

老少搭配 养老不累

江苏南京湖南路73岁的李桂玲近日给记者寄来一封信，讲述她一年多来与年轻人合住的故事——把房子低价租给打拼的年轻人，换取日常陪伴。

无独有偶。在养老的路上，不少人选择“老少配”，从而让生活更轻松更快乐。

陪住：低价租房换来陪伴

一年多前，李桂玲还是空巢老人。她女儿在国外，儿子在北京工作，“3室两厅的房子 很孤独”。为找个说话的人，李桂玲决定把最大的卧室出租。

没几天，她接到多个看房电话，最终选中在蛋糕店打工的小何。李桂玲收取月租金450元，3个月后减到300元，“降价是为感谢小何。下班后，他陪我聊天看电视，家里有人气。

小何告诉记者：“我买房前会一直住在这，在外打拼，有个长辈关心自己，很温暖。

陪玩：婆媳跳舞男人带娃

如何能让年轻人多带老人玩？广东东莞热舞飞扬艺术团领队、67岁的姚群娣想了个办法：组个“婆媳团”。

姚群娣注意到，不少人家中，儿媳要上班，婆婆要带孙，缺沟通易引发婆媳矛盾，“我家就很典型，两代人坐到一起没话说”。姚群娣在家提议，晚上带儿媳出去跳舞，照顾小孩、做家务全交给男人。

儿媳很高兴，每次跳舞很认真。“我们从带孩子中抽离一个多小时，很放松”，姚群娣说，跳舞回家，两人一起给孩子洗澡，越来越合拍，“媳妇有

时去逛街都会喊上我，今年春节还邀我去三亚玩”。

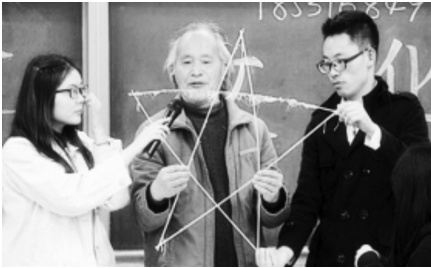
在姚群娣影响下，陆续有20多位婆婆带着儿媳加入舞蹈队。“大家现在聚会，几乎没有抱怨媳妇的了。”

陪学：大学蹭课成“野生教授”

河南郑州61岁的李雪成曾是“宅男”，爱在家上网，2006年11月，住在郑州大学新校区附近的他走进校园，“就像哥伦布发现了新大陆，我爱好文学，可惜没上过大学”。从此，李雪成常去学校蹭哲学和历史课。

在校园里，很多大学生叫他“野生的教授”，他甚至出现在郑大迎新的小册子里。遇到学校社团举办风筝节活动，学生们还会请擅长做风筝的他去现场教学。

“我跟年轻人学了很多东西。原来自



李雪成教大学生做风筝

己不好运动，现在热爱运动。”李雪成说，这些年他会玩电脑、玩网游、摇微信，从来没有落伍过。

“缺什么补什么，老年人缺年轻，所以要补年轻。”知名心理咨询师马志国很认可养老“老少配”做法，他说老年人应主动向年轻人靠拢，到大学、志愿者协会、摄影协会等组织中去结识一些忘年交。

《快乐老人报》2017.4.13文/李仲文

八成玫瑰花茶被硫磺熏过？

实验显示越红艳含量或越多

朋友圈中流传“市面上用来泡茶的干玫瑰花，有八成被硫磺熏过”。据了解，被硫磺熏过的玫瑰花，会有部分因氧化形成的二氧化硫附着在玫瑰花上，进入人体后可形成亚硫酸盐，长期喝被熏过的玫瑰花茶会危害身体健康。很多爱美女士将玫瑰花茶当做日常饮品，那么如何分辨玫瑰花茶是否被硫磺熏过？4月19日，记者走访市场，并随机购买了多份玫瑰花茶进行实验。

实验过程

试剂颜色越深 含硫量越高

记者从批发市场和超市随机购买了5包玫瑰花茶进行实验。实验用品：纯净水、玫瑰花、亚硫酸盐(二氧化硫)检测管步骤一：取同量玫瑰花，分别加同量纯净水，摇匀后静置5分钟。步

骤二：从样品中取同量清液，加测试溶液，摇匀后静置10分钟。步骤三：与比色卡比较，颜色越浅，亚硫酸盐(二氧化硫)量越低，反之，颜色越深，亚硫酸盐(二氧化硫)量越高。结论：5个样品中，批发市场中价格较高的样品以及超市中有品牌包装的样品，二氧化硫的含量很低，几乎没有，而另3个样品残留二氧化硫的量比较高，超市中散装的玫瑰花最高。

危害

长期过量摄入可致癌

黑龙江中医药大学附属第一医院营养科专家聂宏介绍，长期饮用玫瑰花茶可疏肝理气、活血化瘀、美容养颜，但若玫瑰花上残留了大量二氧化硫，摄入过量可能会引起恶心、呕吐

等，还会影响人体钙的吸收。

据了解，被硫磺熏过的玫瑰花，会有部分因其氧化形成的二氧化硫附着在玫瑰花上，当二氧化硫遇水后会生成亚硫酸，进入人体后可形成亚硫酸盐。据中国家庭膳食调理协会会长冯权介绍，亚硫酸盐是一种食品添加剂，具有抗氧化、防腐等功能，但长期摄入过量的亚硫酸盐会导致胃癌、食道癌、肝癌等。

