

国庆长假 “买买买”要长个心眼

国庆长假即将到来,不少市民都制定了假期娱乐计划,免不了又是“买买买”。大家在充分享受休闲、进行娱乐消费时,一定要多长个心眼,勿让原本放松身心的大长假,损害了自己的身心健康和财产安全。

购物 警惕打折陷阱

节日期间商场、超市打折促销活动集中。有的商家会在节假日推出一些低价商品,让利给消费者,但也有些商家虚假定价,打完折后的价格比原价还高;甚至还存在商家开展有奖促销活动时,用残次品或劣质品充当奖品赠送给顾客的现象,同时声明“奖品是无偿赠送的,出现质量问题概不负责”,且往往不提供奖品的质保凭据。

【提醒】消费者一定要理性购物,避免冲动消费。详细了解商场促销活动的具体规则、时限等明示内容;尽量在现场核对购物小票,谨防促销活动中的价格欺诈行为;选购产品时,要充分了解产品性能及价格,做到目标明确,价比三家,慎重对待商家诱导性的推荐消费,购买时尽量先验货后付款。

跟团 遭遇强迫购物要留证据

准备跟团旅游的消费者一定要提前了解旅行社的资质,查看旅行社是否有“旅行社业务经营许可证”、“营业执照”以及“出境旅游业务经营许可证”等

相关证照,选择一家证照齐全、信誉较好的旅行社。一般而言,报价太低的线路往往食宿安排标准低、交通工具差、自费项目和购物点多。

【提醒】消费者要详细了解《旅游合同》内容,并逐一确认,如需修改应在《旅游合同》中书面明确。在被强迫进行超出合同约定范围的购物活动,最好利用手中的摄像机、照相机将过程拍摄下来留存证据。若遇旅行社擅自改变行程、降低服务标准、导游索要小费或私拿回扣等情况,消费者有权拒绝。旅行社收费发票、景点门票、旅游途中购物发票等消费凭证是消费者维权的重要证据,一定要保管好。

餐饮 饮食安全莫放松警惕

长假里少不了吃饭应酬。餐饮行业的消费问题包括服务收费不明白,提供的餐巾纸、饮料、点心、小菜、茶水等,事先没有征得消费者的同意;或者不明示消费价格;在包厢、厅堂消费有不同的收费标准;样品质量、计量与实际消费不符。

【提醒】到餐馆酒楼消费时,消费者除了看清收费标准外,还

要了解服务内容、价格、相应的质量、计量等问题。结账时索取菜单和发票。同时,要避免到卫生状况不好的小餐馆或路边流动摊贩处就餐,应选择卫生状况较好的餐馆就餐,如活动地点没有正规餐馆,可自带食品和饮用水。

支付 用卡安全要注意

国庆期间,卡务交易频繁。使用刷卡消费,最好开通短信提醒功能,第一时间监测账户资金变动情况,一旦出现非本人操作的消费、转账、取现支出,可立即打电话通知银行冻结账户,以便减少资金的损失。另外,可设置大额消费限额,遇到超限额消费时,只有通过银行客服核实,方可授权交易,这样可以有效避免信用卡被盗刷造成损失过大。

【提醒】在一些不规范的小商户POS机刷卡消费时要多留个心眼,注意卡不离开视线,输入密码时要用手尽量覆盖,留意店员是否在窥看,以及摄像头的位置。若消费金额不多,如在百元以下,可尽量采取现金支付的方式,以减少银行卡被复制盗刷的可能性。

袁凤



爱美的你 秋日常和橙子“相约”

很多人都知道橙子有美白、防感冒的功效,也有人听说橙皮油可以护手。其实,橙子全身都是宝。

橙汁 补充体力。运动后饮用橙汁,丰富的果糖能迅速补充体力,而高达85%的水分含量更能解渴提神。橙汁榨好后应立即饮用,否则空气中的氧会使其维生素C的含量迅速降低。加点盐饮用,效果更是明显。

橙汁卸妆 深层洁肤。用洗面巾浸透橙汁擦拭面部皮肤,充分吸收5分钟后用清水洗净,既能卸妆,又可彻底清洁面部污垢和油脂,发挥深层洁肤功效。即使敏感的肌肤也可放心使用。但特别提醒,使用橙汁洁肤后尽量避免阳光曝晒。

