“双十一”来了 消协提示——

莫被低价迷了眼 买回一堆垃圾货

□本报记者 博雅

“双十一”马上就到了，不少人都开始摩拳擦掌，准备在各大电商推出的多种让利促销、抽奖秒杀活动中“血拼”一把。可是网购陷阱那么多，怎么去下单才能相对安全呢？或许是许多消费者最为关心的问题了。为此，在“双十一”促销大戏即将开始，记者特别走访了消协有关人士，通过对相关投诉的统计分析，给广大市民提点靠谱的建议，让大家面对电商的促销大潮，能够全面考量、慎点鼠标、理性消费。

莫因低价便下单

“近期在网购中有不少消费者反映，接收到冒称商家客服要求付款的电话和短信并遭遇了诈骗。消费者称，因对方能准确陈述自己购买物品的详细情况、送货地址等信息而轻信了对方，于是按其要求付款，事后再咨询官方客服时才发现上当受骗。”消协有关人士介绍说，消费者在遇到类似付款等要求时，一定要先与自己购物的官网客服核实后再作处理。同时，“双十一”的折扣宣传总会让人“心花怒放”，往往产生强烈的购物冲动，所以面对扑面而来的打折促销活动，消费者不要一时冲动乱了阵脚，还应做到理性消费，最好提前做好功课，多思量产品对自己是否有用，占了便宜能否保证质量，压了价格服务是否打折等问题，要按照自身的实际需要和经济实力，制定购物计划，而不要被某些网站上价格低廉的商品所迷惑，买回很多压根用不上的东西，造成浪费。

问明白售后服务承诺

消费者应选择正规电商购物，对于商品的售后服务，应提前与商家充分沟通，并保留商品售后服务书。“双十一”商品销量大可能造成货运积压，消费者常常需要等待较长时间才能收货。对于急需物品，消费者可提前“错峰”购买；对于非急需物品，则可事先咨询商家送达时间，耐心等待到货。一些商家对“双十一”期间推出的特价、低价商品设置“不退不换”等霸王条款应谨慎选择，如购物后遭遇此类情况，需保留相关维权依据。另外，由于“双十一”当天订货量激增，很可能出现商品超售等情况，消费者可保留“抽奖秒杀”细则、礼品清单、订单细节等相关截图，以防商家事后私自取消订单、修改活动详情，致使消费者利益受损。

多看评语细看规则

“双十一”期间，各大电商总是大打“经济”牌，打折、买满就赠、包邮、派发优惠券等各类活动如火如荼。但是，需要提醒的是，各家电商推出的优惠券、抽奖秒杀活动都有着相对有利于商家权益的活动规则，消费者可事先与商家进行沟通，在了解优惠券的使用范围后制定购物攻略，以免出现“双十一”当天优惠券无法使用、使用优惠券无法享受礼品赠送等纠纷。而且，一定要看清“告示”。今年起实施的“新《消法》”赋予了消费者对于网购商品的七天无理由退货权。但生活中，一些网店采用擅自扩大不宜退货商品范围、单方设置不予退货的霸王条款和提高退货门槛等手段，变相剥夺了消费者的合法退货权。所以，在下单前要看清商家的“告示”，多看评语，回避有上述行为的不良网店。

买贵重物品要线下体验

生活中，不少年轻消费者拟借“双十一”促销之机集中采购家装材料、家具电器等商品。在购买贵重、大件物品前，应先线下去实体店进行体验，清楚了解商品的型号、材质等关键信息。同时，注意选择可靠的物流公司，家具等产品的包装、运输、装卸都需做到安全、无损坏。适当可对物品进行保价，避免物品在运输过程中破损造成较大损失。同时，消费者收到商品后一定要先验货后签收，确定货物是否完整、包装是否完好无损再进行签收，对于货到付款的交易，不要接受“先付款后验货”的无理要求，购物后需保留发票等凭证，方便日后维权。如果收到货物发现问题时，要及时联系商家处理,如不能协商解决,应及时向有关部门或消保委投诉和反映。

第五届前门历史文化节本周开幕

京津冀三地联手亮宝

□本报记者 边磊

第五届前门历史文化节将于11月6日至8日举行。届时，京津冀传统文化商业亮宝会、鲜鱼口老字号美食节、前门文化系列图片展、前门社区文化节等系列活动将精彩亮相。

京津冀三地宝物同时亮相

天街亮宝会是前门历史文化节的品牌活动之一，今年的“亮宝会”将于11月6日至8日在前门大街举行。与往届不同的是，本届京津冀传统文化商业亮宝会首次整合了北京市东城区、天津市和平区、河北省承德市三地的“宝物”进行“亮宝”。

