



春节过后，旅游市场一片降价风起，机票、酒店等价格都在下调，很多旅游线路的价格出现大幅“跳水”。甚至有旅行社推出了一系列低于市场价很多的旅游线路，号称“价格降至冰点”。为此，北京青年旅行社出境部相关负责人彭海川提醒大家，错峰出游越来越受到消费者的青睐，但随着旅游报价的降低，也有可能出现一些“低价游”陷阱，比如说旅行社以牺牲团队质量为代价来打价格战，这就更需要游客在选择时多加留意。

# 错峰出游好时机 低价陷阱也要防

□本报记者 博雅

## 选择跟团游 切忌贪小便宜

“每年春节过后，旅游市场相对会平静些，由于1月、2月有元旦和春节，4月、5月、6月分别有清明节、劳动节和端午节。因此，错峰游的时间主要在春节后到清明节前后。”彭海川介绍说，与春节期间相比，国内长线游、出境游产品报价平均降幅在30%—50%，部分热门线路价格“大跳水”。比如国内旅游以“海南三亚”的一条线路为例，春节期间为11000元左右，而正月十五之后至2月底的团期价格为4000元左右，跌幅超过50%。出境游比如一款“澳大利亚+凯恩斯+墨尔本+悉尼+黄金海岸+布里斯班+新西兰12日纯玩游”的线路，春节前后价格维持在31000元左右，而三四月的团期价格跌落到23600元左右，前后相差7400元。

“那么，面对着各种出游线路的降价，究竟该如何选择才能

享受真正的优惠？低价游会不会降低品质？”针对许多旅游者关心的问题，彭海川提醒市民，选择线路产品时切忌贪图小便宜，应看清产品内容，警惕是否含隐性消费。降低服务品质，浑水摸鱼弄虚作假的低价产品不是真正的低价。消费者在选择线路产品时，可从其机票、酒店、景点等方面进行多比较，来自于机票、酒店折扣以及景区门票的优惠，才是真正的实惠，才会不降低出游游玩的品质。

“例如有的团推出去云南游玩只要几百元，大家想一想，这只能是购物团。因为连景区门票都不够，出游品质肯定会大打折扣。”彭海川提醒说。

## “旅行社责任险”并非“全保险”

“出去玩，旅游保险肯定是要购买的，但是跟团走，费用里是不是都包含了？消费者是不是不用再购买了？错峰出游价格低，保险问题是不是包含了？”对

于这个问题，不少人都不太清楚。

市民陈小姐表示，一些旅行社的官方网站点开一些旅游线路后，都会看到费用中包含的保险项目多为“旅行社责任险”。难道这个不是吗？

对此，彭海川介绍说，很多消费者看到这个保险，就以为自己的出行已经具有了充分保障。然而实际情况是，旅行社责任险的投保人是旅行社，是为旅行社在组织旅游活动过程中因疏忽、过失造成的事故埋单，但是如果是游客本人自由活动中发生的意外事故，就不在该险种的保障范围内。

因此，无论是不是错峰出行，消费者都需要注意区分“旅行社责任险”和“旅游意外险”，而后者一般由游客自愿购买，对游客个人原因产生的损失进行赔付，能为整个旅游过程中发生的各种意外伤害提供保障。消费者可以根据具体的旅行天数、目的地行程和消费水平等因素选择购买旅游保险。

另外，需要注意的是，对于

说还是很实用的。

## 选旅游产品 要关注服务细节

“价格不是选择的唯一标准。选择旅游产品时，要注意避免不合理低价和购物陷阱。”中消协有关人士提醒说，错峰出游如何选择特惠旅游产品，消费者一定要保持头脑清醒，过低的价格背后往往隐藏着各种与产品描述不符的问题，是诱骗旅游消费者上当的“馅饼”，最后受害的还是旅游消费者自己。

据记者了解，错峰出游人群目前仍然以中老年人为主。而时间较为充裕的小年轻也日渐成为淡季出游客群之一。这部分游客对出游价格较为关注，受价格因素影响较大，最易受“超低价团”蛊惑，掉入消费陷阱。

为此，随着老年人成为错峰旅游市场的主力军，消协有关人士建议消费者：报名前首先应确认旅行社的资质，选择正规的旅行社报名参团旅游。选择旅游产品时要关注所购买的产品质量和旅行社提供的服务细节，避开不良旅行社利用老年人重视表面价格而忽视产品质量所推出“低价”之类的欺诈线路游。价格过低的产品线路往往以增加购物次数、增加自费项目等不法手段来侵害老年人的合法权益。

