

移动支付越来越普及

1角5角硬币逐渐淡出市场

□文/图 本报记者 姚晓晓

随着支付模式的改变,现在不少市民热衷使用移动支付进行交易,这使利用率不高的硬币越来越被闲置,在一些超市和早餐店很少见到找零,1角、5角硬币逐渐淡出市场。10月17日,记者走访了市区多家超市和餐馆,对找零情况进行了采访。

王先生在大学路经营一家早餐店已经5年了,在他店里的零钱盒内,记者看到,很少有5角和1角的硬币了。“早上买饭的人很多,1元以下的找零很耽误时间,我更喜欢顾客用手机支付。”王先生说。

王先生告诉记者,有时顾客支付现金时也会找零,但都以5角为主,“现在很少有顾客愿意接受1角硬币了,1角硬币通常被丢在钱盒底下,即使店铺盘账也很少算进去。”王先生说。

在泰山路南段的一家超市内,记者看到在收银台附近放了很多包装精美的小糖果,有顾客买完东西需要找1角硬币时,收银员都会拿一颗糖果代替。“现在在我们也不愿意收1角硬币,顾客也不



市民郑女士家中存放的硬币。

愿意拿。如果遇到有找1角时,我就给顾客一颗糖果,大多数顾客都愿意接受。”该超市收银员介绍。

在市区五一一路一家小杂货店里,记者看到价格有零头的商品不多,即使个别有零头的商品,结账时店家也会把几角钱抹掉。“其实我们做生意利润也很低,但抹零凑整一是为了方便顾客,二是为了给店里拉回头客。现在除了老年顾客愿意使用现金,店里收的现金已经很少,1角、5角硬币就更少了。”店铺老板说。

家住祁山路的郑女士平时出门买东西大多是用手机支付,就算带了1角、5角的硬币也基本不用。“硬币放在包里时间长了,什么时间丢了我都不知道。包里有硬币,我都放存钱罐里了。”郑女士说。

在采访中,不少市民都表示,硬币放在口袋里,不仅沉而且很少地方能用。一些细心的市民也将硬币收集起来,用于买菜,或者放在车上用于支付停车费。

随后,记者采访了中国人民银行漯河市分行的工作人员,该工作人员告诉记者,如果市民家中存有硬币,可以去附近银行的营业网点兑换,市区一些银行也已经投入了纸硬币兑换机,使用起来快捷方便。



马上就到周末了,受冷空气影响,周日(21日)我市会有小雨飘落,气温变化不大,最高气温19℃左右,最低气温12℃左右。

下周二(23日)将迎来霜降节气。霜降是秋季最后一个节气。霜降后,树叶开始变色,公园和田野里将会呈现万紫千红的景象。霜降期间,市民应关注气象变化,及时添加衣服。

今明后三天天气

10月19日	多云到晴 9℃~19℃
10月20日	多云 12℃~20℃
10月21日	阴有小雨 12℃~19℃

(感谢周兆基提供信息)

实用宝典

秋季面瘫 起病急发展快

专家称:病程越久越难以恢复

面瘫即我们俗称的“歪嘴”,也叫面神经麻痹或面神经炎。患病以后面部的肌肉会出现功能障碍,表现为口眼歪斜,抬眉、闭眼、鼓腮受限,饮水漏水等。

面瘫是一种常见病,目前认为它主要与病毒感染和外环境因素(如受凉、吹风)密切相关,春夏之交与秋冬之交都是此病的高发时节。现在面瘫的发病人群已经逐渐扩展到了儿童。

正气不足是主要病因

中医理论讲“正气存内,邪不可干”。现代人常熬夜,饮食作息不规律,抽烟喝酒等。这些不良生活习惯会伤及脾胃,脾胃不和,气血不足,脉络空虚,风寒之邪乘虚而入,导致

气血不能正常运行,面肌失养而引起面瘫。这里提到的“正气”,其实相当于西医中常常提到的人体自身的免疫力。秋季昼夜温差大,气温忽高忽低,容易伤风受凉,且秋季细菌病毒滋生活跃,而人体防御能力又低,自然就造成了面瘫的高发。

就医及时 大部分可治愈

面瘫起病急,发展快,病程越久就越难以恢复,因此一定要尽早采取治疗措施。当出现耳根酸、肿、胀,耳内起红疹,一侧头痛,味觉改变等症时,应警惕自己或将发病。当出现抬眉受限、闭目不全、眼角流泪、漱口漏水、张不开嘴、吃饭塞食物、鼓腮漏气等症时,证明确实患上了面瘫,此时病情

