

高价鸡蛋更有营养吗?

硒蛋、DHA蛋、可生食蛋,新名词层出不穷,到底怎么选?近日,上海市消保委采集了30款鸡蛋样品,单价差异超13.5倍,比较试验显示:不同价位、不同颜色的鸡蛋,在蛋白质、脂肪、能量三大核心营养指标上,没有显著差异,低价组的蛋白质反而略高于高价组。

在三大营养指标之外,商家有一种“强化营养”的新概念。专家建议:消费者首先要确认自己是否缺乏相关营养素,膳食里面不缺的话,没必要特别补充;其次,鸡蛋是初级农产品,不会变成特殊营养品或药品。

对标识“可生食”的鸡蛋也备受关注,且价格偏高。国家市场监管总局已明确指出,“无菌蛋”这一提法并不严谨,现行标准中并无“无菌蛋”这一概念。

共享甜蜜时光 “同悦荟”生日派对等您来

本报讯 “我的生日是12月份的,我想参加这次集体生日会,跟大家一起热闹热闹。”近日,本报《“同悦荟”再启新约 邀12月寿星共庆生辰》的消息一经刊登,便引发广泛关注,不少12月过生日的读者纷纷来电咨询报名,欲共赴这场温馨的集体生日会。

85岁的张先生是《老年生活报》的忠实读者,订阅报纸多年的他也是报社活动的“常客”。“我参加过不少报社组织的活动,确实挺不错的,这次看到给大家一起过生日的消息,觉得非常激动,也很期

待。”张先生告诉记者,他退休前是一名人民警察,老家在青州,来青岛生活已有50余年,这次打算带着老伴一同参加,共享这份温馨。

为延续读者服务公益活动,搭建读者交流的桥梁,本报“同悦荟”活动持续开展,此次诚邀12月生日的读者参与本月集体生日聚会。活动面向各个年龄段的读者,无论青年、中年还是老年,只要生日在12月,均可报名。

活动现场精心筹备,不仅准备了定制生日蛋糕和精致小食,让大家品尝甜蜜滋味,还设置了互动游戏和才

艺展示环节。届时,寿星们将欢聚一堂,分享生日的喜悦,互赠美好的祝福,在欢声笑语中共同迎接新年的到来。本次活动旨在为读者营造一段温馨难忘的岁末回忆,进一步增进彼此的情谊。

目前,活动报名通道已全面开启,欢迎12月的寿星们踊跃咨询参与。如果您想在这个特别的月份,与众多同月生日的伙伴一起度过一个难忘的生日,那就不要错过这次机会。详情请咨询:(0532)66988698、66610000。期待12月的寿星们齐聚一堂,共度美好时光!

(记者 尚美玉)

“有声报纸”受热捧—— 报纸可读能“听”,读者心里热乎乎

本报讯 “我今天上午尝试了一下扫码听报纸,真是太方便了。”自12月8日起本报推出“有声报纸”,在读者中引起了热烈反响。当天上午,77岁的读者魏先生便拨打本报热线电话(0532)66610000分享他“听”报纸的感受,并提出了自己的建议。

据魏先生讲述,他可是本报的忠实老读者,看报的习惯已经坚持了近二十年。刚退休那会,他视力尚佳,阅读报纸毫不费力,沉浸在文字的世界里,了解天下大

事,丰富精神生活。然而,岁月不饶人,随着年龄增长,他的视力大不如前。如今看报纸,不仅得戴上老花镜,而且还得借助放大镜,即便如此,也丝毫没有削弱他对读报的热爱。

魏先生激动地说:“我上午一拿到报纸,就看到头版上关于‘听’报纸的新闻,心里瞬间感觉热乎乎的。这充分说明报社心里装着我们这些老读者,能设身处地为我们着想,想尽办法解决我们看报的难题,这一点真的特别好。”他

接着分享自己听报纸的体验,“我试听了几篇新闻稿件,发现语速恰到好处,而且还能根据自己的听力习惯随意调节快慢,这对不同需求的读者来说太贴心了。”

魏先生还提出了自己的建议。他坦言:“现在有个小问题,要是我退出了听新闻界面,之后再想听,就得重新拿报纸扫码。要是能把这个二维码下载到手机上就好了,这样不管走到哪儿,就算报纸不在身边,我也可以随时随地轻松听新闻。”(本报记者)

本报文章牵线搭桥 小学同窗跨越六十载再相逢

本报讯 12月4日,本报编辑部接到一位读者来电,该读者希望借助本报刊登的一篇文章寻找小学同窗。经本报记者牵线搭桥,作者与读者取得联系,电话中,两位原本“陌生”的老人凭借共同回忆,确认彼此就是曾经的小学同窗,失散多年的老同学得以重逢。

12月3日,本报“桑榆苑”版刊登了山东省作家协会会员孙秉伟的散文《童子面花开了》。文章以细腻笔触勾勒生活点滴,宛如一把钥匙,开启了

众多老年朋友的记忆之门,勾起他们对往事的深切回忆与强烈共鸣。次日,一位读者致电编辑部,称看到作者署名后,推测孙秉伟极有可能是自己失散多年的小学同学。为“认”出这位老同学,她详细提供了与孙秉伟同读小学时的班级、班主任等关键信息,言语间满是对重逢的期待,希望编辑部帮忙联系作者。

编辑部第一时间将信息转达给孙秉伟。孙秉伟又惊又喜,怀着好奇与期待拨通了电

话。电话那头,是全然陌生的声音,却仿佛开启了一扇通往旧时光的窗。两位老人你一言我一语,试探着说起当年老师同学的名字,回忆起校园里的往事趣事,那些被岁月尘封的记忆,在交谈中逐渐清晰。原来,他们竟是1956年至1962年的小学同班同学,60多年未曾联系,若在街头相遇,定会擦肩而过。谁能想到,一篇刊登在《老年生活报》上的文章,竟让他们在茫茫人海中寻回了少时的情谊。(记者 王丽洁)

巧手编织“幸福网” 中韩街道托起“老有颐养”好时光



本报讯 近日,青岛市崂山区中韩街道北村华兴社区活动室里,社工为长者们精心组织了一场“巧手编织中国结”的主题活动。大家灵巧地穿引着红丝线,手指翻飞间,一个个红艳艳的中国结逐渐成型。在春光山色社区的活动室里,专业志愿者指尖翻飞,将传统钩针技艺化作一堂生动的公益课。长者们围坐学习,笑语中弥漫着邻里的温情,钩针与毛线交织出细密的温暖。

从钩针课堂到文化游乐会;从公益课程到精准帮扶……中韩街道书写着“老有颐养”的温暖篇章。(王程祥)

中消协发布“双十二”消费提示 谨防“优惠陷阱”

本报讯 “双十二”购物旺季临近,为保护消费者合法权益,引导科学、理性消费,中国消费者协会、中国市场监督管理学会作出如下提示:警惕“价格魔术”,防范“先涨后降”;避开“卡券迷阵”,避免复杂计算;谨防“优惠陷阱”,确保兑现优惠;远离“价格刺客”与“大数据杀熟”;辨别宣传真伪,抵制虚假营销;认清“低价”本质,拒绝盲目跟风。(高杰)

政策宣讲暖人心

本报讯 近日,青岛市企业托管中心举办机关退休干部医疗薪资政策专题宣讲座谈会。座谈会详细阐释了门诊统筹、住院报销比例等基本医疗保险待遇,以及慢特病申报认定流程、个人账户家庭共济使用办法等内容,让老同志们听得明白、记得牢固、用得顺手。(记者 瞿硕)