

## 健康道

### 经常塞牙 关乎口腔健康

**健康关注:**吃饭时经常塞牙,很多人不以为意,认为不是什么大毛病,拿牙签剔剔牙就可以了。其实,这是一个健康误区。经常塞牙看似是个小问题,但久而久之,很有可能变成影响口腔健康的“大麻烦”。

本期专家:韩冰 郑州市中医院口腔科主任

**真相探索:**正常来说,健康牙齿很少会塞牙,如果吃东西经常塞牙,那么你的牙齿很可能已经出现问题。若放任不管,一些口腔疾病也将找上门来。

经常塞牙,可能会导致局部牙周组织被破坏和发炎。因为食物残渣对牙龈的慢性刺激,会发展为牙周炎,表现为牙龈萎缩、脓肿、常有口臭,最终引起牙齿松动,甚至造成脱落。另外,总塞牙会加重牙齿局部龋坏,使食物更容易嵌塞,形成恶性循环。

经常塞牙的人很可能已经存在口腔问题。一是牙龈萎缩。年龄增长,不注意口腔卫生、患有牙周炎等,都会使牙龈逐渐萎缩,牙缝变大,食物就容易嵌进去。对于此类情况,首先就得防牙周病。建议每天早晚认真刷牙,每次刷牙3分钟,重点刷牙龈边缘和牙缝;每半年洗一次牙。

二是牙齿磨损。长期咀嚼,一些有磨损的边缘或牙尖会变得锋利,咀嚼时会把食物中的纤维挤进对颌的牙缝。要避免或者延缓牙齿磨损,就要健康用牙齿,少吃坚硬、难以咀嚼的东西,不要用牙起瓶盖、咬坚硬材质等。

三是智齿。在智齿萌生时,由于空间不足,往往会侵占邻近牙齿的空间,或者歪斜生长,容易卡住食物。如果发现智齿歪斜或是反复发炎,就要赶紧去看牙医,进行治疗或拔除。

四是龋齿蛀牙。有了龋齿蛀牙,若不及时治疗,容易形成“虫洞”,吃东西时食物会嵌进窟窿里,引起塞牙。建议及时补牙,不要疏忽大意任由其发展。此外,拔牙后若不及时补牙,旁边的牙齿会慢慢往这个方向生长,排列变得稀疏混乱,牙缝也容易冒出来。

五是牙齿缺失不齐。牙齿缺失、错位、扭转、脱落、参差不齐等现象,都可能引起塞牙。这种情况应及时修复缺牙。

日常生活中,出现塞牙情况,建议马上用牙线剔除。如果继续咀嚼,容易引起牙齿敏感、牙龈发炎等。

**结论** 经常塞牙应考虑是否有口腔疾病,塞牙时应选择牙线剔除。

**科普延伸:**说起口腔健康,很多人并不知道其与胃部健康也有很大关联。其中,胃部幽门螺旋杆菌根除成功的关键在于能否彻底清除口腔幽门螺旋杆菌,着重口腔幽门螺旋杆菌治疗可以提高胃部幽门螺旋杆菌根除率及降低复发率。总之,要想彻底摆脱幽门螺旋杆菌感染的阴影,口腔及胃部的清除缺一不可。

## 消费相对论

栏目记者 陈茜

### 手机不限量套餐应据实表述

**新闻:**8月6日,湖南张家界市工商行政管理局武陵源分局针对当地电信、移动、联通三大通信运营商发布“流量不限量”虚假广告,日前分别向三家通信运营商下达行政处罚决定书。据悉,市场监管部门针对“流量不限量”虚假广告对通信运营商进行行政处罚,在全国尚属首例。此外,深圳市消委会、工信部、湖南省工商局等部门也发布了一系列的声明。中国消费者协会官方微博发文称,“流量不限量”属虚假广告,被认定违法。

