



达人支招 如何花最少的钱 停车？

□石头

如今什么都在涨，停车费也是涨涨涨。目前，北京、上海、广州、天津四个城市汽车总量已超1200万辆。汽车停靠在路边政府划定的车位上，车主每次动辄要付出十几元甚至数十元的停车费。很多爱驾车出行的小伙伴可能会说：“几十上百万的车都买了，还差这一点停车费吗？”但像停车费这类零零总总的支出还真不少，如果能省一些，何乐而不为呢？请听达人为您支招，如何花最少的钱停车。

上天入地更便宜

相比于地面停车场，地下停车场和顶楼停车场会相对经济一些。在北京今年4月的停车费调整中，很重要的一项就是将中心区域的地下停车费下调，以便更好地利用那些空荡荡的地下车库。停在地下车库大约能节省出至少三分之一的停车成本。以中关村地区的停车费为例，白天(7:00-21:00)地上停车费为：首小时8元，第二小时之后10元/小时，而白天(7:00-21:00)地下停车场停车费始终为6元/小时。

地铁站中转停车场成新宠

如果你是在交通便利的中心地区上班的话，不妨考虑把车停放在地铁或公交枢纽的专用停车场，然后换乘公共交通上班。就北京地区来说，轨道交通车站的停车场全天只收几元钱，但取车时必须刷交通卡。如果刷卡时没有出现当天搭乘轨道交通或公交车的记录，取车人将被要求按照停车费的“市场价”掏钱。不过尽量避免选择有火车站、飞机场的地铁站，因为这类停车场的费用不仅不便宜，反而可能会贵得令你高攀不起。

购物小票来相助

现在多数大型超市都提供免费停车的服务，适用于开车出门购物。当然如果你要去的目的地附近有大型超市，也可以考虑将车停进去，这样相对比较安全还可能省去不少停车费。但须注意的是各大超市、卖场需要的购物票底线不一样，有的是50元，有的是100元，建议在驾车购物之前，多多了解一下各种超市的停车费优惠明细，这样可以有效避免由于停车带来的额外消费。

消费别忘索取免费停车凭证

很多餐饮和娱乐场所都自购了一些停车位，对来消费的客户停车有优惠待遇，比如餐厅、部分电影院、部分KTV等，都可以凭借消费小票或者专用凭证来享受免费停车或者免去部分停车费。当然，有些店家的停车场与社会停车场共用，所以在临走前一定别忘了向店家索取小票或凭证，在可享受免费停车的地方花了停车钱挺冤枉的。

停车软件查询更便利

现在手机App应用非常丰富，建议大家搜索使用有关于停车位和停车费的应用，这些应用能起到一些参考作用，显示出你附近的停车场位置和停车场收费情况，不失为一个得力帮手。

我们不拼爹 我们拼车位

面对不断上扬的停车费用，不少网友都提出了搭伙拼车的方法。住得相近的同事，可以几人一起拼车，每人轮流开固定天数，负责接送大家伙儿上下班，然后月底均分停车费。同时还能增进彼此的革命情谊哦！

此外，拼车位也日渐成为停车费上涨后上班族中新兴的停车法。开车上班族可以找到单位附近小区有私家车位的业主，经过协商，每天早上业主上班将车开走，你可以停进来，到下班时，你再将车开走，不误晚业主晚上回家停车。这样一来，一个车位24小时能被充分利用。

不过这看似一举几得的招数也有其局限性。首先，它要求双方都要有比较规律的上下班时间。其次，不是所有业主都接受外来车辆和自己共用一个车位。再者，一些车主担心在拼车过程中发生矛盾无法解决，自己的利益受到损害时无法维权，所以不会考虑与人共用车位。

充分利用好“计时单位”

每个停车场都有计时单位，比如有些停车场第一个15分钟，是免费的，之后停车费是按15分钟为计时单位，可“四舍五入”，这样停车在15分钟到45分钟，按照半小时计费。不过通常大家都不会将停车时间算得这么仔细，你觉得呢？

低脂食品真能减肥吗？

□查理

每当我们走进超市，就会看见各种各样的低脂食品，促销员也会热情介绍。可低脂食品真的像他们说的这么好吗？能起到减肥的作用吗？

低脂食品曾经风靡一时，很多人尽管坚持食用了很长时间，体重不但没有减下来反而有所增加，这是什么原因呢？食物中的油脂和人体的脂肪中，均含有多种特殊的化学物质。这些化学物质可以有效的提高人体内“温度调节功能”使机体的代谢加快，从而消耗更多的能量，可起到防止脂肪存积。低脂食品在去脂的

过程中，正好把这些有用的特殊化学物质一起去掉了。这样一来即使摄入少量的脂肪，它也会在我们体内堆积起来，自然就起不到减肥的作用了，时间过长反而会对我们的身体带来不利。因为低脂减肥从科学的角度是不成立的，所以在生活中，我们也没看见谁通过食用低脂食品减肥成功。