橙籽 紧致肌肤。将2茶匙橙籽用搅拌机打成粉末,混合蒸馏水制成糊状面膜。每周敷1-2次,能达到紧致肌肤的目的。皮肤敏感的人可先做皮肤测试,将自制面膜涂于耳后,5-10分钟后洗净,若没感到不适便可安心使用。

橙瓣敷眼 补充眼部水分。将橙瓣切成薄片当眼膜使用,用手指轻轻地按压以助吸收,有效补充眼部水分,发挥滋润功效。

橙皮 消除橘皮组织。取1/4清洗干净的橙皮,用橄榄油浸湿,然后按摩身体上相应的橘皮组织部位,按摩时均匀用力挤出汁液,结束后用清水洗净皮肤。

橙皮香包 催眠、驱蚊。用平纹细布包裹橙皮制成香包,放在枕头旁不仅有催眠功效,还能驱蚊。放入卫生间、厨房或冰箱,则能除掉异味,保持空气清新。

橙皮沐浴 保湿、嫩肤。泡汤时加入少量新熬好的橙皮汤能带来沁人心脾的芬芳,更能调节自由基,保持皮肤润泽、柔嫩,尤其适合在干燥的秋季使用。

韩沐真



3种方法巧除鞋袜臭

方法1:樟脑丸除鞋臭

将樟脑丸碾碎成粉末状,然后将这些粉末均匀地洒在鞋内,再在上面垫上鞋垫,一双鞋大约使用1个樟脑丸即可。这样鞋内就可保持干爽,鞋臭味也不那么明显了。要提醒的是,樟脑丸能起到很好的抑菌作用,能够杀死因为潮湿而繁殖的大量细菌,但是樟脑丸不能直接和脚接触。装有樟脑丸粉末的鞋不需要每天都晒,里面的樟脑丸粉末只要隔1周换1次即可。

方法2:白醋去袜臭

在洗袜子在水里倒入少许白醋,泡10分钟左右,再用常规方法洗净即可。这样不但可以去除臭味,还能起到杀菌的作用。

方法3:香皂除鞋柜臭

鞋柜里面有异味,如长期不处理,鞋子放在其中也会沾染臭味。在鞋柜中放入1块香皂,就能轻松去除其中的臭味。

李春迎

如何辨别真假腐竹

腐竹是中国人很喜爱的一种传统食品,具有浓郁的豆香味,同时还有着其他豆制品所不具备的独特口感。腐竹色泽黄白,油光透亮,含有丰富的蛋白质及多种营养成分,用清水浸泡(夏凉冬温)3-5小时即可发开。可荤、素、烧、炒、凉拌、汤食等,食之清香爽口,荤、素食别有风味。那么,如何辨别真假腐竹呢?

一般来说,合格的腐竹为淡黄色,蛋白质呈纤维状,迎着光线能看到一

丝一丝的纤维组织;捏一捏,易碎的腐竹质量比较好;取几块腐竹在温水中浸泡,变软且泡出的水是淡黄色、不浑浊的,即为质优腐竹;温水泡过的腐竹细嚼有柔韧感,假货则没有,反而有一种沙土的感觉;真腐竹可承受110℃高温蒸煮而不烂,假货容易煮成糊状。

值得注意的是,一些不法分子为了让腐竹变白、光洁度提高、韧性增强,违规掺入有毒物质“吊白块”。“吊白块”能改善食品的外观和口感,但加热后会分解出剧毒的致癌物质。这样的腐竹,大家切不可购买和食用。

郭旭光



家电超期使用危害大

根据消费者委员会警示:家用电器有安全使用期限,不能因为家电还能用就让其超期使用。

近日,一名消费者9月份的电费是平时的3倍,经电力部门排查,问题出在一台超期“服役”的冰箱上。据专家介绍,有些“超龄”家电虽然还能使用,但隐患却不少。例如,电视机超过安全使用寿命时,会因为电器元件老化出现图像不清晰、颤抖等问题,此外辐射也会增大。冰箱、空调等电器如果超期“服役”会因管路破裂氟利昂泄露,而污染环境,影响身体健康。

提醒大家,既要避免不必要的资源浪费,又要具备科学的家电消费理念,不要舍不得淘汰超期“服役”的旧家电,毕竟安全是最重要的。家电的安全使用年限是:彩电8-10年,电热水器8年,电冰箱12-16年,电饭煲5年,洗衣机8年,电吹风4年,微波炉10年,个人电脑6年,电风扇10年,吸尘器8年。

湖北襄阳市第一人民医院 方文杰