责编/贺艳 陈韬 美编/徐哨 照排/张

教爸妈使用智能手机 还能赢好礼

本报组织"为爱教学"线上公益活动

老年朋友们学习智能手机有诸多困境,手指不灵活、操作步骤不了解,还易忘。作为子女,应该尽一份孝心,让他们享受高科技带来的便利,同时也多一些陪伴父母的时光。

为此,《宁波老年》发起"为爱教学"线上公益活动。即日起,您记录下教父母使用智能手机的点滴故事,就有机会赢好礼。故事可以用文字、图片表现,可以是教父母使用智能手机时其乐融融的一个场景,也可以是父母学习使用智能手机的心得、体会,还可以是父母学习使用智能手机时的一个笑话……

另外,《宁波老年》还将陆续连载智能手机培训教材图文解说,各位有需要的读者可继续关注学习。

活动时间

2021年2月5日-26日

参与对象

全社会长者(年满50岁及以上)及家庭

参与步骤

- 1. 扫右方二维码关注"宁波老 年"微信公众号;
 - 2. 找到首页"长者课堂"活动对

应版块,点击进入页面,填写微信名、 年龄,发布文字+图片等学习使用智 能手机的心得、体会及喜怒哀乐;

3.图片须子女与父母同时入镜,内 容为教父母学习使用手机的过程图。

评选规则

活动结束后将在"宁波老年" 微信公众号上公布参与名单及内 容展示,进行投票评选,评选后告 知领取礼品事宜。礼品最终发放 对象为参与学习的长者。

活动礼品

1. 凡是本次活动参与者均可获得精美香囊一份。

2.投票之后,获奖者还将收到 小礼品一份。具体请及时关注微 信公众号更新。

活动须知

1. 参与本次活动,发布至平台

的所有图文内容,均视为发布者对 主办方永久、免费性地授予,主办 者对该内容拥有使用、发布、出版、 传播等权利。

2. 本次活动礼品不予兑现和

3.本次活动最终解释权归《宁波老年》编辑部所有。

记者 徐丽文



红包、衣服、高科技产品…… 春节给老人送礼大有学问

农历新年将至,给老人送什么礼物,又成了热议话题。其实,给老人送礼并不是花钱越多越好,送错了不仅尴尬不实用,老人用起来也不舒心。想要送礼送到老人的心坎上,还真是一门学问。

常规动作 给父母包个大红包

因为疫情原因,徐小姐今年 不打算回湖北黄冈的老家。人不 到,但礼物不能缺。从上个月开 始,徐小姐就在考虑该买什么礼 物送给父母,最终她还是打算通 过微信给父母发个大红包。

"万一我买的礼物父母不喜欢,说不定还会被他们埋怨浪费钱,所以还是红包最实在。"徐小姐说。

记者了解到,过节给老人送 红包是很多人的选择,但对于一 些老年朋友来说,红包并不是他 们最想要的。

黄先生家住海曙区翠柏二里,儿子在外地从事IT工作,收入可观。不过因为工作太忙,常常连过年都无法回家,儿子每年送给父母的礼物都是大红包。"我们并不在乎钱,我们最想要的是春节时可以一家团聚。已经连续三个除夕夜,都是我和老伴孤零零地在电视机前守岁。一想到今年儿子又不能回来,心里酸溜溜的。"

花点心思 买衣服贴身也贴心

"我每年都给公公婆婆买保 暖内衣。"70 后的汪女士觉得,相 比单纯地发红包,给老人买衣服 是一个更好的选择。

陆小姐前两天给妈妈买了一件品牌羽绒服,花了近5000元。她说,老人上了岁数之后,在物质上不会太讲究。但是,不讲究并不意味着子女就可以不用心。她觉得,红包称不上是"礼物",而更像是生活费。"钱随时都可以给,但过年强调的是一种仪式感。如果我老了,我也不希望子女拿红

包就把我打发了。"

陆小姐发现,母亲和朋友一起时也会攀比谁的子女更孝顺, 所以她认为,选购的礼物最好也 能满足老人的虚荣心,"简单地 说,就是能够让老人有面子。"

她建议,为老人挑选一件新衣服,最好是挑选当季的服装,让老人过年时能够穿得上。而且,在挑选时也要注意不能太便宜,否则服装的质量上可能就会有问题,买了反而让老人不开心。

科技潮流 让老人跟上时代

随着科技进步,老年朋友也逐渐融入智能生活。"前两天我给父母送去一个智能音箱,可把他们乐坏了!说想听啥听啥,再也不寂寞了。"朱女士说。

而大屏手机则是秦女士送给 父亲的新年礼物:"我爸爱下象 棋,天天捧个小手机,眼睛太累, 换个大屏手机可开心了!"