明面上说无限流量,却悄悄设定限速又限量的“隐形门槛”,各大运营商的手机不限量套餐连日来引起各方关注,越来越多的消费者了解到这种不限量套餐其实都有高速上网上限,此举给消费者带来不小的误导,也侵犯了消费者的实质权益。

其实,所谓的不限量套餐并非我国特有,国际上早已有之。据了解,美国某通信运营商曾在各国运营商中试点推出过完全不限制的套餐,但很快发现这是一个“自杀式”行为,不少用户把手机当成上网卡,一个月能用掉几百GB流量。而在国内,也曾有人把不限流量手机卡当成整个公司或者网吧的WiFi使用,造成局部网络堵塞甚至瘫痪。因此,从全球角度来看,限量与限速确有合理之处,这也成为了一种国际通用规则。但是,即使限速合理,也应据实表述,不能利用在交易中的优势地位,对交易条款作出单方面限制性解读,减轻己方责任。不能让消费者刷着“无限”流量,却被降速断网。

我国《消费者权益保护法》规定,消费者享有知悉其购买、使用的商品或者接受的服务的真实情况的权利;经营者向消费者提供有关商品或者服务的质量、性能、用途、有效期限等信息,应当真实、全面,不得作虚假或者引人误解的宣传。由此可见,通信运营商提供的各种优惠流量套餐,不但要按照规定事前标明价格、服务条件等,而且还要用相对明确的、不使人产生歧义和误解的方式进行宣传和解释。

通过此次湖南监管部门的处罚可以看出,对电信企业的虚假广告,市场监管部门正在逐步严管和“零容忍”,这不但对不限量套餐虚假广告的纠正具有直接推动作用,而且对推动电信企业广告去伪存真也具有促进作用,切实维护了消费者合法权益。

# 传情达意 以爱之名

本报记者 苏立萌

## 市场:节日大促提前至

一直以来,真爱、永恒是珠宝款式设计的一贯主题。在七夕这个传统爱情节日,各个珠宝品牌更是紧密结合节日特点,推出各种充满爱情元素的时尚款式,再加上黄金每克减20元、钻石直降千元、买项链送礼品等大幅让利的七夕优惠活动,吸引了不少消费者驻足挑选。

“之前在网上就看过周六福围绕七夕上市的萤火虫新款,寓意是‘一生陪伴’,很温馨、浪漫,这次特意过来购买,当作送给女友的七夕礼物。”在丹尼斯大卫城周六福专柜,正陪女友试戴新款萤火虫项链的小林告诉记者。

每年七夕,各大珠宝商家基本都会推出七夕专供款、七夕限定款、七夕专属新品等抢占市场,今年也不例外。记者走访了解,在七夕来临前一周,珠宝商家已经提前备好七夕专属礼品、推出节日特惠活动,预热市场。天成珠宝推出一款18K彩金项链——“挚爱,一箭倾心”,助力恋人浪漫示爱;潮宏基已然上市七夕专属

## 趋势:个性定制成主流

柜台挑选饰品的市民王女士表示,相比之下,觉得彩金和钻石更符合当下的审美,能够彰显出时尚感。

“90后、80后年轻情侣是七夕期间的消费主力,他们偏爱时尚、新颖、个性的珠宝款式,正因如此,主打年轻时尚、造型别致的彩金、钻石等非黄金类产品更符合他们的审美,尤其是私人定制珠宝,深受年轻人喜爱。现在,选择私人定制的人数已经占进店消费人数的40%。”姚鸽表示,一

新款——心动系列,并给出限时惊喜价;DR钻戒七夕真爱礼物——“一辈子”套链8月限量发售;rooseonly则以时尚、浪漫的“全心全意”系列款式为恋人们提供更多甜蜜选择。

“近期,我们推出了七夕一口价钻石套链,目前,已售近100件,节日效应凸显。”金鑫珠宝正弘旗舰店店长姚鸽认为,多款七夕珠宝产品入市,以及节日促销活动持续升温,有助于降低市民购买礼物的成本,刺激消费。

