

优活 | YOU HUO

## 支付宝宣布提现收费！ 8招让你不受影响

昨日中午，支付宝发布公告，宣布因综合经营成本上升，2016年10月12日起，支付宝也将施行提现收费政策。

据了解，对个人用户超出免费额度的提现，支付宝将收取0.1%的服务费(与微信相同)，个人用户每人累计享有2万元基础免费提现额度(微信为1000元)，单笔服务费不到0.1元的则按照0.1元收取。支付宝提现涉及“提现到本人银行卡”和“转账到他人银行卡”两个功能，调整后超出免费额度的部分都会按照提现金额的0.1%收取服务费。同时，余额宝资金转出将继续免费，包括转出到本人银行卡、转出到支付宝余额，不过10月12日起，从支付宝余额新转入余额宝的资金，转出时只能转到余额，不能直接转出到银行卡。

那么，有什么方法能够不受手续费影响呢？8条方法，大家可以借鉴一下(不差钱的土豪可以无视)：  
**方法1：把钱直接花掉**

可以用支付宝余额里的钱，在线上买买买，在线下买买买，别愁花不掉。

**方法2：蚂蚁积分抵用免费额度**

2万元免费额度用完后，可以用蚂蚁积分兑换免费额度。1个积分=1元免费额度。用支付宝消费，都能积攒蚂蚁积分。

**方法3：巧妙运用余额宝**

用银行卡买余额宝，余额宝可以转到自己的任意一张银行卡。你可以用你A卡的钱买余额宝，然后再从余额宝里转出到你自己的B卡上。

**方法4：用来买理财产品**

通过支付宝理财的资金赎回到余额宝或余额，再提现到本人银行卡都免费，不受影响。

**方法5：使用蚂蚁花呗**

买东西尽量用蚂蚁花呗付款，到还款日期时用余额来还花呗，直接省去提现步骤。

**方法6：开通亲密付**

让另一半开通亲密付，他花不完，你直接用他支付宝里的钱付款，避免两个人之间转账。

**方法7：用来还信用卡**

支付宝余额里的钱可以用来还信用卡，是不收取服务费的。

**方法8：转账到别人支付宝账户上**

要转账的话，把钱转到对方支付宝账户上，而不是银行卡上。TA可以直接花，也可以自己承担服务费提现。

悦读 | YUE DU

有人说婚姻是爱情的坟墓，最纯妙的情感加进了柴米油盐，立刻五味杂陈，初衷不再。可太多的人向往婚姻，因为那就像一个避风港，让原本的虚晃变得坚实。

其实有没有这个婚姻外壳真的不重要，重要的是你那么在意紧握的，究竟是不是爱情。

## □ 等诗来亲吻 不曾结果的爱情，仍是我心所向

《我们俩不会道别》

我们俩不会道别，  
肩并肩走个没完。  
已经到了黄昏时分，  
你沉思，我默默不言。  
我们俩走进教堂，看见  
祈祷、洗礼、婚娶，  
我们俩互不相望，走了出来……  
为什么我们俩没有此举？  
我们俩来到坟地，  
坐在雪地上轻轻叹息，  
你用木棍画着宫殿，  
将来我们俩永远住在那里。

作者简介 安娜·安德烈耶夫娜·阿赫玛托娃，原姓戈连科，俄罗斯女诗人，有“俄罗斯诗歌的月亮”之称。她一生波折不断，爱情与婚姻也不算圆满。除诗歌创作外，她还翻译过许多外国古典文学著作。



夜跑，不是要让你如何做出重大改变，养成一个多么健康的生活方式，而是用另一种速度看待这个你所生活的地方。我们探访夜跑达人，为你推荐最美夜跑路线，跟着“夜跑族”一起，感受不一样的城市风景之余，也让紧张了一天的身体和心灵都“飞起来”。

