

缴费不方便 老人很烦恼

相关部门:开设有便民服务点和银行代收服务

本报讯（记者 陶小敏）“为了缴水电费、燃气费，我跑了一大圈，太不方便了。”4月17日，家住郾城区沙田知音小区的樊先生向记者反映，最近他为生活缴费的事犯了愁。

4月17日上午，接到求助后，记者来到市区辽河路西段沙田知音小区。

樊先生今年89岁，他告诉记者，过去缴纳水电费、燃气费，小区附近的辽河路农贸市场（原许慎农贸市场）有几家代收点，大概半年前，有的代收点不干了。这个月，最后一家代收点也不干了，这让一直到市场代收点缴费的他犯了难。

樊先生说，她闺女60多岁了，也不会用手机和网络缴费。过去在代收点，可以缴纳水电费和燃气费，现在他要跑三个不同的地方缴费。

“交水费要跑到郾城区西

边，交电费跑到黄河路电业局，交燃气费要跑到市会展中心。”樊先生说，他身体还算硬朗，有一辆代步车，但到处跑着缴费真的挺麻烦，尤其是像他一样的老年人。

随后，记者来到辽河路农贸市场，一家曾代收生活缴费的商店老板告诉记者，随着智能手机和网络普及，到店里缴费的人不仅越来越少，而且利润很低，所以不再开展这项业务了。

4月17日下午，记者采访了解到，我市目前有第三方平台，整合了水电气、通讯、有线电视等代收服务，也就是市民见到的代收点缴费。就此，记者采访了其中两家第三方平台“缴付通”和“一站通”得知，两家平台在我市有2000多个网点。两家第三方平台表示，辽河路农贸市场的代收点最近确实不干了，商家认为利润少而且费事。第三方平

台“一站通”表示，为了满足老年人的需求，他们会尽量再找商家合作，争取在附近补建一个新的代收点。

随后，记者采访了供水公司、供电公司和燃气公司。三部门均表示，目前除了网络 and 手机缴费的方式，他们均开设有便民服务点和银行代收服务。如果老年人离便民服务点和银行较近，可进行预存缴费，减少奔波次数。如果老年人实在行动不便，他们也愿意上门服务。



温馨提示

九种食物吃走口腔异味

温牛奶 吃大蒜后，会长时间口气难闻。这时只需要喝一杯牛奶，大蒜臭味即可消除。这是因为牛奶中的蛋白质会与大蒜发生反应，可以有效祛除蒜味。需要注意的是，喝牛奶时，最好小口慢咽，让牛奶在口腔中多停留一会儿，而且最好喝温牛奶，效果会更好。

茶叶 进食大蒜、羊肉等食物后，及时用浓茶漱口或者将一小撮未泡过的茶叶，分几次放入口中，慢慢咀嚼，待唾液软化茶叶后再咽下。此方还可祛除一般的口臭。

花生米 吃过大蒜等“重口味”食物后，嚼几颗熟花生米可以祛除口臭。这不仅因为花生本身含有140多种天然芳香物质，也因为花生含有β谷固醇，可以有效抑制口腔细菌生长，甚至具有一定的抗癌作用。

香芹菜 香芹菜有助于消除口中异味，其中包括烟味。而且嚼的时间越长，效果越好。如果找不到香芹菜，用薄荷叶、蒿叶、桉叶、迷迭香叶和豆蔻等也能起到同样作用。

柚子 新鲜的柚子去皮食肉，细嚼慢咽，能消除饮酒后口中的异味，还能解酒，有消食健脾的功效。



柠檬 柠檬具有生津、止渴、祛暑的功效。吃过大蒜后，可在一杯沸水里加入一些新鲜柠檬汁，直接饮用，可祛口臭。

金橘 取新鲜金橘5-6枚，洗净嚼服，有芳香通窍、顺气健脾的功效。

丁香 又名“鸡舌香”。有人趣称丁香为“古代的口香糖”。丁香不仅能对口臭起作用，还能治疗牙痛、口腔溃瘍等，具体方法是：取药店买来的干丁香1-2粒，含在口中即可。

山楂 鲜山楂2-3颗，洗净，带皮一起嚼着吃，吃完后用清水漱口。山楂中所含的果胶，被国外医药学家誉为“天然抑菌剂”，而山楂的红色果皮，同样具有良好的抑菌活性。因此，吃山楂的过程本身也是一个“洁齿”的过程，可以明显祛除口腔里的异味。

晚综

特别提醒

饭吃七分饱应掌握三个小技巧

人们常说吃饭吃到七分饱，什么样才是七分饱？大家先来了解一下饱腹感是怎么来的。饱腹感通常是由两种方式达成的。第一种是当食物进入胃中，消化排到小肠再以葡萄糖的方式吸收进血液。血糖升高，刺激胰岛素分泌后才会有饱腹感。这一过程需要时间比较长。另一种则来自胃部的机械压迫传导。当胃底部的肌肉张力变大后就会向中枢神经传递饱腹信号。

