

水果加热会破坏营养吗?其实未必。很多人认为加热会破坏水果中的维生素,尤其是水溶性维生素如B族和C,还会破坏纤维素,导致升糖,且损失原有风味。不过,加热破坏的维生素没想象中夸张,秋冬常吃的苹果、梨子等低维生素、高钾水果,营养损失微乎其微,木瓜、芒果等富含胡萝卜素,更不怕加热。

对中老年人和儿童来说,加热水果好处不少。一些体弱老人、孕妇等不适合吃冷水果,加热可减轻肠胃负担,消除果酸、有机酸等对肠胃的刺激,软化纤维素,避免造成腹泻。

冬天吃水果,猕猴桃等维生素含量高的可加温;梨子、苹果、山楂等适合加热,如冰糖川贝炖雪梨、蒸苹果等。《中国居民膳食指南(2016)》建议,健康成年人每天食用水果200-350克,不管冷吃还是热吃,吃足量最重要。

水果加热会破坏营养吗?其实未必。很多人认为加热会破坏水果中的维生素,尤其是水溶性维生素如B族和C,还会破坏纤维素,导致升糖,且损失原有风味。不过,加热破坏的维生素没想象中夸张,秋冬常吃的苹果、梨子等低维生素、高钾水果,营养损失微乎其微,木瓜、芒果等富含胡萝卜素,更不怕加热。

对中老年人和儿童来说,加热水果好处不少。一些体弱老人、孕妇等不适合吃冷水果,加热可减轻肠胃负担,消除果酸、有机酸等对肠胃的刺激,软化纤维素,避免造成腹泻。

冬天吃水果,猕猴桃等维生素含量高的可加温;梨子、苹果、山楂等适合加热,如冰糖川贝炖雪梨、蒸苹果等。《中国居民膳食指南(2016)》建议,健康成年人每天食用水果200-350克,不管冷吃还是热吃,吃足量最重要。

冬天吃水果,猕猴桃等维生素含量高的可加温;梨子、苹果、山楂等适合加热,如冰糖川贝炖雪梨、蒸苹果等。《中国居民膳食指南(2016)》建议,健康成年人每天食用水果200-350克,不管冷吃还是热吃,吃足量最重要。

冬天吃水果,猕猴桃等维生素含量高的可加温;梨子、苹果、山楂等适合加热,如冰糖川贝炖雪梨、蒸苹果等。《中国居民膳食指南(2016)》建议,健康成年人每天食用水果200-350克,不管冷吃还是热吃,吃足量最重要。

时光共悦 喜乐同辰

这场温馨生日会,让银发寿星直呼“浪漫有情调”



福的蛋糕。“祝愿各位寿星福寿绵长、岁岁安康!”主持人的祝福道出了在场所有人的心声,大家分享着香甜的蛋糕,脸上满是笑容。

蛋糕的甜香萦绕全场,才艺表演环节更添温情。舒连枝受邀登台,为大家带来葫芦丝演奏《侗乡之夜》。精彩的表演赢得了寿星们的阵阵掌声,也为生日派对送上了最真挚的祝福。

温馨的氛围中,寿星们纷纷许下自己的生日愿望。69岁的王瑞是一名画家,毕业于青岛市工艺美术学校,曾从事产品设计工作,后来开办了自己的公司。此次他带着妻子胡慧一同参加聚会,开心地许下愿望:“希望2026年,我的绘画技艺能更上一层楼。”62岁的赵金华退休前在城市规划部门工作,退休后专注文学创作,是一名专栏作家。他直言,老年生活报举办的线下活动都非常好,无论是红石文化馆参观、文学创作班,还是此次的生日会,他都积极参与。

现场,“祝愿孩子们生活如意、阖家团圆”“希望2026年我的专利能顺利通过”等一个个美好心愿接连许下。“希望2026年,我们所有人的生日愿望都能实现!”不知谁总结了一句,引来全场赞同的掌声与笑声。

记者 尚美玉 孙利峰

纷分享自己的过往经历与兴趣爱好,现场氛围逐渐热络起来。

“能在这里遇到同年同月生的老姐妹,真是太开心了!”78岁的孙玉清笑着说道。孙玉清退休前是一名高中教师,12月24日便是她的生日,得知有这场集体生日会,她早早便和老伴戚道琛一同赶来。与孙玉清同龄的舒连枝,是一位出身中医世家的老中医,兄弟姐妹均是业内知名的中医大夫。退休后的她生活充实多彩,不仅喜欢吹葫芦丝、打羽毛球,还加入了文艺团队。“两个孩子都很优秀,现在没什么烦心事,每天就是开心地玩。”舒连枝的乐观感染着身边人。

