

网购沙发已退货 商家迟迟不退款

市民求助：6月12日，市民刘先生拨打本报热线3139148称：5月份他在微信上购买一套沙发，已付8000元货款。发货后，刘先生要求见到货物后再付尾款，但该微信商家不同意，刘先生要求退款，商家却迟迟不肯办理。

记者调查：随后，记者见到了刘先生。刘先生告诉记者，5月15日，他在微信朋友圈购买了一套价值1.3万元的沙发，该微信商家的店铺地址是在江苏省苏州市。

“这家店铺我已经关注很久了，经常会看他们更新的东西，5月15日那天，刚好我相中已久的那套沙发搞活动，价格合适，我就果断买下了。”刘先生说。

一开始，刘先生和商家商量先付8000元货款，让商家先发货，尾款等见到货物后直接付给物流公司。商家同意，并于5月17日发货。但发货后，商家又以物流公司不同意代收尾款为由，要求刘先生先将5000元尾款付清。

“1.3万元不是小数目，毕竟我还没

有见到货物，商家只给我发了一个物流单号，万一我把尾款也付了，沙发回来有质量问题或者没有收到货物该怎么办？没有见到货物之前，我肯定不会先付尾款。”刘先生说。

由于双方没有协商好，商家要求把货物退回，刘先生同意，但已付的8000元货款，商家却以各种理由推迟退款。

“一开始该商家说等货物退回后再给我退款，我觉得也合情合理，就等了一周。但一周后，他们又说会计下班了，第二天再退。就这样，每天都以各种理由，一推再推，现在已经将近20天了，还没有给我退款。我是在微信上通过转账购买的，并没有通过店铺购买，不知道该如何投诉。”刘先生无奈地说。

部门回应：记者将该问题反映给12315消费者投诉举报专线，该工作人员告诉记者，根据相关规定，消费者投诉应遵循属地管辖原则，消费者因网络交易发生消费者权益争议的，可以向经营者所在地工商行政管理部门投诉。所以

建议刘先生拨打江苏省的12315进行投诉。

“这次让我教训深刻，同时对大家也是个提醒，大件物品还是不要在网上购买，就算要购买也要在正规网购平台，不能通过转账私自交易，否则后期维权很麻烦。”刘先生说。

帮办记者 姚晓晓

求助

漯河晚报

新闻热线: 0395-3139148
QQ群: 183744831
腾讯微博: @漯河晚报
新浪微博: @漯河晚报

有困难 找晚报

出门看天



今、明、后三天，我市继续“高烧”不退，白天最高气温维持在36℃，这样的高温属于干热暴晒型，大家深切感受到了夏天的“热情”。

天气晴热，紫外线很强，大家出行要做好防暑防晒；空气干燥，请注意用火安全，谨防火灾。近期天气持续炎热，日常生活中请注意补水，保证充足的休息时间，备好防暑药品，避免中暑。

今明后三天天气

6月13日		晴间多云 21℃~36℃
6月14日		晴间多云 22℃~36℃
6月15日		晴间多云 23℃~36℃

(感谢武威提供信息)

牛奶与酸奶 睡前喝哪个

为了睡得更香，许多老年人会选择睡前喝一杯牛奶。而对于年轻人来说，在睡觉之前或许会选择喝酸奶，认为可以帮助消化、清理肠胃。那么，在睡觉之前到底是喝牛奶好还是喝酸奶好？

酸奶促进钙吸收
晚上喝补钙效果最好

睡觉前喝酸奶对身体有很多好处。首先，经常失眠的人，在晚上睡觉之前喝一杯酸奶有助于帮助睡眠，心情会放松很多。

其次，很多人都知道牛奶含钙高，但与它比起来，酸奶中所含的乳酸与钙结合，更能起到促进钙吸收的作用。一般来说，饭后30分钟到2个小时之间饮用酸奶效果最佳。

但是，专家建议，要想发挥酸奶补钙的最大功效，酸奶要在晚上喝最好。这是因为晚间12点至凌晨是人体血钙含量最低的时候，有利于食物中钙的吸收。

收。晚间12点至凌晨这一时间段中，人体内影响钙吸收的因素较少。

酸奶低热量不会发胖
胃不好别经常喝

晚上适当适量地喝酸奶并不会发胖。酸奶属于低热量食物，其中含有的营养成分能够快速被身体吸收利用，不会堆积在体内导致发胖。酸奶主要是富含一些乳酸杆菌，仅仅是调节肠道菌群的，具有助消化，防止肥胖的作用，没有富含能量的物质，不会导致肥胖。