会迅速发展并逐步形成重度面瘫。专家提醒患者一发现就应立即就医,千万拖不得。其实面瘫只有极少数无法治愈,大部分只要治疗及时,不失治不误治不自我放弃,都能完全康复。

健康生活 远离面瘫威胁

秋季为面瘫高发季,做好预防很重要。不熬夜,多喝温水,少去人多的地方,远离污浊之气,适当运动。应按照“早上吃饱,中午吃好,晚上吃少”的原则安排日常饮食。另外,也应多吃白色和黑色的食物,尽量远离甜腻辛辣之物。有过病史的朋友切记晚上不能吃大餐,以免夜间消化不良伤及脾胃,造成面瘫复发。

晚综

温馨提示

吃肉没煮熟 小心寄生虫

近期气温降低,人们频繁吃火锅。专家建议肉类烫熟再吃,不可大意。预防寄生虫感染,关键是不吃生的或是不熟的肉食。卫生方面,要注意饭前便后要洗手;切生菜和熟菜的刀、砧板要分开。此外,去正规的市场、超市购买肉品,拒绝购买没有原料渠道证明的摊贩肉。另外,很多爱吃生食的人,觉得到医院检查很麻烦,想定期吃“打虫药”来预防,但专家不建议这么做。因为没有到医院检查,就无法判断出自己是否感染了寄生虫,以及感染了何种寄生虫,而且驱虫药也讲究“对症下药”。

生活提醒

各个年龄段最好多吃啥

每个年龄段对营养的需求不同,虽然都是以营养均衡为基础,但还应稍有所侧重。

40岁多吃绿叶蔬菜

这个年纪,生活和工作压力比较大,而当压力增大的时候,人体内镁元素的水平会降低,可以通过食用大量的绿叶蔬菜或膳食补充剂来补充镁,它可以帮助放松肌肉、改善睡眠、平衡荷尔蒙。

50岁多吃含叶黄素的食物

心脏的健康问题在这个年龄段很容易凸显出来。建议这

个年龄段的人群,多进行有规律的运动,警惕膳食中食盐的摄入量,吃大量的蔬菜水果以摄取膳食纤维和抗氧化物质。此年龄段容易出现视力下降。叶黄素集中在视网膜黄斑上,可以帮助保护眼睛。

多吃一些富含叶黄素的食物,比如玉米、胡萝卜、黄椒、南瓜、优质蛋类和奶类等。

60岁多吃海产品

此时,骨骼强度开始下降。钙和维生素D对骨骼强健尤为重要。年龄大的人易缺维生素B₁₂,它能保护神经细胞、

促进大脑功能等。鱼油和红肉是最好的天然维生素B₁₂来源。海洋食物中的Ω-3和Ω-6脂肪酸,在促进眼睛、大脑和心脏健康中扮演重要角色。

70岁多吃鱼油和蛋类

到了70岁,肌肉强度锐减导致行动迟缓,经常走路、跳舞、打网球,有助于缓解肌肉萎缩和关节僵硬。继续保持吃鱼油和姜黄的习惯能帮助减缓炎症,增加关节灵活性。保护大脑和记忆力要摄入鱼油和DHA。蛋类也是保护大脑的优质食物。

晚综

分类信息

2cmx4cm 单价50元 4cmx4cm 单价100元
本版对所有信息的手续都严格进行审核,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 13781070655

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

欢迎刊登 分类信息

婚介信息

世纪缘 2003年创办
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:3998505 2121213

●**征婚:**女(33080)26岁,未婚史,1.68米,本科,护士,文静大方,身材苗条,独生女。觅30岁以下、1.72米以上、人品好的男孩。
电话:2121213 微信:13523953597

●**征婚:**男(32043)31岁,未婚史,1.76米,本科,国企财务,阳光帅气,性格温和,市区有车房。觅懂事善良的女孩。
电话:18839527539 微信:luohe6179

●**征婚:**女(61769)31岁,短婚未育,1.65米,企业文员,身材苗条,气质好。觅35岁左右、人品好、正派的男士。
电话:18839527539 微信:luohe6179

●**征婚:**女(91894)40岁,离异,1.63米,私企上班,温柔大方,身材苗条。觅45岁左右、人品好、作风正派的男士。
电话:2121213 微信:13523953597