

厨房里的“节省”习惯,会致癌?



00后说真相

本报讯(记者 张文利)近日,“女子筷子5年不换胃里发现黄曲霉菌”事件引发大量关注。河南郑州一位60岁女士因呕吐、腹泻前往医院就医,医生在她胃中检测发现黄曲霉菌。

经询问得知,这位女士平时生活节俭,一双筷子用多年未换,高度怀疑与此有关。黄曲霉毒素是强致癌物质,对于人体有明确的致癌作用。

这样的情况并非个例,许

多厨房中的不良习惯,都可能悄然成为健康的“隐形杀手”,甚至危及全家人的健康安全。破损的不粘锅舍不得换、为省电早早关掉油烟机、油炸食物的油留着炒菜、洗碗的海绵长期不更换……我们整理了几类在厨房里常见却容易被忽视的不良习惯,快来检查一下你家中是否存在类似情况。

本栏目现面向广大读者征集您听到或遇到的各类“谣言”线索。您可以通过以下方式联系我们:扫码进入评论区留言或拨打电话0571-85312173。



图据AI生成



视频号



抖音号

淳安市 开展主题系列活动

本报讯(通讯员 叶学俭)9月3日,淳安县老干部活动中心举办“纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年”老干部书画作品展,共展出80幅离退休干部原创书画作品,其中书法作品62幅、绘画作品18幅。此外,千岛湖镇各社区的11个老干部金秋驿站还开展书画展览、座谈会、文艺表演以及抗战历史专题讲座等主题活动10余场,参与总人数超过1500人次。

宁波市 14个党建品牌亮相

本报讯(记者 夏凌 通讯员 胡慧芳)近日,宁波市委党校内,全市老干部工作系统机关党建品牌交流展示会拉开帷幕,14个机关党建品牌集中“亮相”,品牌创建代表们轮流上台,展示近年来品牌建设成效。记者了解到,在日常工作中,这些机关党建品牌也在积极探索党建工作与中心工作深度融合的有效路径。

上虞区 三家展馆获评省级荣誉

本报讯(通讯员 孙昭)近日,浙江省文物局公布了2025年浙江省乡村博物馆名单,上虞区竺可桢故居陈列馆、猴王馆、丁宅蚕桑文化体验馆成功入选。竺可桢故居陈列馆完整还原了竺可桢生前的生活场景,展出其铜像、生平事迹及友人赠品等内容。猴王馆系统展示章氏家族四代在绍剧猴戏方面的艺术成就与文化传承。丁宅蚕桑文化体验馆以省级非物质文化遗产——蚕桑文化为核心,构建起集历史、科技与体验于一体的文化空间。

从退休自学到公益教学 “瑜伽爷爷”爱运动更爱生活

本报记者 乐美真

近日,记者来到杭州市拱墅区长庆街道吴牙社区,八九位老人跟着乐明潮的口号,缓缓舒展身体,完成一个个瑜伽动作。81岁的乐明潮站在最前面,动作标准,神态自若。“吸气,抬手,慢慢伸展……”乐明潮的声音温和而有力,学员们跟着指令认真练习。

二十多年来,这位精神矍铄的老人不仅通过自学练习瑜伽,还免费为社区老年居民授课。

退休后爱上瑜伽

乐明潮与瑜伽“结缘”始于2004年。他从单位退休后感到身体机能逐渐下降,女儿给他办了一张健身卡,在体验了大部分器械后,乐明潮觉得都不太适合自己。

“教练就在这时建议我试试瑜伽、普拉提。刚开始,一个简单的伸展都做不来。”乐明潮说,一天练下来身体又酸又痛,也萌生过放弃的念头。

但坚持了3个月后,乐明潮入了门,他也在日复一日的练习中爱上了这项运动。

这份日渐浓厚的热爱悄然改变着他的生活。最直观的变化发生在体检报告上:曾经偏高的血压、血糖指标逐渐降低,僵硬的关节重新变得灵活起来。

2014年,乐明潮萌生了向更多中老年人推广瑜伽的想法。为了提高自身专业水平,他报了瑜伽教练培训班,参加集训后,考出了教练资格证。

“老年人练习瑜伽不是为了做高难度动作,而是保持身体灵活性和平衡能力。”乐明潮解释道,教学目的是让更多中老年朋友享受运动的快乐,锻炼身体更健康。

后来,在社区和多方支持下,2015年,乐明潮的公益瑜伽班开课了。10年间,乐明潮已经数不清教过多少学生,年龄最大的有70多岁。他也被亲切地称为“瑜伽爷爷”。

爱瑜伽更热爱生活

10年间,乐明潮的公益瑜

伽课出现在更多场所:热闹的社区活动室、清晨的户外公园,还有老年大学、舞蹈室等……这些年,越来越多的中老年朋友在乐明潮的影响下,开始了解瑜伽、学习瑜伽、爱上瑜伽。

“只要大家喜欢学,身体允许的情况下我会一直教。”乐明潮说。

在瑜伽之外,这位精神矍铄的老人还有着更多丰富充实的生活故事。

“买菜、做饭、遛狗,这些都是我的日常‘工作’。”有时,他将瑜伽融入生活。在家中厨房,他一边炖着汤,一边舒展身体;遛狗时他会在公园里带着爱犬一起做拉伸。

“我爱瑜伽,更热爱生活。”乐明潮还特别喜欢旅游,他说自己会在各地景点用瑜伽姿势打卡拍照:在绵延山脉下、沙漠车顶上,用倒立动作记录;在马背上伸出手臂以延展姿态呈现……

“这是我的专属旅行纪念方式,感觉很有意思。”乐明潮说。