



低价报名 刻意拖延 约车排队 暑期学车 提防“潜规则”

□本报记者 博雅

眼下，随着暑假的到来，尤其是高考、中考过后，学生学车热了起来，在许多驾校里学生成了学习的主力军。那么，对于学生群体集中在假期学车，该如何选择驾校呢？如果遇到不合理的“潜规则”现象该怎么办呢？一时间成为许多家长们关心的话题。

现象—— 报名不再说“包过”

细心的人可能会发现，无论是繁华的街市还是胡同里弄，“驾校报名处”的字样随处可见。“这些报名处真的让人放心吗？会不会忽悠人呢？”刚刚参加完高考的小郭想利用假期学车，却对身边的一些报名点产生了疑虑。

“报名包过吗？”在一家驾校报名点面对记者的问题。一个工作人员似乎有点冷淡：“那要看你自己，我们只是负责报名。”记者了解到，面对市场中竞争激烈的驾校，自新《消法》实施以来，在一定程度上带动了驾培市场的有序发展，有效导航驾培机构的行为准则。不少驾校一改“忽悠”消费者报名学车的传统手段，对消费者说真话，不再以包过、加队约车等宣传忽悠人报名，鼓励消费者多了解、多比较、自主选择驾校。在消费者报名时签订的“学车协议”中，甚至有不少驾校也逐条逐项清楚列明双方的权利与责任，对于消费者而言维权有法可依、报名安心、学车放心。同时，对于驾校而言，更有明确的行为准则，比如坚决杜绝教练吃拿卡要等不良行为。

“总体来说，目前驾校的情况是比较不错的，但也有个别损害消费者利益的问题。”消协有关人员介绍说，根据投诉情况看，发现目前驾校招生和培训方面主要有两方面的问题，一是通过打出低价来招揽学员，学车质量得不到保证，甚至会在培训过程中存在一系列的隐性收费，学员因贪图便宜便掉入了价格陷阱。二是刻意拖延时间，以多种形式收取额外费用。部分教练甚至在考试期限即将届满前安排学员考试，如果该次考

试学员不能通过，需再交钱才能重新排考。

提醒—— 了解驾校口碑很重要

“因为驾校人多，比我报名早的同学约车都难，每次都是排了半天，才能轮到自已练一会儿。”说起如何选择驾校，小郭还是有点担心。

对此，东城区消协投诉部主任赵梦云介绍说，不要一味盲目地只看重学费低，在报名时擦亮眼，搞清楚驾校的口碑怎么样。“大致说来，学车的费用分为几个部分：固定收费用于体检、考试、教材、场地租用、办证等，事前应问清学校的报价都包括哪些费用、不包括哪些费用，特别要注意驾校方面是否存在隐性收费。”

赵梦云提醒，学生学车最好家长能够帮助参考选择驾校，交钱以前最好去学校看一下，并综合考虑驾校的知名度，要在报名前从网上或该驾校已毕业学员等多渠道了解驾校的口碑和教学质量。同时，选择交通方便的，有固定练习场地和齐全的模拟考试项目场地，这样可以省很多费用和时间。学前最好去接触一下教练，教练的好坏也是相当重要的。

另外，还有应观察驾校有几辆培训车，车辆状况如何，一辆车一般有几个人学。由于现在正是驾校报名旺季，各驾校都积压了很多急于拿证的学员，所以报名一定要选择信誉好的驾校，要问清驾校多长时间才能考完。赵梦云认为，学习驾驶考试的目的不仅仅是“拿证”这么简单，毕竟驾驶技能事关人身安全，因此希望学员们放松心情，不要为考试而考试，而是真正掌握驾驶技能，为自己所用。

生活资讯

市卫计委联手市中医管理局推荐 中医药防暑“处方”

□本报记者 黄葵

近日，北京市卫生计生委、北京市中医管理局联合发布高温健康生活攻略，并提供中医药防暑“处方”，帮你战胜“烧烤天”。

现在已进入伏天，北京将现持续高温，为此，北京市卫生计生委、北京市中医管理局联合公布了具有防暑功效的方药和药膳处方，防暑方药和药膳处方是由首都公共卫生中医药专家指导委员会专家研究拟定，并要求各中医医疗机构和社区卫生服务机构为居民提供中医药防暑保健服务。

防暑清热饮：将白茅根5g、菊花2g、乌梅3克，3味药放入杯中，加350~450ml开水，加盖闷泡30分钟。代茶饮。有清热生津的功用，适用人群是高温、高热环境中工作或生活人群。

防暑和胃饮：将藿香3g、

生麦芽6g、生姜3g、大枣1个掰开，生姜洗净切片，与其他3味药共放杯中，加350~450ml开水，加盖闷泡30分钟。代茶饮。有解表祛暑，调和肠胃的功效。适宜空调环境中工作或生活人群，贪凉、饮冷过度的人群。

