

139 307 58 496
报眉广告
因本人离沧，沧州市中心李家花园112平方米，和金街137平方米两处住房急于出租出售，价格面议。电话：15123009298

很多大学生在记账软件上写下每一笔生活开支。那一串串数字，不仅记录了他们的消费轨迹，也让生活变得更有条理——

校园里的“记账族”

本报记者 吕依霖 摄影报道

前几天，沧州师范学院生物科学专业大三学生晓云在学校超市采购了一些日用品。付完账走出超市，她一手提着东西，一手打开手机上的记账软件，写下了这一天的消费金额：卫生纸19.9元、洗发水58元、牙膏10.9元……记完账后，几行消费项目及金额等呈表格状排列，清晰地出现在她的记账软件上。

记账两年 弄清钱的流向

晓云养成记账的习惯已有两年了。她最初记账，是想知道自己的钱究竟花在了哪里。那时候，父母每月给她的2000元钱生活费，常常还不到月末就花没了。晓云觉得这种花钱习惯不好，便在手机上下载了一个记账软件。

记账软件非常方便，记账者每花出一笔钱，都能看到自己的剩余金额及支出，也能看到各项开支所占的比重。

养成记账的习惯后，晓云发现，她的钱大部分花在了餐饮上：今天几包零食，明天一份沙拉，后天跟同学聚餐……之前，她还以为网购衣服和化妆品是最大的开支。

那时候，晓云发现她在书籍和学习上的花费很少，餐饮和交通则占据了50%以上，日用品大约占20%，网购衣服和化妆品大约占20%，游戏充值和开通视频会员的花费大约占10%。

记账后，晓云不再像之前一



晓云说，记账让她对钱有了管理意识

样花钱如流水，每月还能剩下一部分钱。“记账之后，我对自己的钱做到了心中有数，对钱有了管理意识。”晓云说，

“之前没有记账的时候，我对钱几乎没有概念。现在，我花钱不再那么大手大脚了。”晓云的一名室友告诉记者。

沧州师范学院的一名大二学生告诉记者，他们宿舍一共8个人，每个人都有使用记账软件的习惯。她有一个室友，大到买电脑小到买辣条，都会一一记录下来。

沧州医学高等专科学校的一名大二学生告诉记者，她和两

个比较要好的朋友，每人每月的生活消费大概在1500元到2000元之间。最初，只有她有记账的习惯。后来，在她的带动下，几个朋友也开始记账。

不过，记者采访发现，记账的大学生里，女生占了大多数，而男生很少有记账的习惯。

是记账 更是规划生活

小小的账本不仅反映了主人的生活习惯，也能看出主人生活重心的变化。有些人在穿衣打

扮上支出较大，有些人则更偏重于满足“口腹之欲”。

读大二的晓云备战考研，买了不少考研专业书籍和英语视频课程。这是一笔不小的支出，一共600多元。晓云在记账软件上仔细记录下这些花销。

随后，晓云发现，与学习有关的支出渐渐增多：笔记本、笔芯……学习方面的支出增长到30%。

“每次在记账本上的记录时，仿佛都是在与自己对话。在这个过程中，钱被一笔笔理清，而我的生活好像也比以前有了更清晰的规划。我知道该集中自

己的精力，专注于当下要完成的事情。”晓云告诉记者，她在记账的时候，获得了一种掌握生活的成就感。

已记账2个月的刘雨钦，也感受到了自己的变化。起初，刘雨钦记账是为了给自己攒一笔“旅游基金”。

在记账之前，刘雨钦总是沉迷于一场场吃喝和一件件新衣服的即时满足，花钱如流水。等到她想为自己的西藏之旅预订酒店和机票时，才发现囊中羞涩。

在花钱没有规划之前，刘雨钦总觉得还没到月底就向家里伸手要钱不太好意思，便学会了精打细算。记账两个月之后，刘雨钦攒下了800多元。

“记账让我养成了延迟满足的习惯，让我为了最迟达成的目标而忍耐住其他的欲望。我觉得特别好。”刘雨钦告诉记者。

刘雨钦告诉记者，现在，她不仅使用记账软件记录每一笔开支，还会用笔记本记录下每一个具体的小目标，比如英语六级考试分数达到540分，每天要少玩手机，保证按时吃饭和按时睡觉等等。记录生活的习惯，在潜移默化中影响着刘雨钦的生活和学习。

沧州师范学院教务处的一位老师赵倩倩告诉记者，她发现很多学生都在记账。小小的习惯，让这群校园里的“记账族”树立了良好的消费观和人生观，也让他们对生活有了更多的规划，条理清晰地过好自己的生活。

市区部分道路 店主和摊贩占道经营



彭爱 摄

本报讯（记者 彭爱 吕依霖）我市市容市貌近年来不断提升，但占道经营一直是城市管理面临的难题，既影响市容市貌，也给行人出行带来不便。日前，记者走访我市中心城区多条道路发现，部分道路仍存在占道经营情况。

昨天上午，记者来到运河区行署西街看到，在行署西街与育红路交叉口附近，两家水产店的店门前摆放了长约6米的遮阳棚。棚下的便道上摆满了装有水产品的泡沫箱，水流到便道上，严重影响居民日常生活和正常交通。

记者在运河区朝阳西路与幸福街交叉口看到，十多位摊主将车辆停放路口中央，导致该路段十分拥挤（上图）。随后，记者沿幸福街向北走，看到道路两侧都是占用公共停车位的摊位。这些摊位一直延伸到颐和文园小区东门口附近。

在新华区千童南大道东方世纪城商业街，记者看到，在商业街东侧入口处的道路两旁，摆放了七八个摊点，剩下的道路仅能容一辆车通行。

市民表示，希望有关部门加大管理力度。

女子敲背按摩后犯了耳石症

医生：耳石症患者要避免敲背、按摩等

本报讯（通讯员 杨惠麟 记者 刘冰祎）前几天，市民王女士起床后突然感觉头晕目眩。医生检查后发现，王女士的耳石症犯了，这可能跟她前一天接受了敲背、按摩有关。

王女士今年50多岁。前几天一早，她起床后感觉头很晕，还恶心。她的耳石曾脱落过，便马

上到医院检查。果然，她的耳石又脱落了。

市人民医院前庭功能检查室负责人李福来详细询问了王女士的生活习惯，发现她这段时间常去理疗按摩，每次都会敲背、按摩头部等。就在王女士这次耳石脱落前一天，她又去理疗按摩了。

医生判断，王女士再次患上

耳石症，应该与她前一天接受敲背、按摩有关。

李福来表示，按摩并不适合患过耳石症的人。耳石症一般与患者体质、振荡、劳累、失眠和心情有关系。对于得过耳石症的人来说，他们的耳石已不如原来牢固，要尽量避免敲背、按摩等振荡，否则极易引起耳石再次脱落。

温暖的口罩

本报记者 刘冰祎

想起来，她和女儿都没戴口罩。

雨越下越大，母女俩看着商场的大门进退两难：想进商场，她们没戴口罩进不去。去买口罩的话，她们就得淋雨。孙女士试着向几名行人询问是否有多余的新口罩，但大家都说没有。

这时，一名刚从商场出来的女子听到孙女士的询问后停下脚步，从包里拿出一包口罩递给了孙女士。“这里应该还有几片口

罩，你和孩子够用了。”女子说。

接过口罩，孙女士连忙掏出手机要将钱转给女子，但对方连连摆手。“没事儿。门口这么冷，你们戴上口罩快进去吧。”女子说完就离开了。

孙女士打开包装一看，里面有4个新口罩。戴上口罩进了商场，孙女士的心瞬间被温暖填满。