一般而言,结婚群体和中老年群体更喜欢传统黄金类饰品,年轻消费群体通常喜欢有自己风格、个性化的产品。

天成珠宝相关负责人也表示,珠宝走私人定制路线,可以打造出消费者更满意的产品,在款式方面,样式可独家定制,或刻下专属记忆、符号的私人定制趋于流行。不过,私人定制产品等待时间较长,建议消费者在选择时,提前了解定制所需时日。



七夕临近,消费高峰期即将到来。用卡消费、网上支付、免密支付等移动支付也将迎来使用高潮。不过,在畅快消费同时,为避免出现不必要的问题,建议消费者提前掌握一些常见的支付安全问题,为用卡安全、个人财产保驾护航。

# 快捷支付 安全第一

理财专家:俞浩咏 金华 工商银行郑州分行银行卡中心

**问**如今小额免密支付使用范围广泛,在使用小额免密支付时,用户如何防范风险?

**答**小额免密支付虽然方便快捷,但却存在一定的安全隐患,比如购买一些APP会员时默认自动续费,或者利用小额免密换二维码收钱。在一些APP上,用户甚至不用输入支付密码,直接用验证码即可完成交易。

对此,建议消费者保护好银行卡号及密码信息,不要随意在APP上绑定银行卡。在手机丢失的情况下,建议消费者及时通过电话银行和手机银行等相应功能关闭免密支付业务。另外,消费者可开启余额变动提醒业务,及时了解账户变动情况,保护自身财产权益。在此提醒,带有ETC功能且同时具备银联小额免密免签功能的信用卡,发生盗刷的风险更大,建议关闭带ETC功能信用卡的银联小额免密免签功能。

**问**节日期间,会有不少用户选择提升信用卡临时额度,一般而言,应提前多久申请?在使用临时额度时,有哪些需要注意的地方?

**答**信用卡临时额度具有一定的有效期,且不同用户之间额

度有所区别。一般而言,临时调额应至少提前一周申请,客户可通过银行客服电话、网上银行、银行APP或营业网点等多个渠道提交临时调额申请。另外,临时调整信用额度具有一定的有效期,消费者只能在有效期内消费使用,过了有效期,额度就恢复如初。此外,使用了临时额度,按时还款,并且需一次性还清。提醒消费者一定要理性申请、使用临时额度,以免无力还款,造成逾期。

**问**信用卡还款时,还多了,形成了溢缴款,该如何处理?

**答**所谓溢缴款是指信用卡客户还款时多缴的资金或存放在信用卡账户内的资金(溢缴款是不计利息的),取出溢缴款需支付一定金额的费用。据了解,目前不少银行提供有信用卡溢缴款取现免费服务,但在具体政策上却略有差异,大多为同城同行ATM取现不收取手续费,但并不是所有银行对信用卡溢缴款取现都采取免费。

其实,信用卡溢缴款可直接用于消费还款,如果信用卡内有溢缴款,则先扣溢缴款,再用信用额度,溢缴款大于消费金额,则不会形成透支。

**问**二维码支付应用场景广泛,需要警惕哪些风险?

**答**二维码支付的主要风险点包括四个方面。一是二维码可视化风险。不法分子易通过手机病毒的方式截屏盗取或欺骗获取用户付款码,或张贴伪造商户的收款码,非法获取资金。二是易携带恶意代码的风险。二维码可用于储存恶意程序代码、非法链接等内容,真伪难以直观区分。三是信息单向交互的风险。不法分子若劫持客户与商户之间、商户与后台之间的通信网络,截获并篡改修改订单等交易信息,易造成用户资金损失。四是扫码设备安全强度低的风险。二维码支付对识别设备要求低,且这些设备一般无加密、防拆机等安全功能,容易被不法分子侵入。

