

## 银发族“零嘴儿”，你挑对了吗？

## 记者调查

记者 胡琦 通讯员 葛超

双节期间，不少市民给长辈带去了可心的伴手礼。不同于以往各种酥饼炒货，市民们发现，近年来，市场上的银发族零食也赶起了潮流。

## 低糖零食更受追捧

豆酥糖、小麻花、金油果……走进气象路一家零食店铺，具有本地特色的传统零食摆在显眼的位置，浓郁的古早味随即勾起诸多消费者儿时的记忆。“我们老年人比较喜欢这些传统的味道，吃了很多年也依旧吃不厌。”市民张女士一边挑选一边说道。记者发现，这些传统小零食细分也十分丰富，如散称的桃酥就分多种口味的海苔桃酥、宫廷桃酥等，满足各种口味需求。记者也在一些零食店看到了无

蔗糖专区，其中的零食大多在外包装上标注了低糖或木糖醇等字眼。“现在老人吃的不局限于传统零食，新式的肉制品、果脯、坚果他们也比较喜欢，受限于年龄、疾病等因素，0添加、无蔗糖、营养成分高是老人们更愿意选择的产品标签。”店员向记者透露。

## “银发族”也爱网红款

近年来，本地新式点心店如雨后春笋般相继开业，这些新式点心店铺不仅有传统的中式糕点，也有西式点心，收获了不少老年人的喜爱。“之前带回家里奶奶尝过，她对这些新式点心很乐于接受，也会给朋友分享。”市民小李介绍，他经常会在城区一家新式点心店铺购买肉松小贝、麻薯等带给自己的奶奶作日常零食。

在一些网络分享社交平台上，“给爷爷奶奶囤零食”、“适合老年人的零食大盘点”等热帖层出不穷，众多网友结合购买体会和长辈体验，

整理出各类经验帖，为大家选购长辈礼物提供思路。在网友分享的建议中，多建议遵循松软易嚼、低油低糖的原则进行选购，其中有不少新潮的零食，如有针对补钙的虾饼、奶酪棒，也有补充膳食纤维的鹰嘴豆、西梅干等。“看到零食出新款就会给长辈试试，比如芝麻夹心海苔，或者半熟芝士，还有绿豆冰糕，老人说口味都挺好。”网友“嘟嘟”说。

## 老年人零食有讲究

许多受访市民表示，对于食欲逐渐衰退的老年人来说，美味小巧的零食可在正餐之外补充营养，解腻解馋。那么，老年人的零食该怎么选购，食用时有哪些注意事项？记者咨询了县第一医院资深营养师杨方才。

据其介绍，因为牙口不好、食欲减退、消化不良，不少老年朋友容易出现消瘦的情况，同时由于性激素水平下降，肌肉合成越来越难，肌肉

衰减也很常见。这时候保证充足的营养摄入非常重要，通过三餐之间吃一些零食来补充是不错的选择。小零食除了能垫一垫肚子，选得好还能起到补钙、补蛋白质、增加能量摄入、平稳血糖的作用，对于老年人来说是很有意义和帮助的。

但一些老年人患有多种慢性疾病，应限制食盐、脂肪、添加糖的摄入，摄取油脂要以植物油为主，适当避免动物油脂和人造奶油，少食油炸食物以及糕饼之类的高糖食品，无糖食品虽然没有添加蔗糖或添加较少，但是部分无糖食品本身含有较高的淀粉和油脂，选择时也要注意。多看看营养成分表，小心钠含量超标太多；还有吃的人有没有基础疾病，如糖尿病、消化不良等。如果消化功能不好，建议吃得精细一点，粗粮做的零食就不太适合了。如有吞咽困难之类的问题，要警惕一些质感过于滑或稀薄的食物，比如豆腐花，宜选用相对厚点的食物，警惕出现呛咳。

易拉罐也能作画？  
我县一市民创意画让人惊艳

记者 陈俊 通讯员 胡余灶

废旧易拉罐，在普通人手里，只有被丢弃的命运，但在匠人手里，会变成一幅幅精美的艺术品。近日，梅林街道吞胡村手工艺人胡国飞通过易拉罐制作创意画《双龙戏珠》，让人惊艳。

“中国人一般都喜欢龙，象征吉祥美好，我创作这幅作品，就是希望中国像龙一样腾飞。”日前，记者走进吞胡村文化礼堂，只见胡国飞正在制作一幅新作品，底稿已经画好，线条非常流畅。

胡国飞介绍，易拉罐创意画的工序并不复杂，易拉罐洗净后，去头去尾展平拉直，就成了特殊的画纸。先垫上复写纸，用圆珠笔把准备好的图案描在易拉罐内侧的表面上。一遍遍用力刻出图形的凹

