



# 信用卡不良记录 该怎么挽救

□方芳

信用卡是日常消费的重要支付工具，我们在享受信用卡带来的各种便利的同时，也可能会遇到忘记按时还款的情况。这样不仅会被收取高额的利息，还会影响到个人信用。如果因此有了不良记录怎么办呢？

通常，信用卡还款信息将被央行征信系统滚动记录24个月。如果用卡终止，对应的记录不再滚动，记录还会长时间保存下来。

因此，在信用卡发生逾期还款后最好不要还清欠款后立即注销信用卡，而是应该坚持再用卡两年以上，并且保持期间的信用良好，这样就能靠滚动记录把不良记录从征信系统里去掉。

下面根据信用卡逾期的三种不同情况进行具体说明。

1、办理了信用卡但是不常用，当信用卡发生逾期还款后就打算彻底不用信用卡，或者置之不理，不还款也不销卡。

支招：理财师认为，这种做法是非常错误的。如果一直不还款，信用卡每个月都会产生一次逾期未还款，也就是每个月都会被记一次不良信用记录。

如果连续多月不还款，很可能被银行起诉，被裁定为恶意欠款。这时个人的信用记录就会变得非常糟糕，并且欠款数额也

会越拖越大，严重的还会被判刑罚款。

2、信用卡持卡人因为失业、疾病或是其他意外事故导致无力按时还款时怎么办？

支招：这种情况下，在最后还款期到来之前，理财师建议持卡人应当主动跟银行信用卡中心联系，陈述自己的经济状况，申明自己并非恶意欠款，并申请延迟还款和利息优惠。

通常情况下，只要持卡人主动表现以及之前的信用记录良好，银行多会同同意延期还款，并会同持卡人商定双方能接受的还款计划，包括延迟期限、利息折扣、每月还款额等。

在主动联系银行说明情况、银行同意延期还款的情况下，个人就不会在银行留下不良记录，但需要注意以后要保证按约定还款。

3、偶尔疏忽大意，忘记还款了怎么办？

支招：在发现逾期后一定要尽快还款，并且最好是全额还款。同时，持卡人最好给银行信用卡中心打电话说明非恶意欠款。

如果以前一直记录良好，且逾期时间短，发现逾期后还款良好，则有可能不被记为不良记录。

## 朝阳区大中专毕业生就业服务中心 三月、四月招聘会安排

为贯彻落实中央和北京市关于做好高校毕业生就业工作的文件精神，促进高校毕业生实现更高质量就业，为用人单位和大学生提供精细化社会公共服务，结合朝阳区功能定位和经济社会发展新常态，在各级领导和相关部门的大力支持下，我中心充分发挥协调引导作用，积极整合多方资源。定于2015年3月18日至4月24日将组织13场高校毕业生招聘会。排期如下：

展新常态，在各级领导和相关部门的大力支持下，我中心充分发挥协调引导作用，积极整合多方资源。定于2015年3月18日至4月24日将组织13场高校毕业生招聘会。排期如下：

日期	招聘会名称	地点
3月18日	北京信息科技大学专场招聘会	北京信息科技大学小营校区 (海淀区清河小营东路12号)
3月19日	2015年朝阳地区毕业生就业服务月招聘会	朝阳区将台路5号院15号楼 (朝阳人才市场)
3月25日	中国传媒大学文化创意类特色招聘会	中国传媒大学体育馆 (朝阳区定福庄东街1号)
3月27日	中国人民大学专场招聘会	中国人民大学就业指导中心报告厅 (海淀区中关村大街59号)
3月30日	北京工商大学专场招聘会	北京工商大学东校区102阶梯教室 (海淀区阜成路11号)
3月31日	中华女子学院专场招聘会	中华女子学院教学图书综合楼大厅 (朝阳区育慧东路1号)
4月1日	北京工业大学高新科技类特色招聘会	北京工业大学体育馆 (朝阳区平乐园100号)
4月9日	2015年朝阳地区毕业生就业服务月招聘会	朝阳区将台路5号院15号楼 (朝阳人才市场)
4月9日	北方工业大学专场招聘会	北方工业大学体育馆 (石景山区晋元庄5号)
4月16日	2015年朝阳地区毕业生就业服务月招聘会	朝阳区将台路5号院15号楼 (朝阳人才市场)
4月16日	中国农业大学专场招聘会	中国农业大学东区1号学生公寓三层 (海淀区清华东路17号)
4月23日	2015年朝阳地区毕业生就业服务月招聘会	朝阳区将台路5号院15号楼 (朝阳人才市场)
4月24日	北京联合大学专场招聘会	北京联合大学体育馆 (朝阳区北四环东路97号)

更多详情及报名事项请关注查询朝阳区大中专毕业生就业服务中心微信订阅号 (chbysjfwzx)、微信服务号 (jcbf-gov)。用人单位可向朝阳区大中专毕业生就业服务中心报名参加招聘会。高校毕业生可持学生证免费参加所有场次招聘会。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 春季宜多吃韭菜



