

价格优惠 上门取送

线上洗衣受年轻人青睐

春暖花开,又到了冬装换洗季。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,记者在網上搜索了一下发现,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。”在东岗路中银欧尚小区内的快递点,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,团购衣物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



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:“在这里认识了几个书友,我们互相约了微信和电话,时常约着一起过来看书,一起分享好书,聊聊读书心得。每天过得很充实!”

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。



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最主要原因,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平衡膳食。一日三餐定时适量,严格控制晚餐的热量 and 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