凸轮廓线条，再翻过来继续刻画，利用易拉罐的延展性，使图案充满立体感。反复多次刻画后，再用剪刀沿着轮廓线，仔细将所有部件剪下来。按照图片摆放零部件，用水黏在纸板上，最后装裱完成。“易拉罐做下来大概需要半天时间，工序看起来不难，关键是每一步的耐心和细致，尤其是到后面剪图案的部分，稍有不慎就会功亏一篑。”胡国飞说。

胡国飞是吞胡村人，2006年，一次偶然的机会，他在电视中看到废旧易拉罐能做成各种图案的画，便产生了浓厚的兴趣。在没有专人指导的情况下，他自学成才，完成了多幅画作。今年，梅林街道还专门在吞胡村古戏台旁设立了胡国飞工作室，鼓励他用易拉罐创意画传播吞胡村特色。

高速掉头逆行去加油  
扣12分没商量

记者 周韵健

通讯员 黄远 陈国东

日前，一位想去加油的“马大哈”车主接连错过两个服务区后，居然掉头逆行驶入宁海服务区。这一违法行为被高速交警抓到现行，该车主被处以驾驶证记12分、罚款200元的处罚。

市公安局高速公路交通警察支队一大队民警网巡时发现，一辆黑色越野车行驶至G15沈海高速往福建方向宁海服务区路段时，从主线的右侧行车道违法掉头，逆行行驶进入服务区。随即立即展开调查，通过高速公路卡口照片确定了车牌，并联系民警立即前往宁海

服务区将正在加油的男子拦下。

据了解，越野车驾驶员王某驾车从余姚前往三门，刚错过奉化服务区入口后才注意到车辆油量不足，于是想着到下一个服务区加油。但是，不熟悉路况的王某再一次错过了宁海服务区入口。为方便他抱着侥幸心理从服务区出口逆行回去加油。谁知，这一违法行为被数字作战室的警员抓了个正着。

高速交警提醒，行车前要注意检查车辆状况，行车过程中时刻关注车辆技术状态，合理规划行驶路线。当错过服务区、收费站时，一定要在就近的下一个出口下高速，处理好车况再重新进入高速公路。

变废为宝  
文明智造

昨日，桃源街道泉水社区新时代文明实践站组织居民、志愿者开展“变废为宝 文明智造”活动，将收集的橡胶、塑料、废纸等废品艺术加工制作成精巧的小工艺品和微景观。活动旨在有效推进全民垃圾分类，推动建设资源节约型、环境友好型社会，促进宁海文明城市创建。

(通讯员 王钰婷 摄)

《乖巧独臂猴走红网络》后续——  
“星星”是国家二级保护动物藏酋猴

记者 章莉 通讯员 洪晨博

独臂猴子“星星”在全网走红后，不少市民、网友都在关注它。除了关心它的生活起居，还有不少人询问“星星”的品种。近日，经宁波市陆生野生动物救护中心鉴定，“星星”属于国家二级保护动物藏酋猴。

10月11日，宁波市陆生野生动物救护中心工作人员来到茶院乡东南溪村大梁山叶阿婆居住的地方，

等待“星星”到来。上午10时左右，“星星”准时出现。在叶阿婆给“星星”喂食期间，宁波市陆生野生动物救护中心工作人员对“星星”进行了观察和鉴定，根据它的外部特征判断为藏酋猴。

据了解，藏酋猴是国家二级保护动物，是中国猕猴属中最大的一种，体型粗大健壮，有一脸标志性的络腮胡。藏酋猴多集群生活，一般栖息于山地阔叶林区有岩石的环

境，喜在地面活动，以多种植物的叶、芽、果、枝及竹笋为食，也吃昆虫等动物性的食物。“藏酋猴喜欢居住在高海拔有针叶林、阔叶林分布的丛林中，大梁山这样的环境，对于它来讲是比较适合的。”救护中心工作人员卓开存告诉记者，当然，由于叶阿婆十多年来来的喂养，“星星”已经适应了人类的环境以及投喂，因此才有了网友们所说的慈眉善目和不争不抢。

但是，藏酋猴仍然是猕猴属中最凶悍的一种，存在野性，尽管慈眉善目，工作人员提醒广大游客朋友不要过多靠近避免被攻击，也不要投喂食物。卓开存表示，我们人类的食物如零食会让猴子的肠胃系统产生紊乱，甚至造成一定的伤害。“当我们偶遇可爱的‘星星’的时候，不要盲目去投喂，也不要过于干扰它，给它一个和谐自然的生存环境。”卓开存说。



## 弯腰净校园 行动显文明

日前，力洋镇中心小学开展“弯弯腰，净校园，争做环保小卫士”主题活动，旨在引导广大师生养成主动弯腰捡拾垃圾的良好行为，做到心中有他人，心中有学校，共创文明校园。

(记者 陈俊 通讯员 葛华苗 王莎莎 摄)