在生活中我们减肥，还得科学合理的膳食、选择适合自己的运动、养成良好的生活习惯，保持积极健康的心态，持之以恒，就一定能获得我们想要的健康。

小习惯可能让你漏财

□马力

很多人拿“小钱”不当回事儿，还总抱怨自己财运不佳，下面就为您盘点几个生活中的“漏财”习惯。

不要找回的硬币：很多人平常不拿一元以下的钱当回事，经常会在买东西时不要卖家找回的几分钱硬币；殊不知，你的财运可能在不知不觉中就改变了方向。

不捡路边的零钱：几乎所有的人都会在路边、商场等公共场合瞧见过钱，票额大捡钱的人多，倘若若是几分钱，你还会“我在马路边，捡到一分钱”吗？相信不少人不要说捡了，看都不屑

一看。
家里到处都放钱：有些人不知是图方便还是习惯的原因，家中的抽屉、书柜、桌子、甚至沙发上都有钱，随意乱放，随意处置。那么你的钱财再多也会“散尽”。不好的习惯带来的只能是穷困不堪、囊中羞涩。

洗衣机当点钞机：过去在集体宿舍有公用洗衣机，负责洗衣服的阿姨每月都有进账，因总有毛头小伙或大方姑娘没掏干净衣裤里的钱。现在还有人常常在自家的洗衣机中发现钱。长此以往，你的财运也被洗的干干净净啦。

北漂父母安享晚年 该怎样理财？

□汪棕

【案例】

职工王女士，父母是农村人，她本人在北京打工10多年，未购置房产，但存了30万存款。她的父母现住在北京，母亲50岁，未购买社保，也没有商业保险，父亲49岁，从今年开始购买社保。

存款父母打理得很乱，定存一年，不同月份，父母没有理财观念，且不相信网络，经常看新闻了解到很多骗子，作为女儿，王女士的说服力也不够，他们始终认为女儿还是孩子，坚持把握着家中的“财政权”。作为独生子女的王女士十分担心他们的养老问题。

【理财规划】

在农村居民收入不断增加的今天，如何理财成为一个他们遇到的新问题。由于缺乏投资理财知识，大多临渊羡鱼，如果盲目跟风又容易吃亏。

职工王女士家中的情况其实是一个普遍情况，很多老人习惯把攒下来的钱放到银行存定期，因为担心有临时支出，所以存期都是一年，但实际上多少年过去了，也一直没用过，收益率一直不高。对于这类人，理财师的建议是：

一、建议理财规划以储蓄为

主。通过储蓄的方式增强家庭资金实力，可以按照惯例存成定期存款，但要进行梳理、整合，将小金额、到期日混乱的定期，整合成金额较大、到期日固定的存款，便于客户打理。

目前中国银行有存款利率上浮业务，在存款时也可以进行申请，在央行基准利率的基础上最高可上浮10%。

同时可以拿出一部分资金投资理财产品，起点金额5万，期限7天至一年不等，期限灵活，收益高于同期定期存款，适合保守型投资者。

二、管理好日常资金。为保证安全，建议尽量少持有现金，平时经常使用的钱可以放在银行卡里保管。如果积攒下来一些资金，可以临时存为3个月或6个月的定期存款，达到一定金额后，可以存成期限较长的定期。

三、适量购买一些保险产品。因为王女士的父母没有商业保险，保险保障不充分，且其母亲也没有社保，购买养老保险就显得尤为重要了。

购买保险时建议选择终身型养老保险产品，保障晚年养老需求，减少子女负担。条件允许的情况下，建议增加健康疾病类保险，防范生病带来的各项支出风险。

【健康红绿灯】

绿灯

吃糙米可排毒



糙米就是全米，保留米糠，有丰富的纤维，具吸水、吸脂作用及相当的饱足感，能整肠通便，有助于排毒。每天早餐吃一碗糙米粥或来一杯糙米豆浆是不错的排毒方法。

吃乌梅利健康



含有丰富的维生素B₂，钾、镁、锰、磷等。现代药理学研究认为，“血液碱性者长寿”，乌梅是碱性食品，因为它含有大量有机酸，经肠壁吸收后会很快转变成碱性物质。此外，乌梅所含的有机酸还能杀死侵入胃肠道中的霉菌等病原菌。

红灯

偏食或致癌症



食管癌的发生与人们自身营养物质的缺乏有很大的关联。长期的饮食不当、偏食，尤其是缺乏新鲜水果、蔬菜以及动物蛋白的摄入，还有就是进食腌制、霉变等的食物，其患上食管癌的几率都会大大的增高。

空腹莫吃红薯



由于红薯含糖量高，空腹吃会产生大量胃酸，当胃酸过多时会刺激胃黏膜而引起返酸，让人有烧心的感觉。同时，红薯还含一种氧化酶，在胃肠道里会产生大量二氧化碳气体，容易引起胃胀、打嗝等症。因此，建议大家尽量不要空腹吃红薯。