

掏耳朵的爽感,本质是耳道神经受刺激后分泌多巴胺带来的愉悦感,但频繁乱掏风险很高,普通人其实完全没必要主动掏。

耳屎(耳垢)本身有润滑保湿、抗菌防尘、保护鼓膜的作用,日常说话、咀嚼、翻身时,它会自行向外脱落排出,根本不会把耳道堵死。

自己乱掏主要有三个危险:家用工具很难做到严格消毒,容易引发耳道真菌感染,让耳朵“发霉”;凭感觉乱捅很容易划伤耳道皮肤,诱发外耳道炎;掏得太深还可能戳破鼓膜,引发中耳炎甚至损伤听力。

如果真的觉得耳朵堵、痒得难受,最安全的方式是直接去医院耳鼻喉科,由医生用专业工具清理。

数独答案

9	3	6	7	2	1	5	4	8
5	4	2	3	8	6	1	9	7
1	8	7	9	5	4	6	3	2
4	6	5	8	9	7	3	2	1
8	9	3	2	1	5	4	7	6
2	7	1	6	4	3	9	8	5
3	1	9	5	7	2	8	6	4
7	5	8	4	6	9	2	1	3
6	2	4	1	3	8	7	5	9

银龄舞韵 情暖重阳



本报讯 10月15日,由中共青岛市委老干部局主办、青岛市老年大学承办、中共李沧区委老干部局协办的“银龄舞韵·情暖重阳——2026年青岛市老年大学系统舞蹈教学成果展”在李沧区老年大学永年路校区举办。中共青岛市委老干部局副局长吕丽艳,青岛市文联原党组书记、青岛市老年大学艺术学院院长牛鲁平,李沧区委组织部副部长、老干部局局长、离退休工委书记李军,青岛市老年大学副校长王秋平,青岛市老年大学副校长温海英等出席活动。

本次展演活动共19个节目,演出在即墨区老年大学《盛世中国鼓》的鼓声中开启,青岛市老年大学青报分校带来了舞蹈《天浴》,其他各区市老年大学也献上了精心编排的舞蹈,引得观众阵阵掌声。其中,市南区老年大学、市北区老年大学、李沧区老年大学、崂山区老年大学、城阳区老年大学、西海岸新区老年大学、即墨区老年大学、平度市老年大学、青岛市老年大学青报分校,获得“优秀组织奖”。(记者 安娜)

“乐养青岛·惠享银龄” 为长者送上节日大礼包

2026年青岛市“敬老月”暨银发消费季主题活动启幕

本报讯 10月16日上午,“乐养青岛·惠享银龄”2026年青岛市“敬老月”暨银发消费季主题活动在台东步行街启幕,第五届青岛市敬老服务大会同步举办。活动由市民政局、市商务局、市文化和旅游局、中国人民银行青岛市分行、市北区人民政府、青岛日报报业集团联合主办。

四大展区亮相,一站式惠老服务暖意浓

在惠老消费展销区,将有适老生活用品、老年营养膳食、老字号食品、以旧换新等板块,供市民体验选购。公益便民服务区提供义诊、法律咨询、反诈宣传、理发磨刀等服务;康养服务展示区集中推介旅居康养线路、养老机构“试住周”、居家上门“六助”服务套餐等,精准对接养老服务需求。银龄健康科普专区围绕老年健康素养、慢

性病管理等开展宣讲、互动。

今年“敬老月”时间为10月1日至10月31日。围绕“敬老、惠老、爱老、助老、悦老、护老”,青岛推出系列惠老便民举措,努力让老年人得实惠、享便利、感温暖。

全域联动,权益安全与消费体验并重

与往年相比,今年活动更加注重实效性、创新性和系统性。突出“权益与安全”并重,打出“法治宣传+专项整治+司法援助+金融守护”组合拳,联动开展防非反诈宣讲和“法治伴银龄·平安护晚年”等行动,织密老年人安全防护网。通过银龄便民市集、适老产品体验区、文旅优惠套餐、养老机构开放月等场景,让老年人从“旁观者”变为“参与者”“受益者”。

