

养生健康

挑选餐具，莫忽视这些健康因素

小心陶瓷里的金属元素

陶瓷餐具表面上的彩釉有可能成为健康杀手。彩釉中的铅、汞、镉、锑等都是对身体有害的元素。放射性元素锆会杀伤白血球。镉、铅和汞都是重金属，镉和铅会引起肝脏或其他内脏中毒，汞会引起肝、肾硬化。长期使用不合格的陶瓷产品，易引起慢性中毒。

塑料餐具颜色别太艳

如果图案中的铅、镉等金属元素含量超标，就会对人体造成伤害。一般的塑料制品表面有一层保护膜，这层膜一旦被硬器划破，有害物质就会释放出来。劣质的塑料餐具表层往往不光滑，有害物质很容易漏出。

不锈钢餐具也要防腐蚀

使用不锈钢餐具不要长时间盛放强酸或强碱性食品，防止铬、镍等金属元素溶出；不能用不锈钢器皿煎熬中药，以防不锈钢在加热条件下与中药中的生物碱和有机酸反应，生成毒性更大的化学物质；同时，也要注意不能用强碱和强氧化性的药剂洗涤不锈钢餐。

花哨的筷子不要用

如今筷子的花样也越来越多，表层上了油漆的筷子极具装饰性。但油漆中多含有铅、镉等有毒物质，对人体健康有害。朱广凯

他给钱又给房 却换来凄凉晚景

哈尔滨市的老沈在老伴去世后找了个老伴。没想到，积蓄借给她儿女，房子赠予她孙子，却换来凄凉晚景。

老沈的两个女儿都在上海工作安家。老沈不愿意去上海生活，这些年，姐妹俩经常给父亲汇钱寄物。每次老沈都拒绝。的确，除了每月4000多元的退休金外，老沈名下还有两套房子，其中一套房子每个月能收2000元租金。

2019年5月，老沈再婚，两个女儿送上了满满的祝福。可她们没有想到，再婚一年后，父亲的经济状况突然出了“问题”。2022年夏天，老沈的大女儿雅君（化名）突然接到了父亲打来的电话，电话中，父亲竟然哭了起来。雅君说，“我爸说自己病了，可继母却不管他，去了儿子家。”

第二天一大早，雅君飞回哈市。在医院里，见到了高烧刚退的父亲，身边不见继母黄桂芝（化名）的人影。一问，竟然是钱惹的祸。老沈说，他先后6次借给黄桂芝的儿女钱，因为他们还想借，可自己手头没钱了，才引起了老伴的不满。接着再问，雅君大吃一惊。原来老沈竟然还把名下的另一套房子赠予了黄桂芝的孙子。老沈流着泪告诉

有些黄昏恋并不是夕阳红

不少老年男性因为生活需要人照顾、情感需求等原因，在丧偶后会急着找伴。发生在黑龙江省哈尔滨市两位老先生身上的故事提醒大家，找老伴不要急于求成，应尽量慎重。不擦亮眼睛，往往会让自己在晚年时伤心难过，伤钱还伤情。

雅君，他要和黄桂芝离婚，还得要回自己的钱和房子。

2022年8月，雅君替父亲聘请了律师，将黄桂芝及她的儿女和孙子告上了法庭，要求离婚、偿还欠款，并撤销房产赠予。这次再婚的打击后，老沈的精神头大不如前。这让雅君姐妹陷入了自责中：“只知道给钱，却忽视了父亲的精神需求，只希望父亲有个幸福的晚年，却没给父亲的再婚把好关！”

小20多岁的保姆表白 原来别有目的

哈尔滨市道外区81岁的

你的老伴，好好照顾你……”当时，老韩整个人都蒙了。为了不伤害到陈萍，他婉拒道：“我只想请保姆，不想找老伴……”

打那天以后，同一屋檐下的两个人相处得就不那么融洽了。老韩觉得陈萍向自己表白，绝对没那么简单：“她55岁，我已经81岁了，按道理来说，她不可能找年龄这么大的人当老公，这样只会给自己带来麻烦。”

