴系统排出体外,但注射剂量、溶解标准尚不明确,代谢过程无法控制,溶脂过程操作不当易造成肌腱和皮肤的严重粘连,甚至溃烂。

“溶脂针目前未获国家相关部门批准。”杜亚如表示,目前溶脂针的已知危害有两点:一是心脑血管意外。在溶质的过程中脂肪组织的脂肪被乳化溶解,大量微脂滴涌入血流,导致血液中甘油三酯过高,这个过程一般可以持续一周到一个月。如果患者本身就有血液粘稠度过高、凝血功能异常,就很有可能发生心脑血管意外。二是组织坏死。乳化剂对细胞膜具有破坏作用,大量乳化剂进入组织,会对皮下组织造成广泛侵害。如果稀释不到位或者一次过多注射,很有可能导致组织溶解坏死,轻则形成皮下硬结,重则形成皮下死腔乃至脓肿和破溃,最终破相。

争议项目八:徒手体雕

徒手体雕又称为徒手整形,指根据肌肉走向、骨骼定位、经络定位,通过手法和直接作用于人体脸部和身体,改变面相和体型,达到美容整形效果的按摩手法,包括徒手正骨、徒手丰胸、徒手瘦脸等。

“徒手医疗治疗即刻效果尚可见,但远期效果不明显。过度按摩有可能导致组织创伤、血肿等一系列问题。”杜亚如表示。

总结:变美与风险并存,切忌盲目跟风。消费者应根据自身实际情况合理选择适合的医美项目。医美本质上属于医疗行为,消费者应选择正规机构、正规医生、合规药品。此外,多数医美项目的效果需要多个疗程才能实现,且实际效果因人而异,消费者不应对医美效果持有过高期待,应谨遵医嘱,做好术后护理。

(王 洋)