春季适当食用韭菜一方面可以养护人体的阳气，增强人体抵抗细菌病毒的能力，另一方面，还可直接抑制或杀灭致病菌，使人体远离细菌病毒的危害，春季气候冷暖不一，需要保养阳气，韭菜性温，最宜人体阳气，而且春季常吃韭菜，可增强人体脾胃之气。

#### 黑木耳营养丰富



黑木耳营养极为丰富，黑木耳中的胶质，有润肺和清涤肠胃的作用可将残留在消化道中的杂质、废物吸附排出体外；黑木耳具有益气强身、滋肾养胃、活血等功能，它能抗凝血、抗血栓、降血脂，黑木耳的作用降低血粘，软化血管，使血液流动畅通，减少心血管病发生。

### 红灯

#### 西兰花别进微波炉



西兰花是最常见的微波食物。然而，美国《食品和农业的科学杂志》刊登一项研究发现，用微波炉烹饪西兰花会导致其中抗氧化成分减少97%。而用燃气灶烹饪西兰花只会导致其中抗氧化物减少11%。

#### 收音机不宜放床头



小电器应该远离床铺，这些电器虽然体积小，但是辐射量却很大，比如收音机、手机充电器、小型灭蚊灯等。如果确实需要，最好将其放在远离床铺的墙角。插线板至少要离床头2米远，否则通电时辐射会变大，影响健康。



## 头梳千遍病少一半

□任一

头发不仅是人体美的标志之一，也与人的健康状况有直接联系。经常梳头，既是美化头发、保护头发的重要措施，也与疾病的防治存在有机联系。“头梳千遍，病少一半”，说的就是这层意思。

要保护好头发，首先是加强营养，不可偏食。新鲜蔬菜、果品、豆类、杂粮对头发生长有益，应当多食；而脂肪类、糖类及葱、蒜、辣椒等刺激性食物能增加皮脂腺的分泌，油性头皮的人尤不宜多食。其次，要保持精神愉快。健康的情绪有助于头发的健美；不良情绪是造成头发过早脱落的重要因素。再次，要掌握正确的洗头方法，选

用合适的洗头液和化妆品。一般每周用温水洗头1-2次，用中性的洗头膏、洗发精最好；头油不可搽用太多，以防影响头发的色泽。

中医学认为，头为脑之舍，是机体的“精明之府”，有经络与全身相通，有穴位主气血灌注。适当地刺激头部的某些穴位，有利于改善大脑乃至全身的功能，达到防病健身的目的。《养生十六宜》中提出“发宜常梳”的观点，正是对这一经验的总结。宋人郭尚贤在他的《清异录》中说过“梳头洗脚长生事，临卧之时小太平”的话，说明古人已发现梳头有促进睡眠的作用。

## 2015 锦绣江山 全国联合旅游年票 一卡通在京发售

一卡通游遍全国 尽览锦绣江山 百元年票可游览 901 家景区

仅需 100 元，任您畅游 16 省 900 多家 5A、4A 旅游景区、文化遗址，超强阵容涵盖 130 个城市，减免门票价值达 3.5 万元且不限使用次数，既非常实惠，又特别便利，2015 年锦绣江山全国联合旅游年票一卡通开始在京发售。

年票共包含 901 家著名景区，其中北京天津 118 家，含八达岭水关长城、十三陵、北京观复博物馆、野鸭湖湿地公园、七彩蝶园等。还有河北 93 家，山东 140 家，河南 75 家，山西 73 家，辽宁黑龙江 70 家，宁夏青海甘肃 52 家，湖北湖南四川等 24 家，安徽 64 家，江苏浙江上海 100 家，以及 85 家陕西景区。详细名单请登录中国通票网 www.tongpiao.cn 查询。

年卡购买手续简单，没有户籍年龄身份限制，每张 100 元。购票后自己贴上本人的一寸照片，覆盖年卡自带的蓝色防伪膜，即可全年不限次使用。有效期至 2015 年 12 月 30 日。随卡配送图文并茂的使用手册一本，每个景区的介绍、地址、开放时间、电话等信息一目了然。年票内门票超过 50 元的免票知名景点有 200 家，它汇聚了 5A 景区和国家级名胜、4A 世界遗产和全国重点文物保护单位、3A 森林公园和游乐园、温泉等，将助您实现一卡走遍中国的旅游梦。

广大市民今起可通过天坛、中山公园、陶然亭公园、双秀公园、国际雕塑公园、北海公园等 20 多家市区公园及保利剧院、北展剧场、天桥剧场、梅兰芳大剧院、青年宫影院和北京地铁各站报刊亭购买（四号线除外）。24 小时订票热线 010-62968232, 62968202, 82001231, 五环内免费送票，团购优惠。