警惕养老服务消费陷阱

全国老龄办等发布风险提示

避坑。新华社发 商海春 作

安全锦囊 8

记者9月9日从民政部获悉，根据全国消协组织受理投诉情况显示，当前养老服务消费中一些“坑老”“骗老”行为和不良营商手法时有出现。为更好满足老年人服务需求，切实减少养老服务消费侵权事件，全国老龄办、民政部、中国老龄协会、中国消费者协会特提醒广大老年消费者防范养老服务消费风险。

据介绍，一些组织未经登记打着养老服务机构名义开展活动，既无资格资质、无质量保证，又存在极大安全隐患。为方便消费者查询，民政部开通了全国养老服务信息平台（平台网址链接：https://yanglao.mca.gov.cn/#/homePage），消费者可通过该平台查询或选择具备资格资质的养老服务机构。

在防范养老诈骗方面，风险提示指出，一些不法分子以“养老理财”“会员制养老”“投资养老项目”为名，承诺高额利息分红回报、优先入住资格或享受消费优惠，引诱老年消费者办理“会员卡”“预付卡”或投资入股，高额收取会员费、保证金或投资本金，诈骗老年消费者钱财。建议消费者切勿轻信“高息回报”等各类虚假承诺，避免落入非法集资陷阱。

风险提示还就规范签订服务合同、理性支付服务费用、警惕虚假宣传、谨防诱导式消费、严防信息泄露等事项作出提醒。

（据新华社 记者朱高祥）

帮打扫卫生、做爱心餐、陪伴聊天

这些志愿者用行动点亮孤寡老人晚年生活

南国都市报9月10日讯（记者 孙春丽）为弘扬尊老敬老的传统美德，近日，海口市琼山区委社会工作部、琼山区委宣传部、琼山区志愿服务联合会联合龙塘镇人民政府、龙光村委会、新民村委会、海口市云开见日义工社各单位，开展了2025年“田螺计划”关爱孤寡老人志愿服务项目之“微孝一餐”（十九）。琼山区16名志愿者来到龙塘镇10户孤寡老人家中，为老人送去慰问品，帮忙打扫卫生、精心准备餐食，并与老人围坐一起，分享月饼，共度温馨时光。

当天，志愿者带着米面、麦片、桶装月饼等慰问品，分别走进10户孤寡老人家中，并送上真诚问候，让老人感受到社会的关爱。在厨房，志愿者化身“大厨”，开始大展身手，不一会儿，一顿简单但美味的饭菜就做好了，志愿者便陪着老人们一起度过用餐时光。

“阿公，这是我们特意为您准备的月饼，您尝尝。”志愿者将月饼切成小块，递到老人手中，一边品尝，一边唠家常。

还有志愿者拿起扫帚、抹布，在院子、房间、厨房里忙碌着。在志愿者的努力下，老人们的家变得干净整洁、焕然一新。

此次活动为孤寡老人送去物资，通过陪伴聊天、分享月饼提前过中秋，让他们感受节日的氛围和家的温暖。未来，“田螺计划”将继续砥砺前行，用更多的“微孝”行动，点亮老人们的幸福晚年生活。

志愿者给孤寡老人送慰问品。
琼山区委宣传部供图

养身工坊

杏仁

它是“胆固醇克星”

每天吃一点儿，还能润肺止咳、抗衰老

提到秋季最“润”的食物，一定不能少了杏仁。杏仁是生活中备受大家喜爱的食材。其实杏仁不仅是美味的食物，还具有很高的药用价值。

益血管 抗氧化 抗衰老

有研究发现，杏仁富含不饱和脂肪酸和维生素E，这些物质对于抗氧化、抗衰老以及保护心血管系统都有一定的作用。杏仁中的不饱和脂肪酸有助于防止脂肪堆积，软化血管，并在一定程度上降低低密度脂蛋白和血清中的胆固醇水平，从而有助于预防高血压、高血脂等心血管疾病。

高蛋白

杏仁蛋白属于优质蛋白，易消化，是一种食用价值非常高的植物蛋白。

通便

杏仁还可以用来治疗便秘。由于杏仁含有丰富的油脂，具有润滑作用，从而缓解便秘症状。

特别提示：

苦杏仁需要在医生的指导下服用。

苦杏仁中含有一种名为苦杏仁苷的物质，因此，在食用杏仁时一定要注意以下几点：1.苦杏仁一定要在医生的指导下服用。2.《中华人民共和国药典（2020年版）》规定苦杏仁一次用量不能超过10克。

对于血糖偏高人群和易过敏人群应尽量避免饮用含有杏仁的饮品。

杏仁也是一种热量较高的食物，所以咱们吃杏仁需要注意控制量，按照《中国居民膳食指南（2022）》的推荐，平均每周摄入50～70克的坚果，也就是每天10克左右。

食谱小贴士

杏梨润肺茶

秋天是吃梨的季节，可以将一个鸭梨切块，再辅以10克甜杏仁和15克百合，加水煮沸再转小火慢炖20分钟，煮成“杏梨润肺茶”，能够生津润燥、止咳平喘，特别适合干咳无痰、咽痛音哑者。

（文图据新华社微信公众号）