除了铛铛车、盛锡福帽子、都一处烧麦等前门独有的文化符号、老字号文化外,消费者们还可以不出家门就欣赏到来自天津、河北异彩纷呈的传统艺术展演,体验三地传统文化特色商品“宝物”展览、展销。此外,消费者们还可以通过饶有趣味的“寻宝图”以及微信“扫一扫”等新媒体、新科技手段,与商家互动,在文化中旅游,在体验中消费。

鲜鱼口粮食本有优惠

热爱美食的消费者们算是有口福了。11月6日至15日，鲜鱼口老字号美食街将举办首届“鲜鱼口老字号美食节”，这是鲜鱼口老字号美食街2011年5月正式开市以来举办的首次美食节。

活动将以“诚信与质量”为主题，展示鲜鱼口老字号美食街“全国传统饮食文化产业知名品牌创建示范区”创建成果，向消费者们全面展示老字号餐饮的魅力，为了增加与游客的互动，活动举办方还特别制作了“鲜鱼口粮食本”，由各商家免费发放给消费者，小小的粮食本不仅可以帮助您找回过去岁月的记忆，还能享受到商家的优惠。

民俗专家讲老字号故事

前门文化系列图片展包括“百年天街商贾文化展”和“前门老字号展”两个部分，展出时间从11月6日延续到11月15日，届时，在前门大街的活动现场，您不仅可以看到许多反映前门历史变迁和前门文化符号的珍贵老照片、民俗画，光看还不过瘾的话，您还可以坐下来听听民俗专家将前门“老字号”的故事一一道来。

刮胡子时间选错伤身 剃须记住三个“1”

□岳金凤

洗脸刷牙刮胡子，这是很多男性早起最先做的三件事。但你有没有发现，刚刚刮的胡子不一会儿就又泛起了青色，这多是因为刮胡子的时间选错了。

睡眠中，皮脂腺分泌旺盛，使得毛发生长迅速。经过一夜“疯”长，早晨正是最佳刮除时机。而且这时的皮肤状态比较放松，刮胡子时不易刮伤皮肤。但一起床就刮胡子也不是最佳时机，最好是在起床20~30分钟以后，此时男性体内的雄性激素已没那么旺盛了，胡子的生长速度下降，这时再刮，就不会很快长出来了。

刮胡子其实是个技术活，正确的剃须要记住三个“1”。

1分钟热毛巾敷脸：热水能软化胡须并且让毛孔扩张，使胡须变得容易剃除。

1分钟涂剃须泡沫：可使用按压式的剃须泡沫产品，这样就省去用手来打出泡沫的时间，刮胡泡沫有润滑和软化须根的作用。

1分钟刮胡须：先从鬓边、两颊和颈部刮起,其次是下颚,理想角度是26度左右，并尽可能减少回刮。剃须以后要用温水洗脸,再用凉水冲一遍,这样可以帮助张开的毛孔收缩复原,最后涂上一些润肤乳,安抚一下你的皮肤,减少刺痛。

俏皮猴卖萌为“本命年”造势

虽说距离农历猴年还有数月的时间，记者发现京城各大玩具卖场里，造型、神态各异的“大圣”们被商家放在最显眼的位置。顽皮的“猴家族”在各路商家的卖场里占领先机为“本命年”造势，它们或是俏皮或是萌萌哒的模样一亮相就俘获消费者的眼球。

本报记者 孙妍 摄影报道

【健康红绿灯】

绿灯

晚上干嚼枸杞最益

枸杞治夜间口干有一定效果。中医认为，夜间口干，多是肝肾阴虚导致津液不能上承所致。枸杞味甘性平，具有滋补肝肾、益精明目、生津安神等功效，可用于治疗目眩多泪、虚劳咳嗽、消渴咽干等症状。

柿饼比柿子更养人

柿饼的营养比柿子更好，许多营养素，包括膳食纤维、矿物质和维生素都比柿子高。每100克新鲜柿子中含钙9毫克，而柿饼中则有54毫克；新鲜柿子中铁含量为9毫克，而柿饼为21毫克。柿子加工成柿饼后，维生素A含量也由20微克增加到48微克。

红灯

鸡蛋消炎药莫同吃

鸡蛋富含蛋白质，炎症发作时要特别注意蛋白质的摄入。所以当炎症发作时，切记不要在吃鸡蛋后吃药。特别是消化道疾病，有腹泻症状的，更加不能吃鸡蛋。因为鸡蛋含蛋白质多，会加重胃肠负担，对药效有影响。如果是其它炎症，从西医角度来说是没有多大影响的。

忌空腹食用香蕉

专家表示，香蕉可充粮食，但不能空腹大量的吃。因为香蕉中含有大量的钾、磷、镁，对于正常的人，大量摄入钾和镁可使体内的钠、钙失去平衡，对健康不利，所以不可空腹食过多的香蕉。