# 合肥最美夜跑

## 夜跑有个英文名

Evening run? Night run? NO, NO, NO, 是 Fun Run! Fun Run 不是“快乐地跑”吗？没错！其实这正是夜跑的主题。从这个意义出发，“Fun Run”应该是一种运动态度：每天工作之余，走到户外，只是左脚带动右脚的自由节奏，不必在乎快慢，在大自然的音律中尽情享受跑步本身带来的乐趣。

## 上班族“夜跑”三月瘦了40斤

网名“两条鱼”是夜跑团队中的一员，每天晚上睡觉之前，他都会公布自己一天的跑步运动量。在“合肥跑团联谊群”里，“两条鱼”有着很高的威望，因为他在短短的3个月里，靠运动瘦了40斤，体重从180斤，减到了现在标准的140斤，最多一天就瘦了2斤。现在体重一直很稳定，没有反弹过。

“减肥不是目的，最重要的是身体更加健康了，体能更好了。”“两条鱼”说，其间，自己从来没有刻意节食，而是少吃多餐，除了跑步运动以外，

还坚持骑行。“城市的发展，生活节奏的加快。长期饮食营养过剩的身体缺乏锻炼，造成越来越多的人处于亚健康状态。”关于运动减肥，“两条鱼”的经验是要听从自己内心真实的感受，找到自己喜欢的项目。“不一定是‘夜跑’，‘晨跑’、‘快走’、‘羽毛球’、‘骑行’都可以，你只有爱上运动，才能发现运动之美。”

## 我们为什么夜跑

最重要的原因当然是因为：早晨起不来，白天没时间。

日本专家通过实验发现，与晨跑相反，夜跑时血小板的数量下降了20%，大大减少了血管堵塞的危险性。而夜跑后，睡觉时大脑分泌的褪黑激素和生长荷尔蒙更加充足，能促进青少年成长和成年人提高免疫力，并具有促进睡眠的作用。美国芝加哥大学临床研究中心发表的一份研究报道表明，晚上和夜间两个时间段中，人体新陈代谢的关键物质荷尔蒙对身体锻炼的反应最强烈。这也意味着，夜跑是个不错的减肥方式。

## 最适合初学者的路线

路程：约5公里

围绕合肥政务新区的天鹅湖周边跑一圈，大约有五公里，因为绿化很好，曲径通幽，景色秀美，空气也不错，加上有太大的水面，让人心旷神怡，非常适合随手拿出手机自拍一张。锻炼起来心情不错，不会觉得单调枯燥，也没有过路口的困扰，很不错的锻炼线路。

Tips：天鹅湖周边夜跑的人员较多，新手、老手兼备，夜跑时要按照自己奔跑的节奏来，千万别追求速度。

## 最经典的路线

路程：约8公里

围绕政务区外围的一条绿化景观带。起点在合作化路与休宁路交叉口向西约500米，一路顺着高压走廊下的绿化带向西，到达翡翠路沿路朝南的天鹅湖边，或者顺着绿化带一直走，至环城高速折向东南，到达怀宁路附近作为终点。沿着绿化带大约有8公里长，大家可以结合自己的实际，选择半途折返或跑完全程。因为中途和天鹅湖贯通，也可以结合起来选择路线。

Tips：一路上会经过很多岔口，请尽量沿着主道跑，以免打乱自己的跑步节奏。

## 最适合“路痴”的路线

路程：约4公里

龙川路是随着高铁南站的建设应运而生的一条东西向通道，西接政务区习友路，东面穿过高铁站北广场。道路宽敞，绿化优良，两边基本无建筑，行人稀少，早晚特别适合跑步锻炼。偶尔身边的高架线路上会有高速列车华丽驶过，是别样的体验。这条线路适合锻炼的部分大概4公里多一点，单趟不够来个折返，也是够了。