## 宁海传媒集团(宁海县广播电视台)下属公司招聘工作人员公告

因工作需要，宁海传媒集团(宁海县广播电视台)下属传媒文化有限公司拟面向社会公开招聘工作人员2名，具体事项公告如下：

## 一、招聘岗位及条件

招聘岗位	招聘人数	学历、专业、年龄条件及其他要求
摄影	1	学历：全日制大专及以上学历 年龄：35周岁以下 其他要求：提供提供原创摄影作品，如有获奖作品的须提供获奖证书原件。
电视节目主持	1	学历：全日制大专及以上学历 专业：播音主持相关专业 年龄：35周岁及以下 其他要求：形象端庄、口齿清晰、发音标准，热爱播音主持。报名者如有原创播音或主持作品的请同时提供。

## 二、报名方式

本次招聘的报名工作，采取现场报名和网络报名相结合的方式进行。  
1、报名时间：2022年10月10日至2022年10月14日  
现场报名时间为：上午8:30—11:30；下午13:30—17:00  
2、报名地点：宁海县桃源中路228号宁海传媒集团(宁海县广播电视台)组织人事部(615室)，联系电话：0574-59990065、0574-59990063。网上报名请登录网址(http://ninghainews.mikecrm.com/5A94A0i)或直接扫描下方二维码。  
3、报名办法：现场报名人员请携带国家承认的学历(学位)证书、身份证的原件及复印件和本人近期免冠一寸照片1张。网上报名人员携带报名资料于考试当日进行现场资格复审，如有提供虚假材料的，一经发现，取消考试资格。

## 三、考试方式

1、摄影岗位：采取专业测试与面试相结合的方式进行。  
专业测试内容：根据指定主题，拍摄一组图片，专业测试成绩满分为100分。  
专业测试成绩低于60分的，不得进入面试环节。根据专业测试成绩，按1:3的比例从高分到低分依次确定面试对象。面试对象不足规定比例的，按实际人数确定。面试成绩满分为100分。  
面试结束后计算总成绩。总成绩=专业技能测试成绩×60%+面试成绩×40%。总成绩相同的，按专业测试成绩由高到低排序。总成绩低于60分者直接淘汰。  
2、电视节目主持岗位：采取专业测试与面试相结合的方式进行。  
专业测试内容：根据提供的文案，现场完成一档电视专题类节目的播音主持，专业测试成绩满分为100分。  
专业测试成绩低于60分的，不得进入面试环节。根据专业测试成绩，按1:3的比例从高分到低分依次确定面试对象。面试对象不足规定比例的，按实际人数确定。面试过程中增加稿件播报环节，面试成绩满分为100分。  
面试结束后计算总成绩。总成绩=专业技能测试成绩×60%+面试成绩×40%。总成绩相同的，按专业测试成绩由高到低排序。总成绩低于60分者直接淘汰。  
(报考电视节目主持岗位的考者，若因疫情等原因，不能到达现场参加考试的，我们将视本次考情情况，酌情考虑采取网上考试的方式进行，具体方式方法将另行通知。)  
各招聘岗位，均根据报考人员总成绩从高分到低分按招聘指标1:1比例，确定体检对象。体检合格者与公司签订劳动合同，试用期为两个月。  
宁海县传媒文化有限公司  
2022年10月13日

## 宁海传媒集团(宁海县广播电视台)下属公司招聘工作人员公告

因工作需要，宁海传媒集团(宁海县广播电视台)下属广电网络有限公司拟面向社会公开招聘工作人员2名，具体事项公告如下：

## 一、招聘岗位及条件

招聘岗位	招聘人数	学历、专业、年龄条件及其他要求
桥头胡广电站外线人员	1	学历：高中及以上 专业：专业不限 年龄：45周岁及以下
西店广电站外线人员	1	其他要求：有相关从业经验者或拥有登高证、电工证者优先考虑。

## 二、报名方式

本次招聘的报名工作，采取现场报名和网络报名相结合的方式进行。  
1、报名时间：2022年10月10日至2022年10月14日  
现场报名时间为：上午8:30—11:30；下午13:30—17:00  
2、报名地点：宁海县桃源中路228号宁海传媒集团(宁海县广播电视台)组织人事部(615室)，联系电话：0574-59990065、0574-59990063。网上报名请登录网址(http://minghainews.mikecrm.com/VyqwlO)或直接扫描下方二维码。  
3、报名办法：现场报名人员请携带国家承认的学历(学位)证书、身份证的原件及复印件和本人近期免冠一寸照片1张。网上报名人员携带报名资料于考试当日进行现场资格复审，如有提供虚假材料的，一经发现，取消考试资格。

## 三、考试方式

均采用直接面试的方式进行。面试满分为100分，低于60分者直接淘汰。  
各招聘岗位，均根据报考人员总成绩从高分到低分按招聘指标1:1比例，确定体检对象。体检合格者与公司签订劳动合同，试用期为两个月。  
宁海广电网络有限公司  
2022年10月13日