



有一种病叫“双11”节后综合症，主要症状是产品质量货不对版、快递杳无音讯、售后服务令人傻眼、网络诈骗乘虚而入，患病者轻则心塞，重则剁手，严重影响小家庭和睦、大家庭稳定。

“双11”上当了咋办？

别慌！你可以这样维权

□王宗

预付定金不退？ 商家不履约就要“双倍退还”

今年的“双11”促销活动力度空前，很多商家都打出了“提前预付定金”牌。也就是说，预付一部分定金，才能享受“双11”的商品折扣价，促销当天再补齐尾款，然后由商家发货。更有的商家，让定金膨胀好几倍，怎能不令人心动？预付定金听上去很美，但“定金不退”也足以让剁手党们捏一把汗。

按照《合同法》等规定，若是消费者不履行合同，是无权要

求返还定金的；若是商家不履行合同，则应双倍返还定金。

所以，小伙伴们不能一见到“促销”二字就“买买买”，一则要仔细阅读组织方公示的活动规则，以防因不了解规则，而耽误自身消费需求；二则要警惕不法商家以“不履约也不退定金”等形式，侵犯我们的正当利益。碰到这种情况，就要拿起法律的武器，不能让自己吃“哑巴亏”。

拆了包装就不能退？ 包装不是问题

自新《消费者权益保护法》

2014年实施以来，“7天无理由退货”估计已家喻户晓。但实践中，小伙伴们却可能遭遇扯皮——比如，一些商家会以“包装保持原状”和“未使用”、“不影响二次销售”等理由，而拒绝退货。请记住：即使拆了包装，有质量问题也能退。

虚假折扣太侮辱智商？ 可拨打12358投诉

小伙伴们“双11”了这近几年，对很多商家折扣的伎俩也是门儿清。比如，“双11”当天有商家把原价提高，再打5折。而剁手党们在“买买买”的热潮下，早就杀红了眼，过几天冷静下来一想：咦，好像并没有占到便宜的样子？别怀疑了，你遇上了“虚构原价”。

今年，国家发改委价格监督检查与反垄断局已提前发布《关于规范网络零售价格行为的提醒书》，要求电商购物节中禁止虚构原价，利用虚假优惠折扣或者“仅限今日”、“今日特惠”、“明天涨价”等不实语言，或者其他带有欺骗性、误导性的语言、文字、图片等欺骗、诱导消费者进行交易。

如果不幸中招了咋办？不用自认倒霉。你可以通过12358热线投诉举报遇到的价格问题。这样的电商会被及时清理整顿，并公示于网站平台上。所以，勇敢地拨打12358吧。

“双11”的单“双12”还没到？ 可找邮政业消费者申诉中心

“双11”购物价格诱人，但弊端也很明显——慢。一到这个节骨眼，有限的物流通道被无限的快递包“挤占”，拥挤度堪比春运。平时两三天就到的包裹，一个月后才到，甚至就此失踪了，或者到家的包裹碎成

渣渣，怎能咽下这口气呢？

要找快递公司维权，下面总结了几个关卡：

关卡1：你保价了吗？

“购买了保价的快递丢失时，直接按照保价金额赔偿即可”，但往往，我们并没有保价……

关卡2：只赔邮资的3倍

《中华人民共和国邮政法》规定，未保价三倍资费的赔偿标准。目前各快递公司大多采用限定金额赔偿的模式，比如“未保价快件丢失、损毁或短少的情况，按实际价值赔偿，每票最高不超过1000元”，绝大多数为“所付邮费的3倍”。

关卡3：“投诉无效”

物品丢失、破碎，要联系快递公司投诉维权，如果处理结果不满意怎么办？别急，告诉你一个秘笈：可以向邮政业消费者申诉中心申诉。你可以通过电话12305或者登陆国家邮政局和各省、自治区、直辖市邮政管理局网站申诉，也可以采用微信、书信或者传真形式申诉。

陌生网店短信轰炸？ 个人信息泄露可报警

如今微信普及，偶尔手机短信的铃声响起，还会小激动一下。怀揣满满的期待点开，结果却是从未见过的淘宝商家的广告！心情如何不跌到谷底？

不用说，咱的手机号又被人卖啦！从谁手里泄露的呢？一可能是你的卖家，二可能是快递小哥。

《侵害消费者权益行为处罚办法》规定，经营者不得未经消费者同意，收集、使用消费者个人信息；泄露、出售或者非法向他人提供所收集的消费者个人信息；未经消费者同意或者请求，或者消费者明确表示拒绝，向其发送商业性信息。

【健康红绿灯】

绿灯

鱼腥草滋补强身



鱼腥草全株均可入药，对流感、肺炎球菌有明显抑制作用，还有解毒、清热、镇痛、止咳、顺气、健胃等医疗作用，外用可治疗疥癬、湿疹、痔疮等症。鱼腥草可促进头发生长，使白发变黑，且有滋补强身之效。