同时,线上开展政策云宣

讲、反诈云课堂,线下组织义诊、市集、演出、体验等活动,并推进“智慧助老”行动,帮助老年人跨越数字鸿沟。

持续至12月,真金白银释放乐养红利

银发消费季从10月持续至12月,贯通“吃、住、行、医、康、养、游、学、乐”全消费场景。

商务领域拿出“真金白银”:以旧换新购买6类一级能效家电及手机、平板等数码产品,按售价15%给予补贴、单件最高1500元;青岛在全省率先新增8类地方自主补贴品类,助行外骨骼机器人、助听器等适老产品同样享受15%补贴。市级财政投放5000万元“乐购青岛”线上消费券,在京东、抖音、淘天三大平台发放。文旅供给同样丰富。推出10条银发旅居康养精品线路。(记者 梁超)

剪纸传孝意 寿桃敬重阳

人口老龄化国情教育宣讲走进校园

本报讯 10月13日,由青岛市民政局主办、青岛日报社银龄事业部承办的“剪韵传孝·非遗润心——剪纸德育进课堂”暨人口老龄化国情教育宣讲活动,在青岛同安路小学开讲。

活动邀请青岛剪纸非遗传承人李文玲授课。孩子们跟着李文玲的示范,折叠、裁

剪、修整,一个个寓意福寿安康的寿桃慢慢成形。一边剪纸,一边聆听敬老故事,近距离感受非遗魅力,在指尖创作中体会尊老敬老的深意。

市民政局相关负责人介绍,本次活动将非遗体验与德育、老龄化国情教育相融合,让尊老敬老的传统美德扎根



童心,为重阳佳节增添温暖底色。(记者 尚美玉 梁超)

敬老月护航行动

卖房投资梦碎 八旬夫妇血本无归

300多万打水漂! 别让“保本高息”掏空你的钱包

本报讯 9年前,为了所谓的“高收益”,结果把养老的房子都搭进去了。日前,84岁的莫女士拨打本报热线电话(0532)66610000,分享了自己的亲身遭遇,只希望用自己的惨痛经历给广大老年朋友提个醒:千万不要轻信“保本高息”的投资套路,守好自己的养老钱,就是守住晚年生活的底线。

据莫女士回忆,2017年,一个偶然的机会,她认识了一家名为“三和投资公司”的工

作人员。对方向她许诺,只要到他们公司投资,能拿到12%-13%的收益回报,这个数字比当时银行定期存款的利息高出好几倍,莫女士和老伴动了心。

老两口当时盘算着多投资就能多赚收益,动了“卖房”的念头。“那时候房地产市场行情好,我们想着趁着高价把房子卖掉,暂时搬去孩子家住,等之后房价回落了再买回来。”就这样,莫女士把卖房所得和养老积

蓄凑起来的300多万元,一次性全部投进了这家公司。

投资后的头几个月,公司确实按照承诺准时把收益打到了莫女士的账户上,这让老两口彻底放下了心。可仅仅过了一年,这家投资公司就卷款跑路,莫女士和老伴的“发财梦”瞬间破碎。

老两口连忙报了警,在警方的全力追查下,最终只追回了6万元损失。

“现在我们俩都快90岁

了,老伴身体特别不好。虽说退休金够日常吃饭、吃药,可我们连自己的房子都没了,这么多年一直寄住在孩子家里。眼看孙子就要结婚,这套房子是给孙子当婚房的,我们老两口往后还不知道能搬去哪里落脚。”提起当年的糊涂决定,莫女士声音里满是懊悔,希望所有老年朋友都能以她为戒,凡是许诺远超银行正常收益的投资,全是陷阱,千万别拿自己的养老钱赌明天。(本报记者)