北京市卫生计生委、北京市中医管理局还推荐了防暑药膳。

解暑绿豆汤：绿豆30g，芦根10g，白茅根10g，将芦根、白茅根用纱布包好，加水适量与绿豆同煮至熟。去药包。冷、热饮均可。

解暑二豆二米粥：赤小豆、绿豆、薏米、大米适量。煮粥，冷、热食用均可。

此外，还有一个解暑凉拌菜。鲜马齿苋、鲜鱼腥草、鲜穿心莲、鲜紫背天葵、鲜苏叶、鲜薄荷、鲜荆芥等任选一种，洗净，开水焯后，凉拌食用。

穿红色衣服 能防止皮肤晒伤

□徐伟

进入三伏天，高温、高湿天气成了常态，中暑风险不断升高。在人们采取的五花八门的防暑方式中，用的不对可能加速中暑。

穿雪纺类化纤衣服，并不凉快。雪纺裙、雪纺衫……这种看似轻便清凉的料子却一点也不“凉”。三伏天人体出汗量大，化纤布料虽然比较轻薄，但吸水性、透气性差，皮肤很难通过汗液蒸发进行散热，汗液过多滞留会使皮肤分泌物腐败、发酵，加之合成纤维在生产过程中混入单体氨、甲醇等化学成分，对皮肤刺激较大，容易诱发过敏和皮炎。

相比之下，棉、麻、丝等

天然纤维是高温天的首选，丝绸亲肤性好，更加轻薄，穿上通体凉快；棉质衣物吸汗，透气性好；亚麻材质孔隙大，透气性和吸水性好。

我们都知道深色吸热，浅色反射阳光，所以让人感觉凉爽。其实，穿着白色或太浅颜色的衣服会反射紫外线，反而容易伤皮肤。特别是白得耀眼的棉质服装，其中往往含有荧光增白剂，它会把有害光反射到人们保护不到的脸部。而红色光波最长，可以大量吸收日光中的紫外线，其他颜色则相对较弱，所以夏天穿红色衣服能阻止紫外线，防止皮肤被晒伤。

北京周边游

怀柔圣泉山 邀市民周末“晒宝”

□本报记者 崔欣

7月18日，怀柔圣泉山景区将举办第六届天贲文化节，以庆祝既历史悠久又有些“小众”的“天贲节”。

“贲”字读音同“况”，有赐赠的意思。据说，天贲节名称始于北宋真宗年间。到明、清两代，百姓形成了在农历六月初六这天晒衣物、经书等物品的民俗，既防物品发霉蛀虫，也取“亮宝”、“晒宝”的吉祥寓意。本次文化节以“晒宝天贲节·温情圣泉山”为主题，民间晒宝、秀才艺、吃凉面、趣味灯谜、拜观音祈福、识别草药等一系列活动，既符合天贲节传统民俗，又融入现代人游览习惯，将让市民在炎炎夏日度过一个既清凉又特

别的周末。

主体活动之一的“民间晒宝”环节，将划分佛经宝卷、老物件、老式农具等多个展区，游客届时既可见到汉朝以来的各式服饰、家具、器皿、农具，也能看到一组特别展出的抗战军装、武器。在旧衣物收集活动中，游客可现场捐赠自己的旧衣物，向贫困地区奉献一份爱心，亲身倡导节俭、朴实的生活方式。

据悉，今后每个周六，圣泉山都将举办以“情定圣泉山”为主题的交友活动，给单身男女搭建一个沟通与交流的平台。这一活动倡导公益，所有报名人员只需填写一份详细真实的报名表，即可参与。

【健康红绿灯】

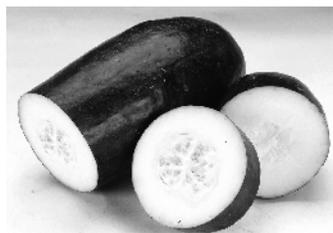
绿灯

莲藕可养血补虚



莲藕新鲜白嫩，含水量足、含糖量低而含铁量高，味道微甜鲜美。鲜藕生吃可消痰凉血、清烦热、止呕渴，熟吃能够养血补虚、开胃健脾。但是莲藕性偏寒，产妇和脾胃消化不好的不宜生吃多食。最常见的做法是藕炖排骨汤，或凉拌、素炒皆可。

冬瓜皮清热解暑



冬瓜全身都可入药：冬瓜皮利水消肿、清热解暑，常用于水肿和体虚浮肿等，还可用于催乳；冬瓜子功效为清肺化痰、利湿排脓，应用于肺热咳嗽、带下白浊等；冬瓜肉有利水、清热、消痰、解毒的功效，可治水肿、哮喘、暑热、消渴、泻痢、痔漏等，还可解酒毒、鱼毒等。

红灯

西瓜易致湿气淤积



目前西瓜、香瓜都大量上市，成为市民的饭后理想水果。殊不知，西瓜、香瓜、梨、黄瓜都是驻湿的瓜果，容易造成体内湿气淤积，加重湿热症状。一旦体内湿热较重，会影响运化功能，造成消化吸收障碍。

老人要少喝绿豆汤



老人、儿童以及体虚者要少喝绿豆汤，因为绿豆中所含的大分子蛋白质需在酶的作用下转化为小分子肽、氨基酸才能被人体吸收。这类人的肠胃消化功能较差，很难在短时间内消化绿豆蛋白，容易因消化不良导致腹泻。