滋阴养血吃莲藕



生食藕能凉血散淤，熟食能补心益肾，具有滋阴功效，可以补五脏之虚，强壮筋骨，补血养血，堪称男女老幼冬季的保健佳品。

红灯

软床低枕伤脊椎



柔软的床对脊柱没有支撑，是对脊柱的一种慢性损伤，晨起会觉得腰酸背痛；低枕、软枕、高枕、无枕会使颈椎不能与胸椎、腰椎保持在一条直线上，造成颈椎的侧弯变形。

清火药别随意吃



很多人认为上火是小毛病，自己买点牛黄解毒片等清火药就行了。其实，这类药只适合用于因实火热毒所致的咽喉肿痛、头昏目赤和牙龈肿痛、口舌生疮、口腔溃疡等情况，阴虚火旺所致的口腔溃疡、咽喉肿痛不宜用。此外，这类药含有雄黄，长期、大量服用可能造成体内砷蓄积，伤害神经系统和消化系统。

电焊作业会产生哪些职业危害？

电焊作业会产生焊接尘、锰、臭氧、氮氧化物、一氧化碳、紫外线等有害物质。可引起焊工尘肺、职业性锰中毒、呼吸道的刺激症状以及电光性眼炎。

焊工尘肺

焊工尘肺是由于长期吸入高浓度的焊接粉尘所引起的，是一种混合型尘肺。焊工尘肺的发病工龄一般为10~20年以上。在浓度高的烟尘环境3~5年即可发病。早期无或有轻微症状，可有咽干、鼻干、轻度干咳、少量痰、胸闷、胸痛等症状。有并发症时，症状可明显加重，体征也相应增多。早期肺功能无异常，虽病情加重，肺功能逐渐降低，少数患者肺功能改变明显。

职业性锰中毒

慢性锰中毒是锰的主要职业危害。发病工龄一般5至10年。锰中毒在各个阶段的表现症状都是不一样的，早期症状表现为头痛、头昏、乏力、嗜睡。继而健忘、失眠、易激动、心悸、对周围事物缺乏兴趣，精神萎靡。进一步精神症状更明显，四肢肌张

力增高，下肢尤为明显，行走时双手摆动不协调，下蹲时易跌倒，举止缓慢。进一步发展，则表现为表情呆板，语言低沉、言语单调，口吃，完成精细动作困难，不能后退。晚期患者则表现为假面具面容，表情呆板，瞬目减少，前冲步态，抬腿缓慢，易跌倒，还会出现智能下降，不自主哭笑等精神症状。

臭氧

臭氧对呼吸道黏膜及肺有强烈的刺激作用。短时间吸入低浓度的臭氧，可引起咳嗽、咽喉干燥、胸闷、食欲减退等症状。胸痛可持续两天，嗜睡或失眠，头痛、思想不集中，分析能力减退，味觉异常等，并有肺功能改变。短时间吸入高浓度臭氧，可立即产生黏膜刺激症状，经过几小时潜伏期后可逐渐发生肺水肿的表现。长期吸入低浓度臭氧可引起支气管炎、细支气管炎、肺水肿。

氮氧化物

在短时间内少量吸入氮氧化物，仅表现为一般的刺激反应，

可出现一过性胸闷、咳嗽等刺激反应症状。短期内吸入较大量氮氧化物气体，则会引起以呼吸系统损害为主的急性中毒性疾病。一般经过6~7小时的潜伏期后，出现胸闷、咳嗽、咳痰等症状，并可伴有轻度头晕、头痛、无力、心悸、恶心等症状。严重的会有胸闷加重，有紧迫感，咳嗽加剧，呼吸困难，咳痰或血丝痰。再进一步表现为明显的呼吸困难，剧烈咳嗽，咳大量白色或粉红色泡沫痰，严重者出现昏迷或窒息。

一氧化碳

轻度中毒患者有剧烈的头痛、头晕、四肢无力、恶心、呕吐、嗜睡、意识模糊。原有冠心病的患者可出现心绞痛。重度中毒患者出现深昏迷，各种反射消失。

电光性眼炎

电光性眼炎的典型症状是，发病急剧，有明显的异物感，轻者自觉眼内沙涩不适，灼热疼痛；重者疼痛剧烈，畏光羞明，睑裂紧闭难睁，泪热如汤，视物

模糊，眼睑红肿或有小泡，或有出血点，白睛红赤，检查可见黑睛呈弥漫浅层点状着色，瞳神缩小，眼睑皮肤呈现红色。重复照射者可引起慢性睑缘炎、结膜膜炎、角膜炎，造成严重的视力障碍。

电焊作业职业危害的防护

1、提高焊接技术，改进焊接工艺和材料。

2、使操作机械化、自动化，人与焊接环境相隔离，或改进焊条材料，选择无毒或低毒的电焊条。

3、作业场所加强通风，使产生的有毒物质及时排出。

4、加强个人防护措施，要佩戴防护眼镜、面罩、口罩手套及穿戴防护服，不要裸露皮肤。