Tips：到达潜山路之前，此路段车辆和行人相对较少，但也不建议戴耳机跑步。最好轻装上路，不用携带多余装备，但要记得带现金，以备不时之需。

**安徽新艺占拍卖有限公司  
第十九届中国书画专场拍卖会**  
安徽新艺占拍卖有限公司将于2016年9月28日上午8点30到晚上，在安徽合肥包河区仕嘉名苑大门南侧桐城南路与黄山路口。新艺占拍卖有限公司二楼举办，展展时间为2016年10月1、2日上午9点到晚上18点，预展地点本公司1楼2楼，本次拍卖展出众多名家精品力作。有意参与竞买者请于拍卖前凭身份证或护照填写竞买登记表，交付保证金30000元整，领取竞买号牌，否则不视为正式竞买人。  
咨询电话：15855114191  
安徽新艺占拍卖有限公司

**竞价租赁公告** 93期  
于9月21日(周三)上午10:00在本公司会议室竞价租赁：合肥市红星路1号老省委办公厅服务楼附楼西侧门面房3年租赁经营权：1.自北向南第3间门面房，约33㎡；2.自北向南第1间门面房，约30㎡；3.自南向北第2间门面房，约30㎡。以上均85元/月/㎡。  
看样登记：公告日至会前日下午4时止(到账)  
公司地址：长江中路55号，老省委办公厅服务楼4层 0551-62621222 陶  
注意事项：凭营业执照办理登记手续，保证金：1万/间，餐饮垃圾等影响办公、生活的项目，竞拍成功保证金冲抵租金，竞拍不成不计息退还。  
2016.9.13

**拍卖公告**  
受委托，定于2016年9月28日10时在我公司拍卖行举行拍卖会，公告如下：  
一、拍卖标的：1.庐江县庐城镇文元学府4幢902号房产(产权证号：庐字第2014008307号)，建筑面积约65.26㎡，参考价47.58万元。  
二、看样地点及时间：标的所在地，自公告之日起至拍卖会前一日17时止。  
有意竞买者须于2016年9月27日17时前，向我公司注入竞买保证金5万元，同时携带相关材料至我公司办理竞买登记手续。竞买不成，保证金于拍卖会后三个工作日内无息退还。  
三、公司地址：合肥市包河区屯溪路八一宾馆院内左楼二楼  
四、咨询电话：0551-62840110 15903862113 严女士  
安徽君诚拍卖有限公司  
2016年9月13日

**拍卖公告**  
受法院委托，将于2016年9月28日11时对本标的进行公开拍卖，公告如下：  
一、拍卖标的：合肥市庐阳区新城路1号28幢2层201室，面积：85.55平方米，参考价：156万元。  
二、拍卖地点：合肥市庐阳区新城路1号28幢。  
三、拍卖标的咨询、展示、登记时间：公告日起至拍卖前一日16时止。  
四、展示地点：拍卖标的现场。  
五、注意事项：凡参加竞买者应于公告期限内缴纳标的20万元竞买保证金至本公司账户并凭有效证件原件及复印件前往本公司办理登记手续，如竞买不成，保证金于会后5日内全额退还(不计息)。  
联系电话：18655111077 陈经理  
15965778833 徐经理  
监督电话：0557-3827381 3938657  
安徽省经纬拍卖有限公司  
2016年9月13日

## 纠结的小问题

饭前 or 饭后?

夜跑最好在饭后进行，因此晚饭不要吃太多。最好在晚餐结束1个小时后开始，通常是晚上9点左右。并且要注意，在睡觉前1小时左右要结束夜跑，以免影响睡眠。

跑多久好?

网上的攻略会告诉你一般时间是30~60分钟为宜，时间过短的话，无法起到消耗脂肪的作用，过长则容易引起疲劳，影响睡眠。

慢跑减肥吗?

若要获得更好的减肥效果，夜跑中要选择慢跑，以不会喘的节奏慢跑，对减肥来说会比较有效。

小腿会粗?

夜跑可以锻炼到腿部肌肉群，燃烧腿部脂肪。正确的夜跑方式是不会使得小腿长肌肉变粗的。