



2019年“余额”告急

攒的积分别忘了兑换

2019年已经所剩不多，最近你是否收到了各种各样的积分清零提示？银行、支付宝、通讯运营商……这些形形色色的积分，清零规则有何差别？兑换时应该注意哪些事项呢？

话费 三年滚动清零

“您可兑换的积分为637分，为了避免年底清零，可手机登录掌上营业厅进行兑换。”你是否收到过通信运营商发来的积分兑换短信，不过积分有效期多长，能换什么东西呢？

12月11日，记者电话咨询移动客服了解到，积分清零是存在的，但并非一年一次。具体来说，2015年4月4日之前的积分，不设有效期；2015年4月4日(含)以后的积分，实行三年滚动清零，即当年的消费积分统一在第三年的12月31日24时自动清零，促销积分如在赠送时没有明确有效期，也将默认三年滚动清零。按照此规则，移动今年年底将清零2016年产生的积分。

话费积分能换哪些东西？记者登录移动掌上营业厅看到，消费积分可以兑换商户合作券、话费、流量等。联通、电信的兑换物品也和移动基本类似，除了话费、流量外，还可以兑换水杯、帐篷等实物。

信用卡 有效期一般两年至五年

信用卡消费也是产生积分的大户。记者了解到，各家银行的积分清零规则不尽相同。比如，中国银行尊享积分及交易积分以1年为累计期，累计的积分两年有效，每年6月30日将到期积分清零；工商银行积分有效期

最长五年，当年12月31日(含)前采集的积分记为第一年度积分，在第五年12月30日(含)之前兑换有效；建行积分有效期最长五年，第一年累计的积分于第五年12月31日到期。记者归纳发现，银行信用卡积分的有效期多数为两年，少数银行的贵宾卡可以长达五年，如果去年没有兑换，今年不妨去银行官网进行查看。

记者了解到，银行卡积分可兑换的商品较多，价值也较高，如拉杆箱、保温杯、剃须刀、吹风机等，但所需的积分也较多，动辄数千起步。淮安市信用卡达人郑女士介绍，积分兑换应该以虚拟物品优先，因为实物商品需要物流，可能带来额外的快递成本，且可能存在送货时间、商品质量、实物与网上展示不一致等问题。在虚拟商品的选择上，持卡人应该以用途广、标准

化程度高的优先。

支付宝 一年一清零

和银行信用卡相比，现在移动支付更为普及，其产生的积分也不容小觑。记者了解到，使用支付宝购物、打车、付款都可以累积积分。蚂蚁积分每年的12月31日会将去年以来累计但未使用的积分清零，支付达人们可别忘记兑换。

记者点开支付宝界面看到，蚂蚁积分的用途不少，比如299分可以兑换1元线下支付红包；1500积分可兑换天猫超市的15元代金券，消费满150元可用；800积分可以兑换100M联通流量；88积分加59.9元可兑换10千克大米等。

据《淮海晚报》

提醒

谨慎点击不熟悉的兑换链接

临近年底，也是各类电信诈骗的高峰期。淮安农村商业银行法务经理陈勇表示，银行为客户办理信用卡和贷款，都要经过严格的授信流程，包括确认客户身份信息、评估资信情况、工资收入等。很多这种诈骗短信，一旦点进链接，手机就会

感染“病毒”，可能导致个人信息泄露和财产损失。陈勇建议，民众要多方核实此类短信真伪，慎重点击不熟悉的链接，“如果遇到不确定的情况，可拨打客户专员电话来确认链接的真实性，遇到涉及重要个人信息输入，更要多留心眼。”

保健美白还包治百病？

维生素C:拒绝捧杀

口腔溃疡、牙龈出血，是缺乏维生素C所致；手上爱长倒刺，那更应多吃维生素C……生活中，很多人把维生素C当作无所不能，包治百病的灵药。维生素C真有那么“神”吗？

误区1 大量吃维生素C能变白

维生素C因具有抗氧化功效，不少爱美人士将其视为美白佳品而大量服用。事实真的如此吗？

食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋表示，一些说法称维生素C有很好的抗氧化活性，能够抑制酪氨酸被活化，这样酪氨酸就不会变成黑色素了，能起到美白的作用。

这种说法有一定道理，但其实也没有特别充足



的证据。

“若长期大量服用维生素C，反而会伤身体，因为维C偏酸性，使尿液呈酸性，在体内容易形成尿路草酸钙结石和肾结石。”湖北省中医院皮肤科主任李恒强调，同时，大剂量维生素C可对抗肝素和双香豆素的抗凝血作用，导致血栓形成，这使原有心脑血管病者更易发生脑梗死(中风)；维生素C与含有维生素B12的食物同时摄入，可破坏相当量的维生素B12，而维生素B12大量破坏后，使人易患贫血。

