

衢州老人必看！线上缴电费超简单

记者 陈霞

指尖课堂

“家里没电费了，每次都要打电话请子女帮忙，我也不想打扰他们工作。有时候家里突然断电了，我也搞不清楚是没电费了。”近日，家住柯城区白云社区的朱奶奶闲聊时说起了自己的烦恼。今天，记者就聚焦大家每月都要办的事——缴电费，专门整理了微信、支付宝、官方App三种适合老年人的线上缴费方法，哪怕是第一次操作，跟着做也能一次成功。

先划重点：缴电费前，一定要找到自家的“电费户号”（10位至13位数字，是用电客户独有的档案编号），这是线上缴费的关键。找不到户号别着急，可以看供电公司寄来的电费发票、催缴通知单，右上角就能找到“电费户号”；供电公司发送的催缴、停电预警短信里，会明确标注“电费户号”；直接拨打国家电网全国统一客服热线95598，提供户主姓名、家庭地址，也能查询到“电费户号”，全程有人工服务，说话慢一点也没关系。第一次缴费绑定“电费户号”后，后续再缴就不用重复输入，系统会自动保存。下面，三种缴费方法依次教大家。

方法一：微信缴费

（最常用，不用额外下载App）



微信缴费

打开手机微信，点击右下角的【我】（图标是一个小人），在弹出的页面里，找到【服务】，点击进入。往下滑动页面，找到【生活缴费】选项（绿色图标，很好找），点击进入；如果没找到，直接在微信顶部搜索框搜“生活缴费”，点击进入即可。

进入“生活缴费”页面后，系统会自动定位到“衢州”，不用手动切换；在缴费项目里，点击【电费】（排在最前面）。绑定自家“电费户号”（第一次操作必做），市区用户直接选择【国家电网（衢州）】，江山、常山、开化、龙游的用户，根据提示选择对应县域的供电单位【比如“国家电网（江山）”】。

然后输入提前找到的10位至13位数字的“电费户号”，输入完成后，点击【确认添加】；系统会自动弹出户名、家庭地址，一定要仔细核对，确认是自己家的信息后，点击【下一步】，完成户号绑定。绑定户号后，系统会自动显示当前欠费金额、电费账单周期，再次核对无误。

点击【立即缴费】，弹出支付页面，输入微信支付密码（如果设置了指纹、面容支付，直接验证即可，不用输密码），页面显示“缴费成功”，就说明已经缴完电费了，还能点击右上角【缴费记录】，随时查看缴费详情。

方法二：支付宝缴费

（查账单方便，支持满减福利）

如果平时习惯用支付宝，老人用它缴电费也很便捷，还能查询过去24个月的缴费记录，偶尔还有满减活动，一举两得，步骤和微信大同小异。

打开支付宝App，在首页顶部的搜索框里，输入“生活缴费”，点击搜索结果进入；点击【电费】选项，系统自动定位到“衢州”，选择对应的缴费单位（和微信一样）；第一次操作点击【新增缴费户号】，输入“电费户号”，点击【下一步】；仔细阅读并同意《支付宝生活缴费协议》，系统会自动验证户号信息，弹出户名、地址，核对无误后，完成绑定。

绑定成功后，页面会显示应缴金额，也可以



支付宝缴费

手动输入自定义缴费金额（大于0元即可）；点击【立即缴费】，输入支付宝支付密码、验证指纹或面容，完成支付；支付成功后，页面会提示“缴费成功”，还会显示预计到账时间（一般实时到账），点击【账单】，就能查看历史缴费记录和详细账单。

方法三：“网上国网”App缴费

（官方渠道，安全有福利）



「网上国网」App缴费

“网上国网”是国家电网官方App，也是最安全的缴费渠道，不仅能缴电费，还能查询用电量、领缴费积分（可兑换电费红包）、查看停电信息，适合喜欢用官方平台的老年朋友。

先下载并安装“网上国网”App，安装完成后，打开App，点击【我的】，用手机号注册登录，再完成实名认证。

登录后，点击【我的】，找到【关怀版】，点击开启，界面会自动放大字体、简化功能，更适合老年人操作；回到首页，点击【电费账单】，再点击【添加户号】，输入电费户号和所在地区（衢州），点击【确认添加】，核对户名、地址无误后，完成绑定。

绑定户号后，首页会显示当前欠费金额、用电量明细，点击【去交费】，选择缴费金额，点击【去结算】，选择支付方式（微信、支付宝、银行卡均可），完成支付；缴费成功后，会自动获得积分，积分可在【会员中心】兑换电费红包、生活用品，下次缴费直接抵扣，相当于省了一笔钱。