让爱“听得见” 老歌忆青春

“福寿安康,‘听’得见的幸福才更完整。”考虑到长辈们随着年龄增长可能面临听力变化的问题,派对特别邀请青岛联

影助听器的专业团队带来听力健康科普讲座。讲师围绕“听不好,大脑会发生什么”“听力损失是否会加重认知功能障碍”等长辈们关心的问题展开讲解。讲座过程中,讲师还带领现场寿星们做起了耳保健操,简单易学的动作让大家纷纷跟着模仿。

科普环节结束后,轻松有趣的听歌猜名环节点燃了现场氛围。活动选取上世纪六七十年代的经典老歌,《敖包相会》《唱支山歌给党听》等熟悉的前奏刚出,寿星们便纷纷举手抢答。当老人准确说出歌曲名称时,还顺便得到精美小礼物。

才艺添温情 共许好心愿

随着生日歌缓缓响起,全场最甜蜜的切蛋糕环节到来。工作人员端上精心准备的生日蛋糕,烛火摇曳间,寿星们围在蛋糕旁,共同切开这份满载祝

初见亦如故 笑语话流年

“岁暮天寒,梅香暗度;嘉朋满座,共贺椿龄。”伴随着主持人温情的开场白,生日派对正式拉开帷幕。

为拉近彼此距离,派对特意设置了自我介绍环节。“大家好,我叫冯联城,今年86岁,以前在企业做管理工作,这是我的老伴翁国琛,85岁,是工厂的技术骨干。”86岁的冯联城牵着老伴的手率先发言,言语间满是激动,“退休后每天围着柴米油盐转,来之前还和老伴猜聚会是什么样子,没想到现场这么温馨雅致,文化艺术氛围这么浓,刚进门还有点紧张呢。”他坦言,自己以往参加的多是各类讲座,这样浪漫有情调的聚会还是第一次,“能赶上这样的好时代,拥有如今的幸福生活,我们老两口特别知足。”

自我介绍环节中,寿星们纷

渤海银行青岛分行七周年：老年读者沉浸式见证发展历程

12月18日,渤海银行青岛分行迎来七周年行庆。近日,本报组织读者代表走进银行,开展沉浸式体验活动。现场通过渤海时光长廊、互动打卡、幸运抽奖等环节,让读者们直观感受银行七年发展成就,活动氛围热烈温馨。

本次活动的核心环节是渤海银行精心打造的七年发展历程展示区——渤海时光长廊。一块专属背景板依次呈现了银行从成立之初到如今的关键节点与辉煌成就,从首批业务落地、服务网络拓展,到特色金融产品推出、获得行

业荣誉,再到践行社会责任的公益举措,每一个年份的重要突破都清晰可见。读者们纷纷驻足凝视,认真聆听工作人员的详细讲解,不时相互交流感悟。不少读者拿出手机在背景板前打卡拍照,定格与银行发展历程的珍贵瞬间,切身感受着金融机构服务民生的初心与担当。

活动现场,渤海银行相关负责人在受访时表示:“银行七年的发展离不开社会各界的信任与支持,此次邀请老年生活报读者走进银行,就是希望通过沉浸式体

验,让大家更直观地了解渤海银行的发展历程和服务理念。未来,我们将继续深耕民生金融领域,不断优化服务流程,提升服务品质,为广大客户提供更安心、更便捷的金融服务。”

互动抽奖环节将活动氛围推向高潮,幸运读者们收获了精美礼品,脸上洋溢着开心的笑容。现场一位长期支持渤海银行的老客户周女士感慨道:“我在渤海银行存钱很多年了,这里的工作人员服务特别周到,有什么问题都



耐心解答,把钱存在这儿我特别放心。今天亲眼看到银行七年的发展成果,更是觉得选对了地方。”

此次沉浸式体验活动,不仅让读者们深入了解了渤海银行的发展历程,更拉近了银行与市民之间的距离。未来,渤海银行将以七周年为新起点,持续践行金融为民使命,为地方经济发展和民生改善贡献更多金融力量。