那么七分饱是一种怎样的感受呢？人们吃完食物后，三个小时会渐渐感到饿，四到五个小时就感到饿得受不了了，这就是七分饱的形象表现。那么如何做到七分饱呢？大家应该掌握三个小技巧。

吃饭要定量

用饭盒吃饭属于七分饱的必

杀绝招，尽量用很小的饭盒装饭，那么想多吃也没有了。定量的方法会让大家吃饭时很容易做到七分饱。一般人都会把碗中的食物吃干净，所以即便饱腹感来临时，很多人也会因为碗中还有食物而多吃一口。这种行为是极其要不得的。其实当饱腹感来临时，营养和热量的摄入已经足够，再多吃的一口将会成为大家体型的最大破坏者。所以吃食物时一定要提前定好量。

饭前一碗汤

很多地区的人们都喜欢在饭前喝一碗汤。这种生活习惯是非常好的。因为汤的体积改变胃的张力，会使得人们很容易产生饱腹感，不容易吃得更多。需要注意的是，胃酸分泌不足、消化不良的人不适合饭前喝汤。同时，不

是所有的汤都适合饭前喝。饭前的汤最好是清淡无油的，比如去油鸡汤、青菜蛋汤，以及无糖豆浆和牛奶等。但是一定不要喝水。

食物很重要

要想达到七分饱，食物很重要。大家可以选择蛋白质、脂肪比重大的食物，因为这类食物能长时间撑胃，其吸收分解也需要时间，这样大家就可以长时间处于饱腹感状态；还可以吃少量的碳水食物，使碳水中的葡萄糖被身体快速吸收，以达到强烈的饱腹感；食用一些低热量、体积大的蔬菜也是很好的。同时，吃饭时一定要慢一点吃，就能让大脑有足够时间告诉自己吃饱了。

晚综

不同面料衣物清洗有区别

衣服脏了需要清洗，但不同的面料洗涤方式却不同。

棉织物 通常用肥皂或洗涤剂，洗涤前可放在水中浸泡几分钟，贴身内衣不可用热水浸泡。洗涤最佳水温为40-50℃。漂洗可少量多次。洗后应在通风阴凉处晾晒，以免曝晒，使有色织物褪色。

麻纤衣服 麻纤组织的衣服透气，有独特凉爽感，出汗不粘身；但纤维刚硬，不能硬刷和用力揉搓。洗后不可用力拧绞，也不宜在阳光下曝晒。

丝绸衣服 洗前应在水中浸泡10分钟，忌用碱水洗，应选用中性肥皂或中性洗涤剂。洗液

以微温或室温为好。洗完轻轻挤压水分，切忌拧绞。应在阴凉通风处晾干，不宜曝晒、烘干。

羊毛织物 羊毛要用中性洗涤剂或皂片洗涤。通常用25℃水配制洗涤剂液。洗涤时切忌用搓板搓洗，用洗衣机洗涤应选轻洗，洗涤时间也不宜过长。

涤纶衣物 应先冷水浸泡15分钟，通常用一般合成洗涤剂，洗液温度不宜超过45℃。洗后轻拧，放置阴凉通风处晾干。

皮革服装 皮革不能直接浸入水中，只能用软布或软刷蘸水后，在皮革表面擦去污垢。阴干后，最好涂上一层石蜡，再用软布擦匀。

据《海东时报》

支个招

又到蚊虫繁衍季 防蚊妙招先存好

气温回升，冷暖气流的交汇，温热、潮湿的环境最易蚊虫的繁衍和生长。如何在夏季来临前，做好蚊虫预防措施？

首先得知知己知彼。蚊子的繁殖区离不开水，尤其偏爱一潭死水。如果家中有人造水景设计如人造池塘等，需要将里面的水排空，尽量保持干燥，或是保持循环换水的状态。

蚊子寻找叮咬目标，多靠气味。比如，蚊子不喜欢维生素B的气味。此外，调味料中的八角和茴香也是蚊子惧怕的味道。取两粒调料泡水，用其水擦身，蚊子定不敢近身。

不少植物散发的的气味，蚊子也是敬而远之。曾有研究报告记载，猫薄荷驱除蚊虫的能力是蚊虫喷雾的10倍，所以猫薄荷是最好的驱



蚊植物。而丝绵、天竺葵、香茅、薰衣草、百里香、万寿菊、迷迭香等植物也可驱蚊。

蚊子喜食花蜜露，使用香水、化妆品、面霜等带花香味的物品后，被蚊子叮咬的概率会上升。不过，并非所有的香味都会招引蚊子，如有檀香味的古龙水，反而能起驱蚊作用。

据《钱江晚报》

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，但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

欢迎刊登 分类信息