无线耳机是50岁的张先生 给父亲选的礼物,精巧方便,音质 好,让年逾古稀的老父亲爱不释 手。 上周,陈先生为父母家换了指纹锁,只需要按个手印就能开门,学起来方便,父母也不用担心忘记带钥匙了。

"送老人一些实用的电子产品,既能帮助他们与时俱进、与智能接轨,又能感受到子女的贴心。"在淘宝经营智能产品的小黄说,今年店里几款易于操作的智能产品如智能投影仪、智能摄像头等都是子女送父母的热门礼物。

记者 陈韬

降"三高"神药竟吃出妇科问题

家住镇海的陈奶奶今年75岁, 是个幸福的老人,儿孙孝顺,月月有 退休工资。可是幸福生活也给她带 来了高血糖、高血脂、高血压的"三 高"烦恼。

半年前,熟人推荐给她一种营养品,据说对降"三高"有很好的效果。 这可把陈奶奶高兴坏了,零花钱全用 在了买这种营养品上。

陈奶奶吃了这种营养品,"三高" 有所改善,人也精神了。但是,随着 时间的推移,新的问题出现了,陈奶奶感觉乳房开始胀痛,身体有些部位 也出现了异样,这可把她吓坏了。

陈奶奶慕名找到镇海区龙赛医疗集团集团总院(中医院)妇科专家李梅。李医生详细询问病史后让陈奶奶做了一个妇科彩超。令人吃惊的是,陈奶奶的子宫内膜竟然厚达13毫米(正常绝经后妇女的内膜厚度在4-5毫米或更薄)。

为此李梅主任怀疑,老人的种种

症状可能和每天服用的营养品有 关。保健品里面可能含有不知剂量 和不知成分的雌激素,长期服用会导 致乳腺和子宫内膜疾病。

李梅马上安排陈奶奶住院,带领 妇科团队为陈奶奶进行了宫腔镜手术。术中发现陈奶奶的宫腔内长了 息肉,幸运的是病理结果是良性息 肉。

一周后,陈奶奶来复诊,不舒服的症状已经消失。此后,她每天通过晨练、合理饮食配合药物治疗控制"三高",又变回了幸福的老人。

李梅在此提醒,广大妇女对他人 推荐的各种营养品需提高警惕,不要 被夸大其词的疗效蒙蔽了双眼,更不 要胡乱服用。每年要做好健康体检, 绝经后发现子宫内膜增厚或者其他 异样症状,一定要到专业的妇科门诊 就诊。

> 记者 陆麒雯 通讯员 孙波娜 孙妃

洋槐蜜到货啦 4瓶起,低至60元/公斤

新的洋槐蜜到货了,想要购买的读者可以前往《宁波晚报》养生汇购买。

门店提供蜂蜜代购服务已经有四年,凭着质优价廉,每年都能卖出一两吨。蜂蜜代购服务还要从2017年说起。当时,有媒体报道,蜂蜜造假技术出神人化,普通消费者根本不具备鉴别能力,而蜂蜜又是老年人的常用食品,因此产生了为读者寻找一款纯正好蜜的想法。

经过几番周转,门店最终联系了浙江省卓英食品有限公司。该公司是国内第二大蜂蜜出口商,也是国内几家知名药企和中华老字号的蜂蜜供货商。在行业内,更是以不卖假蜜著称。为此,同行送了一幅字给该公司——"信义大于天"。公司负责人把这幅字挂在办公室墙上

一直以来,网上流传着很多测试 蜂蜜真假的办法,比如测蜂蜜拉丝状态,闻蜂蜜香味,看蜂蜜在餐巾纸上 的渗透性等。但是,让人沮丧的是, 浙江大学生物系统工程与食品科学 学院的专家表示,几乎所有网传测试 蜂蜜真假的办法都是商家营销噱头, 唯一可信的只有仪器检测。而对普 通消费者来说,想买真蜂蜜,最靠谱 的办法就是看准品牌。

浙江省卓英食品有限公司负责人表示,公司收购的每一批次蜂蜜都要经过抗生素、葡萄糖、果糖、农残等多达53个项目的检测,确保每一批次都是真蜂蜜,每一批次都安全。因此,该公司每年光蜂蜜检测费就高达几百万元。

卓英的洋槐蜜蜂蜜,一些品牌商普遍要卖到100元/公斤。而《宁波晚报》养生汇的代购价是一瓶68元,每瓶一公斤,四瓶起低至60元/瓶。我们之所以能比别人卖得便宜,一方面因为卓英源头供货,没有中间环节;另一方面是我们并没有想在这件事上赚钱。让相信的人吃到真蜂蜜,是卓英公司的经营理念,也是《宁波晚报》养生汇的初衷。

吴昊

购买地址:海曙区永寿街6号 电话:0574—87228361