

3万元劳务费被拖欠了好几年

市民求助“老于帮办”，律师提醒：提供劳务一定要签合同

YMG全媒体记者 徐鲲 吕金滙
通讯员 王浩力 王伟 张艺馨 摄影报道

8月31日上午，由烟台晚报、烟台中金黄金投资有限公司携手芝罘区奇山街道福临社区举办的“老于帮办”进社区活动第359站在竹林路御龙山福临小区广场如期举行。炎炎烈日下，晚报“老于帮办”栏目记者、参与活动各单位工作人员和热心志愿者们帮助市民解决了一系列难题，免费理发、老物件维修、法律咨询、健康义诊、家政服务、珠宝鉴定清洗等惠民项目，受到市民好评。



社区版通讯员投稿群



提供劳务签好合同，相关事宜明确约定

每周的“老于帮办”进社区活动，都有不少市民咨询法律方面的问题。当天上午，山东同济律师事务所王智光律师、山东邦典律师事务所高旭东律师先后接待了10位市民。市民提出的问题中，以劳务纠纷、遗产继承等方面居多。

市民赵先生咨询律师：几年前，我经朋友介绍，给某公司架设网络线路，该公司在支付过一部分劳务费后，对于剩余的3万元，一直以各种理由拒付，甚至将我的电话和微信拉

黑。对方公司与我没有对账单，没有劳务合同，没有准确劳务费的聊天信息，我现在不知该如何处理。请律师给我支支招吧！

高旭东律师仔细了解事情的经过后答复：根据赵先生的部分微信聊天记录，可以看出虽然有相关劳务费清单聊天信息，但没有单项劳务费金额，无法直接计算出劳务费总额。另外，双方有邮件往来，可以推算出劳务费金额。赵先生可以将对方起诉至法院。在法院调解

过程中，如果对方不认可诉讼请求金额，赵先生可以申请法院委托鉴定机构对劳务费金额进行司法鉴定，以保障自己的合法权益。

高律师介绍，在律师日常处理的其他劳务纠纷中，有许多案件连对方身份信息都没有，最终在诉讼时无法提供证据。高律师提醒市民在提供劳务时，一定要签订劳务合同，将劳务费金额、结算方式、违约金、管辖法院等诸多事宜约定明确，防止对方不支付劳



务费时，自己无法举证保障自身权利。

七旬读者专程从莱山区赶来理发



免费理发一直是最受市民喜爱的项目之一。在每一站活动中，烟台环球美发学校都会派出年轻美发师来到现场为市民服务。当天上午9点到11点半，美发师李昶润、王雅静和

刘斌一直没闲着。

今年78岁的夏女士家住莱山区金地格林社区，她一直对美发师的手艺赞不绝口。夏女士说：“专业的就是棒！上次参加活动，美发师给我剪完之

后，邻居朋友看了都说好。”

活动当天气温较高，3名美发师长时间站着为市民理发，早已汗流浹背。在两个半小时时间里，3人累计接待了20位市民。

牙齿缺失怎么办？三种治疗方案供选择

近年来，越来越多的市民关注口腔健康问题。从去年开始，“老于帮办”栏目组携手烟台市口腔医院多次举办活动，为市民免费看牙。本期活动烟台市口腔医院派出牛德龙和丁佳琪两名医师为市民免费义诊。

王先生今年42岁，虽然年龄不大，但他的左后牙已经缺失20年了。王先生向医生诉苦：“因为牙齿龋坏，这颗牙整个都没了。这些年我一直没去治疗，现在旁边的牙齿倒了，上面对着的牙齿也‘长长’了。”看

到“老于帮办”进社区的活动预告后，王先生决定到现场找口腔专家咨询后续如何治疗。

针对王先生的情况，牛德龙医生给出三种治疗方案：一是安装传统的活动假牙，这种方法的优点是价格便宜、治疗时间短，但缺点是咀嚼效率低，吃东西时无法和真牙有相同的舒适感，使用起来不仅不美观，而且容易对其他牙齿造成磨损；二是做固定桥，也就是将缺失牙齿两边的牙齿和上下的对牙磨去一部分，然后做一个类

似“桥”状的固定体，不需要取戴；第三种方案则是现在最流行的种植牙，这也是众多口腔专家最推崇的治疗方法。

牛德龙解释：“牙齿种植指的是一种以植入骨组织内的下部结构为基础，来支持和固定上部牙修复体的方式，效果持续10-20年。种植牙的使用舒适度几乎与真牙相同，固定桥会损坏邻牙，种植牙不损坏邻牙。而且现在种植牙的价格跟固定桥差不多，所以我们更推荐种植牙。”



听完医生的讲解，王先生决定近期到专业口腔机构接受全面的检查和种植牙治疗。

靠蛋白棒能减肥？ 中医专家：不宜

在当今社会，减肥的话题一直受大家关注。过度肥胖不仅影响形象，更是对身体造成了不小的负担。为了满足减肥人士的需求，市面上涌现出大量的商品。比如，号称可以增强饱腹感、减少食物摄入的蛋白棒和蛋白粉。

那么，这些食物真的能达到预期效果吗？它们对人的身体健康是否有影响？想减肥，中医有什么省钱的妙招儿？

王先生在某航空公司上班，身高1.8米、体重75公斤的他本是个身材标准的帅哥。不料，去年得了一场大病，治疗时注射了含有激素的药物，再加上日常饮食喜欢油腻，他的体重不断增加。目前，王先生的体重已经飙升到97公斤。王先生告诉记者：“之前我一直是在飞机上工作，自从胖起来之后，公司领导多次表示要把我调到后勤，这对我的影响很大！”为了减肥，王先生尝试过多种方法，包括节食和食用蛋白棒，但最后体重不降反升，还导致肠胃不适。

听王先生介绍完情况后，烟台德正堂中医院副主任医师张鹏现场为王先生号脉，经过一系列检查后张鹏解释说：“从中医角度讲，肥胖多由痰湿内蕴引起，这种症状的人群爱吃油腻和甜食，运动量也不足。市面上所谓增加饱腹感的蛋白棒和蛋白饮料，原理是让肠胃难以消化，营造了虚假的饱腹感，长期食用会影响正常的消化功能，不建议大家食用。”张鹏建议受肥胖困扰的人士，可以通过控制饮食和适当增加运动量减肥。“首先是减少油腻食物的摄入，增加一些果蔬，平时多锻炼。大家可以用薏仁或竹叶或荷叶煮水，通过健脾祛湿达到减肥目的。”

本周六，相约大东社区

当天从上午9点到11点半，“老于”团队累计接待市民181人次。市民提出的各类问题中，法律方面12件、健康方面103件、生活资讯和家政方面45件、其他问题21件。这些问题绝大多数当场解决，还有部分暂未解决的难题，栏目记者和工作人员正在抓紧联系相关部门，争取早日给市民一个合理答复。

9月7日，“老于帮办”进社区活动第360站将移师芝罘区世回尧街道大东社区举行，活动地点在世兴路富甲逸品小区西侧广场。今后，“老于帮办”进社区活动，还将在市区各街道各社区陆续开展，如果您希望“老于”来到您所在的社区，您对“老于帮办”有哪些意见和建议，您想得到哪些帮助，可以拨打6601234或18663826865联系我们。

