



# “双11”来了 囤货别冲动

中消协提醒：“节后综合症”不得不防

□本报记者 博雅

“双11”马上来了，电商们也早早推出了各种促销活动计划，吸引消费者抓紧“囤货”，等待11月11日的刷新支付。然而，往年的经验显示，热闹繁华的网购促销背后，是居高不下的消费者投诉。产品质量货不对版、快递服务严重滞后、售后服务难以保障、网络诈骗乘虚而入等，成为了典型的“节后综合症”。根据2015年上半年全国消协组织受理投诉情况统计，共受理网络购物投诉10559起，同比上升28.8%，消费者反映电商不按合同约定履行义务以及产品存在质量问题的相对较多。“双11”的集中销售，更容易触发相关问题的出现。为此，中消协再次提醒消费者，按需购买商品，切忌冲动购物“囤货”。同时呼吁电商们要严格履行法定义务，促销莫忘消费者权益。

## 提防商家先提价后打折

很多电商平台及平台商家在活动当天打出各类价格优惠信息吸引消费者参与，其中有不少商品存在先提价后降价或虚构原价再打折的现象，消费者往往得不到实惠。一些没有提前做好市场比较的消费者，容易受到超低折扣诱惑而冲动购物。因此，消费者在购物前，可以对所需的物品进行简单列举、筛选，结合实际需求进行购买，避免盲目选购，造成浪费。在购买一些高价值耐用消费品时，可提前到实体店详细咨询或试用后再行决定。此外，“双11”购物造成物流压力大，收货等待时间可能会明显延长。消费者要提前预估配送延误的时间，并结合考虑产品新鲜度、储存条件以及延误所带来的系列问题，再决定是否购买，避免不必要的麻烦和损失。

中消协呼吁：电商企业应严格遵守相关规定，确保商品信息真实、价格明晰，不作引人误解的虚假宣传，不虚假促销，不销售与页面公布的图片信息不符的商品。自查是否存在违反《广告法》的宣传词语；严禁对商品价格先涨后降、高标低折、虚构原价等价格欺诈行为。对存在虚假销售、虚假好评的网店电商平台应及时清理整顿，并公示于网站平台上，以示惩戒。

## 小心钓鱼网站低价诱惑

网络购物虽然便捷实惠，但

随之而来的风险也逐渐增加。尤其在“双11”期间，消费者一定要时刻提防网络诈骗的发生。一方面，消费者参与网络购物请务必选择正规的购物网站。正规购物网站底部会显示备案信息\*ICP备\*\*\*\*\*号和工商红盾标志，同时底部也会标注网站的营业执照、税务登记、法人代表等详细资料。另一方面，消费者要冷静识破骗局，不可相信谎称是客服人员发来的陌生网址链接和以各种理由要求转账的说辞，不要轻易将自己的身份证和银行卡信息透露给别人，更不要将手机的动态验证码告知他人。万一发现被骗迹象，应采取措施，尽快通过银行、平台为挽回损失争取时间，必要时准备好交易记录等相关凭证向公安机关反映。

中消协呼吁：电商企业应从维护消费者合法权益的角度，严把商品质量关，保证消费者通过正常渠道购买的商品或接受的服务具有其应有的质量、性能、用途或者有效期限。交易平台应加强对第三方卖家的监管，出现问题及时处理。

## 拆货后别忙着扔掉包装

目前，很多电商平台都提供了专门的信息沟通渠道。消费者通过平台提供的专门渠道与商家进行沟通联系时，要做好相关内容的备份。在签收快递前，消费者务必开箱检查商品的数量和质量，如有不符情况可以拒签。部分商家往往要求退换货时需保留原有包装和外包装箱（比如家电产品），因此，消费者拆货后不要急于丢弃包装，减少不必要的麻烦。此外，消费者要注意留存好订货单、发货凭证、发票等购物凭证，一旦合法权益受到损害，便于依法主动维权。

中消协呼吁：由于网络购物的特殊性，格式合同不可避免地成了消费者和经营者达成合意的必要环节。经营者往往制定一些又长又复杂、模棱两可、甚至侵犯消费者权益的条款，一旦出现问題便以此为自己脱责。电商在使用格式条款时，应当以显著方式提醒消费者注意商品或者服务的数量、质量、履行期限和方式、安全注意事项和风险警示、售后服务、民事责任等与消费者有重大利害关系的内容。不得以格式条款加重消费者责任、减轻或者免除电商经营者的责任。

## ■北京周边游

# “稻草人”邀您来房山 体验田园乐趣

□本报记者 博雅

“这稻田简直就是一个漂亮的景观，太美了！”昨天，2015房山稻作文化节在房山区十渡镇西河村拉开帷幕，面对美丽的山水和稻米飘香，人们禁不住赞叹。记者在现场看到，虽然已经立冬，郊区气温较低，但人们热情不减，用“稻花飘香，飘进千家万户，粒粒稻米情意长”的反复吟唱来赞颂稻粮；通过还原稻作仪式演绎“京西贡米”的沿革；通过启动大型的收割活动来体验稼穡之不易。整个大山脚下的乡村，一时间喜气洋洋。

