

强制购物无所不在 宰客事件愈演愈烈

中消协呼吁 取缔不合理低价团

□本报记者 博雅

俗话说，羊毛出在羊身上，是亘古不变的道理。但旅行社打出的各种“低价旅游”总能吸引游客，继而让低价游客宰客事件也愈演愈烈。近期，随着媒体连续爆出内地游客参加港澳游，遭到被困购物场所甚至胁迫购物的情形，特别是上周发生的游客被打致死事件，令人痛心。中消协注意到，在多数被曝光事件中均出现“低价团”的影子。从多年来全国消协组织受理消费者旅游投诉情况分析，凡低于成本价，以超低价、零负团费等形式组织的旅行团或购物团，无一例外均存在强制或变相强制购物问题。为此中消协提出：坚决取缔不合理低价团，铲除损害消费者权益的毒瘤，让我们的旅游生活更加开心快乐。

有关部门： 建立违法经营黑名单制度

中消协认为，首先作为政府有关部门要坚决查处不合理低价旅游产品。低成本销售的背后，紧跟的一定是假冒伪劣和强制消费。于2013年10月1日正式实施的《旅游法》规定“旅行社不得以不合理的低价组织旅游活动，诱骗旅游者，并通过安排购物或者另行付费旅游项目获取回扣等不正当利益”，目的就是要规制旅行社行为，保护消费者权益。当前，一些旅行社仍然以明显低于成本销售不合理低价旅游产品，损害消费者权益，严重扰乱旅游市场秩序，涉嫌违反《旅游法》和《反不正当竞争法》，应



当依法予以坚决查处。中消协建议政府有关部门要加强合作，加大查处力度，对发布和经营违法旅游产品的主体形成有力震慑，发现一起，取缔一起。

从业人员： 恪守法律底线不坑蒙拐骗

“君子爱财取之有道”作为旅游经营者及从业人员要恪守法律底线。通过安排购物或者另行付费旅游项目获取回扣等不正当利益的低价团，对于竞争激烈的旅游业是饮鸩止渴。中消协希望旅游经营者及从业人员要恪守法律底线。旅游行业作为国家新型产业，其发展潜力巨大，这为旅游经营者和从业人员提供了良好的发展机遇。旅游行业的健康发

展离不开社会各界支持，更需相关经营者和从业者的细心呵护。

游客自身： 拒绝低价游避免落入陷阱

另外，从广大旅游消费者自身来说，要坚决对不合理低价旅游说“不”。一是做到不参加各种形式的不合理低价旅游，让这类产品失去市场；二是要重视与经营者签订正式的旅游服务合同，明确权利、责任，保护自身权益；三是发现此类现象要主动向旅游主管部门或价格主管部门举报，避免更多消费者上当；四是一旦身陷低价旅游陷阱，合法权益受损，要在保障自身安全的前提下，尽量收集相关证据，依法主张合法权益。

【健康红绿灯】

绿灯

吸烟者多吃葡萄



专家表示，长期吸烟者可多吃葡萄，因为葡萄既可帮助肺部细胞排毒，又具有祛痰作用，可缓解吸烟引起的呼吸道发炎、痒痛等症状。

吃些鱼刺可补钙



鱼刺富含钙等微量元素，经过软化处理后，其营养成分更容易被人体吸收。非常小的带刺小鱼要使劲嚼碎，进入胃里后，胃酸会将其鱼刺部分软化，促进钙、磷等营养物质的溶出。

红灯

边走边吃伤肠胃



很多上班族因为时间紧，都选择带着早餐边走边吃，殊不知，这种吃早饭的方法会给肠胃带来麻烦，因为边走边吃冷风和灰尘会直接灌进嘴里，而且会影响唾液的分泌，同时血液是往四肢流，进入消化系统就很少，这样胃肠道的负担很重，会导致功能紊乱，诱发功能性病变，如肠道息肉等。

稍息站姿不健康



站姿不仅影响形象，还与健康直接相关。很多人喜欢稍息站姿，把身体重心放在一条腿上，这样站立短时间内可以放松身体，但如果长时间如此，会因腰椎两侧受力不均导致骨盆歪曲、脊柱弯曲，出现腰背疼痛。