针对这些风险,提醒消费者在“扫一扫”支付的时候,提高防范意识,不随意透露短信验证码、不连接不明WiFi、不点击不明网址链接、不扫不明二维码,不要轻信接收到的中奖、贷款等短信、电话和非银行官方网站上的任何信息,一旦遇到问题,可以及时与开户银行联系或报警。

## 建议:线上珠宝谨慎选

“七夕直降270元”“满1500减300”“买即送好礼”……线下“甜蜜促销”如火如荼之际,线上七夕珠宝促销也进行得风生水起。近日,在各大电商珠宝页面,各种七夕主题活动充斥眼球,不少市民已蠢蠢欲动,做好下单抢购准备。不过,面对线上形形色色的珠宝商家,消费者在选购时不可大意,以免掉进消费陷阱。

“对于珠宝饰品,一般来说,大家难辨好坏真假,线上购买建议选择品牌旗舰店。”天成珠宝相关负责人提醒。据介绍,线上购买珠宝,可能会存在质量劣劣、假冒伪劣产品,或者售后服务不到位,比如以次充好、克数造假、售后难等问题。网购珠宝时,消费者一定要选择正规商家,多方面判断商家是否可靠,并详细咨询是否有实体店、如何进行售后、出现问题如何退换货等,了解其是否有完善的售后服务流程,在购买时,一定要索要正规票据,以免后期发生争议时没有凭证。另外,要谨记一分钱一分货,价格与珠宝品质严重不符,偏高或偏低都要注意,慎重选购。

姚鸽还建议消费者尽量选择有实体店的珠宝电商,这样售后更有保障。此外,由于同款饰品并非每个人佩戴都适合,建议大家根据脸型、穿衣风格等进行搭配,线下试戴,再行购买。

## 中国体育彩票 CHINA SPORTS LOTTERY

### 体彩郑西分中心 召开半年工作总结会议

8月13日,体彩郑州西区分中心组织全体业务人员召开了半年工作总结及下半年工作安排会议。

会上,该分中心副主任艾海涛向与会人员传达了河南省体育彩票中心半年工作会议精神,并进行深度讲解。随后,体彩郑州西区分中心针对今年下半年的工作重点及方向对业务人员做了明确安排,并结合该分中心现有的规章制度对责任彩票进行补充,让大家对责任彩票又有了新的认识。

当天,该分中心还通过半年的数据分析展示了全年的任务完成进度,各区域主管也对各自所辖区域的市场进行了总结汇报。通过总结和反思,大家发现了各自身上存在的不足,同时也看到了半年多来辛勤努力的成绩,让与会人员在下半年的工作中更有干劲和信心。



## 中国体育彩票 CHINA SPORTS LOTTERY

### 体彩郑东分中心 助力全民健身活动开展

日前,2018年全国“全民健身日”活动河南省分会场暨郑州市“全民健身日”体育嘉年华活动在郑东新区如意湖广场举行。借助活动开展,在河南省体育彩票管理中心的指导下,体彩郑州东区分中心将“新时代·动出彩”作为体彩公益品牌宣传活动主题,配合推出地推活动,助力全民健身活动开展。

活动现场,郑州东区分中心把“梦想·用爱上场——刮全民健身券,看体彩大讲堂”作为地推活动主题,通过“体彩彩票公益金支持项目”、“中国体育彩票·新长城助学基金”在河南、“公益体彩快乐操场”助力青少年体育健身、“体彩助残”救急扬善、“携手公益体彩 共建绿色家园”、“支持全民健身 助力郑开国际马拉松”、“中国体育彩票助力首届郑州炎黄马拉松赛”、“支持群众体育活动 助力全民健康”等八个板块的宣传,将体彩彩票“来之于民 用之于民”的发行宗旨向现场群众进行了宣传,全面将中国体育彩票建设负责任、可信赖、健康持续发展的国家公益彩票的目标向社会公众进行展示。

此外,现场展演结束后,体彩郑州东区分中心还向郑州社会健身团体“梦之队”捐助了150件健身T恤衫,展现体彩的公益性。 张二国