据了解，本届稻作文化节分为稻作文化展示区、稻作文化艺术区、稻田景观区、稻作文化餐厅及亲子活动区共五大区域。而在充满动感和创意的稻作文化艺术区，8组用稻草捆绑创作的2米

至3米高的稻景观，以及稻草人吸引了不少游人驻足游玩拍照。稻作文化展示区由总面积160平方米稻作文化馆及农具农机展示区组成，用图片、实物、多媒体等形式展示世界稻作文化发展史和房山贡米文化展览，并展出部分传统与现代稻作农具，让更多的游客了解稻作文化。在稻作文化餐厅，则专门设置了美食互动区，展示贡米捞饭、打糕、菠萝饭等传统与创新的稻作美食，让游客体验到舌尖上的稻作文化。

记者了解到，房山京西稻的种植历史悠久，最早可追溯至西周时期。此次之所以选在十渡镇西河村举办房山稻作文化节，也正是因为十渡镇素有“最美水田”之称，是房山区京西稻重要产区之一。

## ■生活资讯

# 价格走势预测 本周肉蛋菜均涨价

本周，“立冬”节气过后，气温逐渐降低。从本市生活必需品运行规律看，蔬菜、猪肉及鸡蛋受季节性需求量增加等因素影响，批发价格将波动上行，粮油批发价格基本稳定。

粮油价格基本稳定。从市场上了解，随着天气逐渐转凉，富强粉销量略有增加。受其影响，国家临储小麦成交略显回暖，20日，国家临储小麦成交8364吨，较上月同期增加七成以上。后期，随着需求量增加，粮食价格将逐渐企稳。美国CBOT（芝加哥期货交易所）大豆期货价格周环比下降1.9%，豆油期货价格周环比下降0.24%，天津港进口大豆到港分销价格每吨3040元，周环比持续3周持平。据海关监测数据显示，今年1至9月份，我国累计进口大豆5965万吨，较去年同期增长13%。受原料供应充足影响，近期食用油价格较为稳定，预计本周粮油批发价格保持稳定。

猪肉价格稳中微涨。上周，本市生猪收购价格小幅下降，屠宰量小幅减少。顺鑫鹏程生猪周平均收购价为每500克8.12元，周环比下降1.41%。日均屠宰量约为4130头，周环比减少3.43%。

随着近期雨雪天气增加，气温明显下降，促使猪肉消费需求季节性增加，预计本周“立冬”后，猪肉批发价格还有进一步上涨空间，但受生猪供应充足影响，批发价格涨幅有限，将呈稳中微涨趋势。

鸡蛋价格小幅上涨。从鸡蛋产区了解，受气温下降影响，养殖场鸡舍开始加温，生产成本随之增加，致使鸡蛋出场价格小幅上涨。加之降雪天气增多，不利于鸡蛋运输，相应成本也有所上升。本市批发市场鸡蛋供应充足，受产区鸡蛋出场价格上涨影响，批发价格已恢复至每箱（45斤）165元，较月初上涨3%左右，预计本周鸡蛋批发价格持续小幅上涨。

蔬菜价格由降转升。受北方地区大面积降雪天气影响，本市周边露天菜基本已经退市，后期本市蔬菜供应将以北方暖棚菜及南方菜为主，蔬菜价格将进入上行通道。预计受气温下降影响，本周蔬菜批发价格季节性上涨。

北京市职工物价监督总站  
北京市发展和改革委员会  
价格监测中心

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

早上吃红薯可排毒



红薯是有名的排毒明星，所含的葡糖苷成分有着和食物纤维同样的效果，能增强肠道蠕动。建议早餐主食应该配点红薯，排毒效果更好，有利于一天的排便顺畅。

手脚冰冷吃些桂圆



桂圆是益智果，能养心安神，缓解健忘、失眠，并且有一定暖身效果，特别适合体质偏寒、容易手脚冰冷、晚上难入睡的人食用。另外，用脑多的人也容易耗损气血，吃点桂圆也能有效达到补益功能。

### 红灯

久坐沙发容易伤腰



如果有沙发和硬椅，大部分人会选择坐沙发，但因为沙发面宽，且一般为前高后低的倾斜面，人们坐沙发时膝盖高臀部低，臀部一般坐沙发面的前一半，不会坐到头，而人的后背又要靠到沙发背上，那么在人的腰臀部和沙发背之间就会出现一个空隙，人为了舒服，会把腰向后凹陷到这个空隙里，长期这样坐会使腰部曲度变直和反张。

隔夜茶不要再喝了



冲泡好的茶水若放置时间过久，其中微量的氨基酸、糖类物质会成为细菌、霉菌滋生的养分，不仅如此，茶水中所含的茶多酚、维生素等营养成分也会因放置时间过久，而发生氧化反应，令其营养价值大打折扣。