鉴别

含硫玫瑰花花瓣红艳 花托发黄

聂宏建议饮用玫瑰花茶前，先洗一遍茶，将首次泡茶的水倒掉。建议购买品牌的、或带包装的玫瑰花茶，鉴别没被熏过的玫瑰花茶有两种方式。

一看：含硫玫瑰花，花托部位的花瓣偏白，花瓣颜色红艳，花托发黄；无硫玫瑰花花瓣颜色发黑紫，花托发绿。

二尝：含硫玫瑰花泡水后，口感会发涩；无硫的玫瑰花泡水后口感爽滑。

《生活报》2017.4.21

新骗术盯上老年人

民政部近日发布声明称，近日有人自称是民政部工作人员，以向65周岁及以上老年人发放“养老助残卡”为由，邀请老年人到民政部门口免费领取“养老助残卡”。

民政部表示，这是典型的诈骗行为。声明中称，民政部从未组织此类活动。请广大公众尤其是老年人提高警惕，切勿上当，接到此类宣传时可报警。

民政部表示，目前，部分省份已经出台老年人、残疾人相关补贴政策，这些补贴政策均通过县级民政部门或街道办事处、乡镇人民政府办事窗口申领，具体程序和要求均对外公开。老年人、残疾人及其家属可直接联系这些部门咨询相关事宜，切勿轻信他人。

《大河健康报》2017.4.18文/蒋若静

“万用孔”插座该退休了

国家质检总局、国家标准委于2015年发布的插线板新标准将在4月14日正式实施，旧产品的过渡期将截止到2018年10月13日。江苏省质监局电器产品检测中心副主任徐晓昂介绍，现在有家庭还在用老式的“万用孔”插座，即三个插孔能同时满足两极或三极的需求。虽然“万用孔”插座使用方便，但此类插座插孔较大，插座接片与电器插头接触面积过小，容易使接触片过热而导致火灾事故，国家标准中早已明确禁止生产。此外，“万用孔”插座里的簧片受到不同规格的插头插拔后，可能会变形损坏，也给家庭用电埋下安全隐患。

《当代健康报》2017.4.13文/李文涛

爱喝茶的人更易升职

日本近日开展的一项市场调研显示，爱喝茶的人普遍具备一系列的特点：专注、高效、注重质量，且更懂得如何应对压力。这些优点使他们在职场更容易获得升迁。因为爱喝茶的人普遍注重细节，细节则决定成败。

日本酒精饮料企业——麒麟啤酒株式会社于今年3月初开展了一项在线调研，采访了1000名年龄在20~60岁之间的职场人士。65%的受访者表示工作中感到有压力，而这一比例在爱喝茶人群中少了近10%。此外，爱喝茶群体的职场成就整体也要高于其他受访人群。当被问及“是否在2016年达到工作目标”时，65%的爱喝茶人士给出肯定回答；而这一比例在其他群体仅占50%。

茶性苦，喝完以后回甘。爱喝茶的人能体会这一点，也就懂得先苦后甜的道理，居安思危、敢于奋斗。

《生命时报》201.4.18文/徐文林

棕榈油会产生毒物吗？

量高，缩水甘油酯含量也高。“其含量水平与原料种类有关，相比玉米油、菜籽油、大豆油，以果肉为原料的植物油如棕榈油，更容易产生3-氯丙醇酯。”他说。

据了解，3-氯丙醇酯和缩水甘油酯已成为全球关注的植物油新型污染物。那这两种植物油污染物的危害有多大？

“目前关于它们的毒理学研究尚不系统。”王兴国说，香港食品安全中心曾对饼干、植物油、糕点等食品中3-氯丙醇酯含量做过风险评估，认为通过上述食品摄入的3-氯丙醇酯对健康的风险不需要特别关注。德国有研究指出，一般人群经植物油摄入的缩水甘油酯对健康不存在安全风险。我国

目前公开发表的研究资料也认为，通过植物油等食品摄入的缩水甘油酯对人体健康造成危害的风险较低。

不过，3-氯丙醇酯可能在体内水解为3-氯丙醇，该物质超标后有一定危害。联合国粮农组织和世界卫生组织联合食品添加剂专家委员会2012年制定了3-氯丙醇的暂定每日最大耐受量——每公斤体重2微克，但尚未制定3-氯丙醇酯和缩水甘油酯的相应限量标准。

为防患于未然，还是应减少3-氯丙醇酯和缩水甘油酯的摄入。3-氯丙醇酯在油脂加工原料和未精炼的植物油中含量极低，精炼后含量显著增加。王兴国指出，应优化植物油的精炼工艺，减少这两类物质的产生。

《光明日报》2017.4.10文/陈海波

私人订制家具需谨慎

近期，工商部门接到相关投诉呈上升趋势，在此提醒消费者“私人定制”家具时要注意以下几点：

一、事先沟通。在确定设计方案时要多与设计师进行沟通，具体到每一个细节，不能简单草率签字了事。

二、查看合格证明。要求商家出具相关材料的质检报告，确保家具的安全可靠。

三、订立合同要详细。交付定金前要了解计价方式，确认材料用量的算法，包括使用材料的面积、家具内

部结构、五金使用数量和价格，详细清单附在合同之后；家具成品的质量、色差、尺寸、规格等和售后维修也要以合同方式明确；交货日期要在合同中明确说明，注意违约责任的约定和由此产生的违约金的索赔计算方式。

四、货比三家。选择口碑好、大品牌的厂家，切忌贪图便宜选择不正规的小厂家、小作坊，以免订购到劣质产品。

《生命时报》2017.4.18