提醒大家：每次缴费前，一定要核对户名、家庭地址，确认是自己家的信息，避免输错“电费户号”；保护好支付密码，不管用哪种方式缴费，都不要把支付密码、短信验证码告诉陌生人，也不要点击陌生链接，防止被骗。

操作遇困除了找子女，还能拨打衢州本地供电公司的服务电话，或联系社区网格员（联系方式张贴在居民的楼道公示栏），也可以去就近的供电营业厅，工作人员会手把手协助操作。

应急兜底：不会用手机？这样缴电费

老人如果暂时还不习惯用手机操作，也有两种便捷方式：电话拨打95598或114，按语音提示进行操作，或转接人工服务，说清楚“电费户号”和缴费金额，用银行卡就能完成缴费；还可以带着身份证、“电费户号”，去社区服务中心或就近的供电营业厅，工作人员会帮忙完成缴费，还能打印纸质账单。



睡前刷手机越刷越清醒？

医生：别让手机偷走睡眠

记者 陈霞 通讯员 江慧兰

“不看手机总觉得少了点什么，可看了之后，反而整夜睡不着。”近期，衢州市第三医院睡眠障碍普通门诊副主任医师祝伶俐接诊了不少因沉迷手机而引发失眠的老年患者，而且，这种无奈的吐槽，几乎每天都在诊室里上演。

68岁的张阿姨为此困扰了好几个月。退休在家的她，平时帮着家里打理琐事，只有晚上躺上床，才有属于自己的空闲时间。刷刷短视频、看看家长里短的新闻和老姐妹们聊几句家常，成了她每天最放松的时刻。可慢慢地，手机越刷越停不下来，常常不知不觉就到了深夜十一二点钟，有时候甚至要到凌晨两三点钟才能勉强入睡。

和张阿姨有类似经历的老人不在少数。有的老年人退休后生活节奏变慢，对很多事情提不起兴趣，捧着手机在家一刷就是一天，到了晚上也难以放下；有的老人白天忙碌操劳，只有夜晚才能真正放松，本想靠手机消遣解压，却反而被手机“偷走”了睡眠，久而久之，失眠问题越来越严重。

“很多人不知道，看似平常的睡前玩手机，正在悄悄破坏睡眠。”祝伶俐解释道，手机屏幕发出的蓝光，是扰乱睡眠的首要元凶。深夜，蓝光会欺骗我们的大脑，让大脑误以为是白天，从而打乱正常的生物钟。研究显示，即便是中等强度的屏幕光线，也能抑制超过一半的褪黑素分泌，而褪黑素正是调节人体睡眠——觉醒周期的关键激素。分泌不足，人就会出现入睡困难、睡眠变浅、容易早醒等问题。这种影响还会不断累积，连续一周睡前玩手机，生物钟可能会推迟一两个小时，相当于凭空多出了时差。

除此之外，老年人感兴趣的短视频内容节奏快、吸引力强，很容易让人越看越投入，让身体和大脑一直处于兴奋状态，和睡眠需要的放松氛围背道而驰。很多时候就算放下了手机，大脑还停留在刚才的内容里，思绪停不下来，自然难以入睡。

对此，衢州市第三医院睡眠医学中心建议，老人想要找回安稳睡眠，不妨从一些小改变开始：给自己设定一个数字宵禁，睡前一小时就把手机放到伸手够不到的地方充电，如果确实需要使用电子设备，记得打开夜间模式，尽量调低亮度；给自己建立一段专属的睡前仪式，用看纸质书、听轻柔音乐、简单放松冥想代替刷手机，搭配温暖的灯光、舒缓的拉伸，温柔地提醒身体和大脑，该准备休息了；同时也可以重新布置卧室环境，让卧室真正成为安心睡觉的地方，尽量把电视、电脑等电子产品移出卧室，保持环境黑暗、安静、舒适，需要闹钟也可以选择传统款式，减少电子设备的干扰。

如果一下子完全远离手机觉得不适应，老年朋友也不用强迫自己，可以循序渐进，一步步过渡到睡前一小时远离屏幕。

“白天尽量多出门晒太阳，遵循日出而作、日落而息的自然规律，帮助重置生物钟，提升晚上的睡眠动力。”祝伶俐提议，“今晚起，不妨试着做一个小小的改变，把手机放在另一个房间，一开始或许会觉得不习惯，但坚持一段时间就会发现，没有消息提醒、没有短视频轮番推送的安静夜晚，反而能让心慢慢沉静下来。”