误区2 牙龈出血是缺乏维生素C

生活中，有些人以为牙龈出血是缺乏某种维生素的表现。到底是不是真的呢？

就此问题，牙科医生表示，维生素C具有抗出血的作用。当人体严重缺乏它时，会导致牙龈出血，但不能把所有牙龈出血完全归咎于维生素C缺乏。同样，现代医学认为，复发性口腔溃疡首先与免疫系统有着很密切的关系。有的患者表现为免疫缺陷，

有的患者则表现为自身免疫反应，由于各种因素，使人体正常的免疫系统对自身组织抗原产生免疫反应，而引起组织的破坏而发病。再就是口腔溃疡可能与一些疾病或症状有关，比如消化系统疾病胃溃疡、十二指肠溃疡等，另外贫血、偏食、消化不良、精神紧张、工作压力大也往往会造成口腔溃疡的频繁发作。

误区3 缺乏维生素C 手指会长倒刺

“手指长倒刺与缺乏维生素C并没有什么关系。”李恒说，出现倒刺的主要原因是皮肤干燥，角质皮肤干燥就会翘起，这个时候会形成倒刺；不良的饮食习惯，微量元素缺乏者、挑食或偏食导致的营养不良，也容易形成倒刺；撕拉是一种不规则损伤，不正确的撕拉方式，会导致局部皮肤破损，反而更容易形成倒刺。

“其实市面上的各种维生素C并没有明显差距，新鲜的水果和蔬菜里含有大量的维生素C，没有必要专门补充，而且也不用天天吃，吃多了对人体还不好。”李恒说。据《科技日报》

生活妙招

椰子油小妙用



资料图片

清除污垢 小苏打粉搭配椰子油清洁效果会更好。将小苏打粉和椰子油以1比1的比例混合均匀，就能当作去污膏来使用。先将它敷一层在衣物的污垢处，或是家具、地毯等物品的脏污处，然后等5分钟，再用干净的湿布把去污膏擦掉，脏污的地方就会变干净了。如果遇到顽垢，也可以重复步骤直到完全干净为止。

改善牙齿健康 椰子油含有丰富的中链脂肪酸，是对抗细菌的一个强力武器，也能减少让牙齿蛀牙的转糖链球菌。有研究报告显示，只要在刷牙后用椰子油漱口10分钟左右，就能跟专门漱口水一样有减少坏菌的效果。日本也有医生认为椰子油确实能够杀菌并保护牙齿，还能改善牙龈炎的发炎状况，并减少牙菌斑。

制作高温料理 椰子油含有87%左右的饱和脂肪，所以将椰子油摆在室温环境也不会融化，这个高饱和脂肪的特点也让椰子油成为能够用在高温料理的食用油之一。例如在制作各种需要大火拌炒、半煎炸或油炸料理时，就很适合使用椰子油，因为椰子油中的饱和脂肪就算被高温加热，也能够维持它的结构。

据《北方新报》

实用宝典

冬靴如何清洁保养



资料图片

冬天的靴子好看又保暖，但如何清洁、保养呢？

皮革靴 皮靴有光泽、无褶皱是最好的状态。在穿之前，应先喷一层防水喷雾，保证不被雨水打湿、防灰尘、防滑防痕，最好先在脚跟等不显眼的地方试验是否会掉色后再使用。保养时，最好先在里面放上鞋撑，再用软布(旧T恤等衣物也可)蘸上专用清洁剂擦洗，最后再用干布擦干净。

雪地靴 毛毛的雪地靴很容易脏，不好打理。如果沾上了灰尘，推荐用柔软的毛刷刷扫。因为雪地靴内侧都是毛，容易吸汗、发臭，最好穿一天就在阴凉处晾一天，里面也可以放袋干燥剂。

绒面靴 近些年，绒面靴成了市场新宠，但它不能清洗，容易有划痕，很多人不知道该怎么保养。为了防止划痕和脏污，穿之前的防水喷雾同样不能少。脏了后，先用干布或干的软毛刷将灰尘擦掉。再用洗洁精、白醋、清水，按照2比1比50的比例配成清洗液，用鞋刷蘸着仔细刷洗鞋面，泡沫用海绵吸干。之后用清水刷洗一两次，放在通风处风干即可。

据《生活晚报》