同时，在选择网购旅游产品，要尽量选择正规、知名的旅游网站。需要牢记的是，外出旅游一定要签订正规旅游合同，仔细阅读合同条款，明确收费标准和所含项目。



很多境外游的消费者而言，还需关注自己购买的出境游保险中是否包含24小时紧急救援服务。对于在异国他乡的游客而言，在遇险时投保人得到包括被运送到医院、提供就医信息安排、住院垫付医药费、指示最近的大使馆等服务，对于初到海外的旅行者来

## 健康资讯



# 白发变黑有诀窍

近日，舒淇在微博上发布的一张自拍照引起众多网友热议，大家讨论的点就是她的白头发！舒淇今年已经41岁了，一般来讲，正常人从35岁开始，毛发色素细胞就开始衰退了，所以有白头发也不是什么奇怪的事。话虽如此，有些小秘诀还是可以让白发晚生的，一起来学习一下吧。

### 荠菜：预防头发早白

有的人在还没进入中年就出现数量较多的白头发，这除了遗传所致外，与头发缺乏营养素有重要关系。荠菜中含有丰富蛋白质、胡萝卜素、粗纤维、维生素、铁质、钙质、磷质等多种营养素，吃后可起到预防头发提早变白、清血热、解毒、止血的功效。

### 黑芝麻：滋养发质

头发干燥、容易被扯断、分

叉、发白等情况，都可以通过食用黑芝麻来改善。黑芝麻中含有大量油酸、叶酸、蛋白质、棕榈酸、维生素E以及钙质等众多护发所需的营养成分，滋养头发之余，也能预防皮肤干燥问题，起到滋润肌肤的功效。

### 猴头菇：促进头发生长

猴头菇是护发美发中的佼佼者之一，常吃有助促进头发生长。猴头菇的蛋白质含量相当高，同时又能作为头发保养提供丰富维生素以及矿物质元素。进食

猴头菇不但对头发好，而且又能为身体补充多种氨基酸。另外，猴头菇中所含脂肪量十分低，吃多了不担心发胖问题。

### 鲤鱼：保持头发黑亮

鲤鱼是比较容易购买得到的鱼类，吃鲤鱼能够让头发变得黑亮黑亮的，预防头发枯黄。鲤鱼本身的肉质是比较鲜美的，容易被人体消化吸收。最重要的是鲤鱼富含蛋白质以及其他营养素，吃后有助滋补、保健脾胃、利尿消肿等。（夏蓓梅）

## 生活资讯

# 蔬菜上市量增加 批发价持续回落

本周，受气温回暖影响，蔬菜上市量增加，批发价格持续回落；猪肉价格降幅扩大；鸡蛋价格恢复性上涨；粮油价格以稳为主。

**粮油批发价格持续稳定。**上周，随着全市各大批发市场逐渐恢复营业，市场粮食交易已恢复常态。其中：粳米及富强粉周平均交易量分别为179.25万公斤和63.64万公斤，较节日期间周环比分别增加253.62%和145.24%。预计“元宵”节后，随着返京人员增多及大、中院校即将开学，粮食类需求还有一定增加空间，但受原粮价格稳定影响，批发价格仍以稳为主。受大豆、花生等原料价格稳定影响，大豆油类批发价格上涨空间有限，花生油价格亦与去年同期基本持平，预计本周粮油批发价格仍以稳为主。

**猪肉价格降幅扩大。**上周，本市生猪收购价格明显回落，屠宰量恢复性增加。顺鑫鹏程生猪收购价为每500克8.63元，周环

比下降6.05%；屠宰量3047头，周环比增加36%。受节后猪肉需求规律性减少影响，加之生猪供应充足，猪肉价格呈持续回落态势，且仍有一定下降空间。预计本周受生猪收购价格回落带动，猪肉批发价格将随之持续下行。

**鸡蛋价格恢复性上涨。**从产区了解，受鸡蛋价格持续下降影响，蛋鸡养殖亏损增加，养殖场惜售心理增强，鸡蛋出场价格呈低位恢复性上涨趋势。春节后，本市各大批发市场已恢复交易，鸡蛋供应充足，但受鸡蛋出场价格上涨带动，预计本周批发价格小幅上涨。

**蔬菜价格持续下降。**随着北方气温回暖，蔬菜生长速度加快，上市量持续增加，对本市供应充足，批发价格下降空间增加，受其影响，预计本周蔬菜价格仍将小幅下降。

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