一天，老韩不经意间听到了陈萍和儿子的通话，陈萍说，老韩不识好歹，告诉儿子，他不可能来老韩这里住了，而且还说了很多难听的话。那一刻老韩一下子看清了她，原来陈萍一直惦记着让儿子住到他家。很快，老韩找了个理由，给陈萍结算工资，把她辞退了。 今晚



出国 | 总想走进你心里

女人到底该不该强势

在网上看到这么一段话，说女人强势会毁掉一个家庭，甚至毁掉三代人。那么女人该不该强势呢？

有这么一个真实的故事，从前小丫是个很温柔的姑娘，在大学与男孩相恋了，毕业之后义无反顾地远嫁他乡。小丫为了丈夫更好的工作放弃了自己高薪的工作，选择了在家相夫教子。他们有两孩子，大宝上小学，二宝刚学会走路，她每天的活动范围，仅限于小区附近的菜市场和大宝的学校。繁重的家庭工作，让她不再有机会踏入职场，可是她的付出却换来了丈夫的夜不归宿、暴虐的脾气还有高高在上的态度，丈夫从来都不照顾她的情绪，也不过问孩子。

不久前，小丫的母亲因为思念过来想住，可最后却伤心地离去，因为她和老公经常吵架。母亲不想女

八旬夫妻闹离婚竟是因“吃醋”

“我俩过不下去了！她心里根本没有我！”近日，新疆的老张与老伴因家庭琐事产生纠纷。

老张和老伴谭女士都已年过八旬，在司法所，老张向调解员“告状”：老伴不顾自己的心情，天天都在嫌弃他，还不给他饭吃。

谭女士倍感冤枉：“他喜欢宅在家里，我偶尔出去遛弯，只要没把他叫上，他就生气。”

在了解情况后，调解员引导老人回忆50多年里是如何互相扶持、理解的，为何会闹到要离婚的地步。两位老人积压数年的情感终于得以释放。

调解员对老人又进行了再次劝说，让他们珍惜晚年时光，一起相伴到老。经过“家庭会议”，两位老人的内心隔阂逐渐消弭，都表示愿意摒弃矛盾，相依相伴。谭女士握着老伴的手说：“以后我们一起去遛弯！”冯燕

讲文明 树新风 公益广告

谁知盘中餐 粒粒皆辛苦

文明餐桌 从我做起

不剩饭不剩菜 践行光盘行动



中共青岛市委宣传部 青岛市文明办

婚恋 | 在线

35岁男子没自信 父母急寻有缘“儿媳”

父母为了子女可谓是操碎了心，小时候害怕生病，上学了担心学习，到了结婚的年龄就开始关心结婚，特别是一些过了结婚年龄还没有对象的孩子，更是成为很多父母沉重的“心病”。

“记者同志，你费费心，看看假期能否帮我儿子介绍个对象？”大年初二的早上，记者接到周大爷打来的电话，从去年十月份开始，这已记不清是第几通。“我儿子人特别好，就是一直没碰到合适的姑娘，现在年纪也不小了，我是真着急啊。”

周大爷的儿子出生于1988年，土生土长的青岛人，目前在一家银行从事安保工作。作为家里的独生子，小周本科学历，有房、会做饭，不抽烟也不喝酒，憨厚老实，但却一直对自己没有太大的信心。“我觉得我的条件很一般，所以一直没有合适的。”小周说。

小周告诉记者，自己的择偶标准很简单，只要身体健康，人品好，不是太胖，年龄比他小就可。“其实我就想找个外地的准备在青岛定居生活的姑娘，我总觉得青岛本地的女孩要求都很高，我怕配不上人家。”

小周说，这几年看着父母为自己的婚事着急，自己是看在眼里，疼在心里。“其实有时我心里也急，但缘分的事急不来，自己还是在各方面多努力，也希望早日遇到那个有缘人。” 记者 许瑶