



春暖花开，又到了冬装换季。3月17日，记者走访发现，凭借“低价”“上门取送”“进度可见”等卖点，近来太原市区不少线上洗衣订单量激增，吸引了很多年轻消费者的目光。



手机下单很方便

3月17日，记者在网上搜索了一下发现，京东、苏宁、淘宝等平台都开辟了这项“懒人”服务，在美团APP上以“干洗上门”为关键词搜索，也有几十家太原市内的线上洗衣品牌。有别于传统洗衣店，它们均无实体店铺，不支持到店清洗，但提供一键下单、上门取送、进度可见等服务。

据了解，线上洗护服务模式一般为客户自助下单、填好地址、选择时间段，系统自动安排快递取件，衣物洗好后再被快递送回。其中，某线上洗衣品牌推出21个洗衣团购产品，其中除了常规洗衣、洗鞋服务，还涵盖特色产品如清洗AJ鞋、椰子鞋、大黄靴等。工作人员表示，“订单满45元包邮，顺丰上门取件，无需运费。”在东岗路中银时尚小区内的快递点，墙上贴着“全城免费取送”的线上洗衣广告，快递点老板告诉记者：“把衣服送过来就行，快递员每天定时取送。”

价格优惠 上门取送

线上洗衣受年轻人青睐

价格优势受追捧

不少线上洗衣品牌都有动辄上万的销量，记者看到，其中销量最好的团购产品价格大致为——2件羽绒服、大衣任意洗，价格为59元，半年消费约18.6万单；3双鞋子任意洗，价格为59元，半年消费近11万单。

“我们开始尝试上门洗衣业务，但是量不太多。”在长治路的一家洗衣连锁店，工作人员向记者介绍，目前店内的线上接单数仅有156单，2件为89元，5件为135元。相比之下，没有网络洗衣价格有竞争力。“很多年轻人都会选择网上洗衣，我们这里主要由老顾客照顾生意。”

在快递点取衣服的顾客赵女士告诉记者，选择线上洗衣原因就是价格便宜。“如果不着急穿的话，我还是会选择线上洗衣，毕竟价格‘真香’。”

顾客投诉也不少

记者也发现，在各大线上洗衣平台的评价中，不少顾客表达了对洗护环节不专业的不满，包括送洗的衣物洗不干净，甚至洗坏的情况时有发生，线上索赔的过程也相当繁琐。

记者咨询了不少线上洗衣品牌发现，每年10月到次年5月是洗衣旺季，团购衣服的清洗时效短则一周、长则10天左右，也让不少消费者“觉得周期略长”。多位业内人士提醒，目前线上洗衣店往往通过自建中央洗涤工厂，尽可能保障品牌的良好口碑。但是，“洗衣”不是容易标准化的服务项目。“尽量选择本地的、口碑好的洗衣线上平台，这样时效和品质有一定保证。”

记者 陈珊



3月18日，市气象局等单位主办的“3·23”世界气象日科普宣传活动在太原市青少年宫少年科技城举行。现场，专业老师通过向观众讲解气象知识，增强公众对气象的理解与认识。 张昊宇 摄

脂肪肝也是病 不良生活方式得改改

“脂肪肝”这三个字，如今，在越来越多人的体检报告中出现。到医院咨询或网上查询，得到的答案多数是：吃得太多，运动太少。其实，事实并非如此。有研究表明，脂肪肝已不再单纯的被定义为良性病变，单纯性脂肪肝可发展为脂肪性肝炎，如不加重视，则可能继续发展为肝硬化，严重者可发展为肝癌。3月18日是第23个“全国爱肝日”。市第三人民医院感染及中毒性肝病区一组科主任、主任医师冯亦农表示，脂肪肝也是病，是一种代谢性疾病，其发病率在肝病中居首位，不容忽视。

每4人中就有1人患脂肪肝

肝脏是人体的营养中转站，吃下去的食物被消化吸收后顺着血管到达肝脏，经过肝细胞的处理，转变为其他器官能够利用的物质，再输送到全身。若吸收的脂肪超过了肝脏的处理能力，便会沉积在肝细胞内，形成脂肪肝。

“大量脂肪肝患者不到医院看病的一个主要原因，就是认为脂肪肝不是病，没有任何不适感觉，可以不管它。其实，这种认识是错误的。”冯亦农提醒。近些年，随着脂肪肝发病的快速增多，医学界对脂肪肝性质的判定发生了重大转变，大量研究证实，脂肪肝绝不像人们想象的那样“简单”，它不仅是病，而且长期得不到有效治疗，还可能导致肝硬化，甚至肝癌。有资料显示，我国脂肪肝发病率日趋增高，且呈年轻化趋势，每4个人中就有1人患有脂肪肝。

“脂肪肝是一种代谢应激性肝病，是体内的一种慢性炎症，是慢性肝炎的

常见病因，是代谢综合征在肝脏的表现。”冯亦农说，“得了脂肪肝，通常提示身体的能量代谢失调，因此，脂肪肝不仅是肝脏的疾病，也是全身系统性疾病病的一部分。”

这些不良生活方式要远离

“在接诊的脂肪肝患者中，病因多数与不良生活方式有关。”冯亦农表示，如经常吃外卖、长期进补保健品、服用减肥产品、频繁染发等，这些不良的生活方式都会导致脂肪肝的发生。