健康资讯

散步一小时 身体会发生神奇变化

□曹晓培

你也许认为散步是如此简单的运动，身体不会有太多变化。然而，据美国《预防》杂志网站报道，当你开始迈开腿，散步一小时的时间内，身体便会发生一系列积极的生理变化。

第1-5分钟。首先迈出的几步会引发细胞释放出生成能量的化学物质，从而为散步提供能量。此时，心率达到每分钟70-100次，血流量增加，肌肉得到预热。关节的僵硬开始减弱，并释放出润滑油让你更容易移动身体。在这5分钟里，人体每分钟燃烧5千卡的热量，是坐着等静状态下的5倍。

第6-10分钟。心跳增加到每分钟约140次。随着步速的加快，人体每分钟燃烧的热量达到6千卡。血压会轻微上升，但身体会释放能扩张血管的化学物质来抵消这一潜在危险，更多的血

液和氧气源源不断地输送到正处于工作状态的肌肉。

第11-20分钟。体温不断上升，靠近皮肤的血管扩张以释放热量，你会开始出汗。伴随着轻快的步伐，人体每分钟燃烧的热量达到了7千卡，此时的呼吸可能会变得稍微有些艰难。肾上腺素和胰高血糖素等激素的分泌量上升，以便为肌肉输送能量。

第21-45分钟。此时，你会感觉精力充沛，随着身体张力的释放，大脑会释放出让人感觉良好的内啡肽，你会开始放松。

第46-60分钟。散步快1个小时，你的肌肉可能会感觉疲劳，因为体内碳水化合物的存储量减少了。当你冷静下来时，心率和呼吸都会放缓，尽管之后燃烧的热量有所减少，但依然多于锻炼前，这种较高的热量状态将保持1个小时。



70米长三明治700人分享

“这么长的三明治，头一次见！”日前，一长70米的“超级三明治”亮相望京新世界商场，围绕商场柜台摆放一圈。记者在现场看到，商场用了一个多小时的时间向附近居民免费发放，共有700多人参与分享。

本报记者 邱勇 摄影报道

大篷车开进社区 小营百姓买菜不再难

□本报记者 白莹

“买菜难”一直是困扰西三旗街道小营联合社区悦秀路80号院、雪梨澳乡及其附近居民的大难题，由于附近没有超市和菜市场，精打细算的大爷大妈们想买点实惠放心的新鲜菜要跑到几站地之外的菜市场，去一趟就要搭上小半天时间。

为方便社区居民，特别是老人购物买菜，在小营联合社区和干顺社区养老中心的双重努力下，与居民代表协商表决后，社区引进新发地蔬菜大篷车，在悦秀路80号院西侧提供蔬菜、水

果、米面粮油等农副产品不低于150种。

此外，每辆菜车均配备智能电子秤，并与市发改委、市商委、市价格监测中心联网，实时监控每台车的菜价与品类，每交易一笔均向居民出具销售小票。工作人员需要统一着装上岗，将每日蔬菜、水果及政府限价菜品价格进行公示，方便社区居委会和居民的监督。考虑到居民的一些特殊情况，特开设了送货上门的便民服务项目，为居民提供优质服务。

画“8”字 简单有效缓解膝盖疼

□姚力杰

膝盖疼虽算不上什么大病，但也挺折磨人的。近日，日本大阪膝关节研究所所长大谷内辉夫在《日经健康》杂志上撰文介绍了画“8”字韧带放松法，可有效缓解膝盖疼。

准备动作：坐在地上或床上，两腿分开与腰同宽，伸直左腿，抬起右腿，膝盖与地面大约一个拳头，10厘米左右的高度。

画横“8”字：两手握住膝

盖上方，膝盖头发力，轻轻地横向画“8”字(即转圈)，先右后左各15圈，然后换腿做。

画竖“8”字：横向做完后，再纵向画“8”字，同样先右后左各15圈，然后换腿做。

专家提醒：动作要领是用力要轻，动作幅度要小，否则会伤韧带。在膝盖有炎症或扭伤的情况下，应先就医治疗，等恢复后再继续。