

年货这样选 舒心又安全

春节临近,年货采买正当时。为让老年朋友轻松置办称心年货,2月1日,记者走访专业人士,为您总结出选购鲜肉、服装、蔬菜、水果的诀窍,助您线上线下安心购物,欢欢喜喜过大年。

买肉挑鱼 要“望闻问切”

“大爷大妈们去菜市场或超市买肉,记住四个字‘望、闻、问、切’。”有着20多年生鲜经验的摊主张莉女士分享道。

望:看颜色光泽。新鲜猪肉,粉红或浅红,脂肪洁白;新鲜牛肉,深红或枣红,脂肪发黄;新鲜羊肉,鲜红,脂肪洁白。新鲜鱼,眼珠清亮饱满,鳃鲜红,鳞片紧贴有光泽。肉色发暗发灰、有淤血斑点,鱼眼浑浊凹陷,慎买。

闻:凑近闻气味。新鲜肉有淡淡肉腥味(鱼带土腥味)。若有酸味、腐臭味或刺鼻药水味,别买。

问:询问来源信息。正规摊位有检疫证明,可问产地、进货时间。选信誉好、人流大的摊位更放心。

切(按):按压试弹性。新鲜肉按压后,凹陷能快速回弹。若按压后,留指印不回弹或感觉黏糊,可能不新鲜。

添办新衣 舒适放首位

“老年人选衣,舒适、安全、易穿脱是关键。”某品牌资深导购陈桂英建议把握好以下四点,可避免“踩坑”。

面料亲肤透气:优选纯棉、真丝、莫代尔或优质羊毛混纺,穿着舒适不刺激。避免化纤感重、不透气的面料,尤其是贴身衣物。

版型宽松得体:选择H型、直筒型或稍宽松A字型,包容体型。试穿时,抬手、转身要自如,肩线袖窿需合身。

设计方便实用:优选前开扣(如对襟)款式,领口不宜过紧过高。裤子选松紧腰或可调节腰带。腿脚不便者,裤腿避免过长过宽防绊倒。

安全细节注意:鞋子认准防滑底,鞋跟选2-3厘米平底或坡跟更稳当安全。

挑选果蔬 不只看表面

“挑选蔬菜、水果有讲究,不能只看表面。”拥有20年经验的摊主刘建国为大家支招。

挑选蔬菜时,如叶菜(菠菜、油菜等),要看叶片鲜绿饱满、挺直不蔫,根部干净。发黄萎蔫或有斑点不选。根茎类(土豆、萝卜等):表皮光滑完整、无发芽、无霉斑黑点,掂量有沉甸甸感。表皮发绿或有怪味慎买。茄果类(番茄、茄子、青椒等):色泽光亮饱满,蒂头鲜绿。

挑选水果时,如柑橘类,要看表皮光滑有清香,掂量重、捏有弹性。苹果、梨,要看表皮光滑无伤,轻弹声音清脆。草莓,查看是否颜色鲜红均匀、蒂头绿。葡萄,要看果粒饱满不脱落、梗部翠绿。

综改示范区市场监管局潇河分局执法人员提醒大家,线上采购年货时,优先选择平台自营商家或信誉良好的知名品牌、本地老字号旗舰店,注意核实商家的营业执照和经营资质,确保交易合法合规。网购年货收货后,务必及时开箱验收。一旦发现实物与描述不符,应立即拍照留证并联系客服要求退换。若遇到商家拒绝或平台推诿,请保存好购买凭证及相关证据,并及时拨打12315进行投诉。

记者 周利芳



啥也干不了,我是不是没用了?

讲述人:乔大娘

眼瞅着快过年了,开始收拾家备年货。往年我都是“忙年”的主力军,可去年以来,73岁的我好像一下子就不行了,干起活来气喘吁吁,浑身不舒服。前几天,女儿说她承担今年“忙年”事,可人家干活时我总想搭把手,可没干几下就累得不行。我感觉自己真没用,心里却着急得很,有时还将无名之火发在老伴身上,之后又十分后悔,我这心病该咋医?



心理
解析

国家二级心理咨询师 史文丽

乔大娘您好,您的困扰很有代表性。从心理学角度看,其本质是老年期角色转变适应不良与自我价值感缺失叠加的心理反应,并非“心病”,而是衰老带来的身心变化与长期生活惯性碰撞后的正常情绪波动。

首先,核心矛盾源于“家庭主力”角色的被迫退场。73岁前长期承担重任,让“能干的家庭守护者”成为您自我认同的重要标签。这种角色不仅是家务分工,更承载着您对家庭的价值贡献感和掌控感。当身体机能下降,无法再胜任核心角色,您既渴望维持原有价值,又因力不从心陷入“想帮不能帮、帮了反添乱”的尴尬境况,这种角色落差直接引发“没用”的负面自我评价。

其次,“心有余而力不足”的无力感,加剧了情绪失控。老年期身体机能衰退往往是突然且不可逆的。想搭手却拖后腿的现实,让您陷入“失控感”的焦虑中——既无法掌

控自己的身体状态,也无法掌控熟悉的家务节奏。这种焦虑情绪难以宣泄时,便会不自觉地转移到身边最亲近的老伴身上,形成“着急—发火—后悔”的负面情绪循环,本质是对自身无力感的不认同。

此外,传统的“家长本位”思维也在推波助澜。女儿接手“忙年”,在您的潜意识里可能被解读为“自己被替代、被边缘化”,这种隐性的失落感进一步强化了负面情绪。

疏导方向需围绕“重构自我价值”与“接纳角色转变”展开。一是接纳认可身体衰退的现实,将“家庭主力”的身份转变为“精神陪伴者”,明白女儿的分担是关爱而非否定;二是通过参与力所能及的轻量任务,如整理小件物品、规划年货清单等,重建掌控感;三是主动沟通情绪,向女儿和老伴倾诉内心的焦虑,避免情绪积压,接纳“不完美的自己”。

记者 李晓琳



春节大扫除,厨房是“重头戏”,油污厚重的油烟机让人头疼。日前,记者采访了海尔油烟机专业清洗师傅康瑞峰。康师傅结合多年经验,分享了几个简单实用的清洁小技巧,可以让油烟机焕然一新。

第一步:“防”比“治”更重要,提前作好防护。“很多人等到油污堆积才清洁,其实日常防护更关键。”康瑞峰说,新油烟机使用前,可在储油盒里撒一层肥皂粉,再倒三分之一水,这样废油会浮在水面,方便倾倒。机身表面可以用微湿的抹布蘸取不兑水的洗洁精擦拭,形成“防油膜”,后续油污更容易清洗。

第二步:自制清洁剂,用戳有10个小孔的塑料瓶装洗洁精和温水,启动油烟机后朝油污处喷射,油污会随水流进储油盒,重复几次就能洗净。

第三步:重点部件清洁,简单又高效。油网:用螺丝刀卸下油网,喷上油烟净后放入塑料袋静置15分钟,再用80℃以上热水清洗,顽固油污可用薄片轻刮。扇叶:无需拆解,启动油烟机后喷上清洁剂,利用离心力让油污自行溶解,再用湿纸巾擦拭即可,避免用钢丝球刮伤涂层。储油盒:可以套上保鲜膜或塑料袋,定期更换,省去清洗麻烦。

据介绍,目前,市场上有部分品牌油烟机的机型自带自动清洁功能,如高频甩净或高温溶解,可一键启动,省时省力。

记者 周利芳

清洁油烟机
三步可搞定