而酸奶从牛奶发酵而来的过程中，也保留了牛奶的营养成分。只不过，在发酵过程中，酸奶将牛奶中的氨基酸、肽、蛋白质等颗粒变小了，使得营养成分更易被人体吸收。

另外，酸奶中含有的乳酸等物质能够帮助促进肠胃蠕动，有效防治便秘。不过，如果平时胃不太好的人，最好不要经常睡前喝酸奶，以免导致胃胀胃痛。

注意事项

别空腹喝

通常人的胃液酸碱度在pH1-3之间，空腹时的pH值在2以下，而酸奶中活性乳酸菌生长的酸碱度值在pH5.4以上，如果在空腹时喝酸奶，乳酸菌就会很容易被胃酸杀死，其营养价值和保健作用就会大大降低。

别加热喝

如果温度过高，酸奶中的有益菌就会失去活性。若一次购买几天的酸奶，应放在冰箱的冷藏室中保存，酸奶的保质期一般只有7-14天。

喝完刷牙

晚上喝酸奶时一定要记住，酸奶中的某些菌种及酸性物质对牙齿有一定的损害，喝完后应及时刷牙或漱口。

晚综

教你一招

自制肉松

瘦肉切成方丁，放开水里猛火煮沸。撇去浮沫，加入葱、姜、料酒、花椒、大料。文火煨煮4小时，滤去汤汁，加盐、酱油再煮至汤汁全被吸干。把肉搅碎，在锅中文火翻炒至没有水蒸气时，加入白糖。直炒到绒状即成。

分类信息

2cmx4cm 单份50元 4cmx4cm 单份100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

联系电话: 0395-3132295 3117189 13781707655

家政服务

洁爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆

6188458 13653950591

征婚

女，26岁，身高1.61米，未婚，端庄大方，从事技术设计工作，传统懂事，无生育能力。寻收入稳定、有房有车有子女、爱家有责任心、42岁以下的单身男士为伴。电话：13839533876 非诚勿扰

婚介信息

世纪缘

白领相亲会所 2003年~2018年 世纪缘全城寻找 诚心找对象的人

地址: 市人民路美盛大厦B座十楼 相亲热线: 3398505 2121213

●征婚: 女 (32764) 33岁，无婚史，1.68米，自办辅导班，善解人意，温柔大方，寻年龄相当、有上进心的男士。电话: 2121213 微信: 13523953597

●征婚: 男 (61421) 37岁，离异，1.75米，经商，有车房，条件优越，寻温柔善良，形象佳的女士。电话: 13193907179 微信: 13193907179

●征婚: 女 (33026) 27岁，无婚史，1.63米，销售，苗条靓丽，性格开朗，寻阳光开朗、有上进心的男孩。电话: 18839527539 微信: luoe6179

●征婚: 男 (91787) 53岁，离异，1.71米，公务员、性格温和、懂得照顾人，寻有包容心、性格温柔的女士。电话: 13721374788 微信: 1021659026

生活小常识

夏季用电高峰 购买插排有哪些讲究

夏季的到来，桑拿天气肯定少不了，同时也让家中的大功率电器“忙碌”了起来，空调、冰箱等电器几乎已经24小时不停运转，因此用电接口显得有些捉襟见肘，而购买插排产品又有哪些讲究呢？

不要过分追求低价
插排质量很重要

网购已经成了不少家庭购物的主要模式，加之网上经常售卖打折产品，以至于让用户喜欢上了对比价格，购买性价

比相对较高产品。而在选购低价产品时，很容易忽略产品的质量，一些黑心厂商为谋取暴利因此在产品材质上动心思，进而一些以次充好商品开始流入市场。

以次充好的产品
存在安全隐患

因此大家在购买插排等产品时，一定要注意这个问题，毕竟家庭用电的安全相较于价格，那是非常重要的，因此大家在选购时，一定要认准大的

品牌、厂商，尽可能避免那些经常被曝光安全问题的产品，而购买渠道也要慎重，尽可能选择超市、卖场等实体店购买，或许选择厂商的官方商城购买。

选购插排产品时，产品本身的用料、线缆的材质都很重要，夏天是集中用电的高峰期，因此插座自身质量至关重要，能保证家用电器长时间稳定运转，防止因为长时间供电过热而引起的安全隐患，这些都是购买前必须要了解的。

晚综