郭先生一直有健身的习惯，近期为了练出有型的肌肉，按照健身教练的指导，一直服用氮泵，同时，饮食上一直以膳食纤维为主。前不久，郭先生体检发现患有脂肪肝。他着急地询问着医生：“我饮食上特别注意，不吃肥肉，一直保持锻炼，怎么会有脂肪肝？”“你服用的氮泵，虽然促进身体能量代谢，增加你的爆发力和耐力，但长期服用会影响肝脏功能。”冯亦农答复。

“很多人认为脂肪肝是胖人的‘专利’。”冯亦农提醒，瘦人也会患有脂肪肝，特别是爱美人士为了保持苗条身材，吃各种减肥药、代餐饮。究其原因，这是由于长期节食或消化吸收不良，造成蛋白质供应水平低下，促使人体内脂肪分解，大量游离脂肪酸从脂肪组织中释放进入肝脏，反而导致肝内脂肪蓄积。

在市第三人民医院不明原因肝病科住院的患者中，70%的脂肪肝患者是由于药物、环境因素导致，如长期服用中药调理、频繁染发、刷涂料、喷农药等。冯亦农提醒，大部分染发剂中都含有几

十种化学成分，很多化学物质都是有毒的。对于肝脏来说，只要有毒素进入人体，就要把它分解代谢掉，如果频繁使用染发剂，进入人体内的毒素都需要肝脏来分解，其负担加重。

得了脂肪肝要及早干预

不少人认为，脂肪肝不是什么大问题，可治可不治，自己注意点就可以了。

“关注健康，不能忽视肝脏，因为肝脏功能无法替代，没有肝脏就没有生命。”冯亦农提醒，脂肪肝是各种原因导致的以肝脏脂肪沉积为主要表现的一大类疾病，只要早发现、早干预、早治疗，早期轻度的脂肪肝是可以被逆转，而且其他代谢综合征的发生及进展也会减慢。

如何预防脂肪肝？冯亦农提醒，谨慎使用药物。肝脏是药物代谢的主要场所，是药三分毒，不管是西药还是中药，都会产生一定的不良反应。建议慎用保健品，就算是保肝药，也一定要遵医嘱服用药物，避免对肝脏造成伤害。

科学合理饮食。适当控制膳食热量摄入，建议适量脂肪和碳水化合物的平衡膳食。一日三餐定时适量，严格控制晚餐的热量和晚餐后进食行为。

适度进行有氧运动。建议每天坚持中等量有氧运动半个小时，每周坚持150分钟以上，长期坚持可改善脂肪肝问题。

定期体检。有高血压、高血脂、高血糖、脂肪肝等家族史者，要加强自我保健意识，定期开展健康体检，发现问题，及早干预。

记者 刘涛

节水宣传展 在市图开展

本报讯（记者 陈辛华）2023年“世界水日”“中国水周”宣传科普展，3月18日在太原市图书馆开展，展出节水知识、节水政策及第五届山西省青少年“节水护水”工艺美术创意大赛的优秀书画作品。

水，乃万物之母。保护水资源，就是保护我们自己。点滴付出，能汇成蓝色的未来。3月22日是第31届“世界水日”，3月22日至28日是第36届“中国水周”，为持续增强青少年珍惜水、保护水、节约水的意识，共青团山西省委、山西省水利厅、山西省文明办、山西省教育厅、山西省少工委、太原市图书馆联合开展“坚持节水优先，建设幸福河湖”2023年“世界水日”“中国水周”宣传教育活动暨第五届山西省青少年“节水护水”工艺美术创意大赛优秀作品展。活动现场还设置“节水护水”小小讲解员现场讲解、拍照打卡送文创等环节。

社区图书室 大伙都爱去

本报讯（记者 李涛 通讯员 武雅军）在理工大社区的图书室内，书架上的书籍种类齐全，散发着淡雅的纸墨书香。居民或站在书架前挑选图书，或静坐书桌前阅读。整个图书室安静得只能听见偶尔的翻书声。3月18日万柏林区消息，抽点时间，到所在社区阅读图书，给生活增添点“书香”，正在成为更多市民的休闲新选择。

“书很多，环境也不错。现在退休了，时间也多了，我经常过来看看书。”理工大社区的居民刘大爷退休后，最喜欢去社区的图书室，找一本好书，悠闲地阅读。他高兴地说：“在这里认识了好几个书友，我们互相留了微信和电话，时常约着一起过来看书，一起分享好书，聊聊读书心得。每天过得挺充实！”

以理工大社区的图书室为例，藏书达到4000余册。而且，这里与市图书馆实现了通借通还，居民在市图书馆借阅书籍，看完后可就近在家门口的图书室还书。几乎每天一开门，就有不少居民来看书，这里已成为居民沟通交流、学习充电的好去处。

在其他社区，也都开设了图书室，空间无论大小，均可满足居民的阅读需求。而且，各社区还定期举办“书香日”或“读书会”等互动活动，从而引导居民养成读书习惯，形成“读书好、好读书、读好书”的良好学习风气。

下一步，各社区还将根据居民需求添置书籍，不断丰富阅读资源，满足不同层次居民的阅读需求，将知识服务的触角进一步延伸到家家户户，使社区图书室成为文化服务的好阵地。