

五一小长假来临

安全出行 享受完美假期

□本报记者 李一然



“五一”小长假马上来临，正是外出踏春、观光郊游的好时节。在欣赏美景、放松心情的同时，外出游玩期间的安全问题也是我们需要注意的。为此，记者采访了北京市房山区人民法院法官李文达，提醒游客在外出游玩过程中应注意的安全隐患以及应该防范的健康问题。

旅游线路、旅行社要精心挑选

“一到假期，各种旅行社就会打出各种手段来吸引顾客，选择旅行社之前要多咨询，掌握各个旅行社的基本情况，选择一家资格合法、经营实力雄厚的旅行社。”李法官提示说，消费者最好选择行业主管部门监制的正式合同文本。内容一般包括：旅行的时间和行程安排、所乘交通工具及档次。旅行的吃、住档次和标准。对旅行社自行制定的不公平格式合同还可以拒签。最好挑选一些轻松舒适，路途较短的线路来游玩，这样可以在旅行结束后比较轻松地投入到工作与学习中。

去偏僻、陌生线路需结伴出行

李法官介绍，房山法院曾审理了一起游客爬野山被人用斧子抡劫现金、手机的案例。他特别提醒，外出游玩需提高预防刑事犯罪警惕性，采取必要的防范措施。谨慎选择旅游目的地，选择去偏僻、陌生线路时宜结伴出游。游玩时应留意附近治安警察

和安保人员位置，留存求救联系方式，以备不时之需。

发生纠纷及时留存证据

外出游玩发生了纠纷也不必害怕心急，应本着实事求是和诚实信用的原则，及时协商处理，以灵活方式获得并留存对方姓名、住址、身份证、联系电话等基本信息，以拍照、录视频、保存合同票证等方式留存与争议相关的证据。“尽力就责任承担问题与侵权人达成书面协议，在协议中确定责任分担、赔偿项目、赔偿期限等关键条款，及时固定协商成果，为后续维权打下基础。”李法官说。

安全文明驾驶 合理投保

如果选择自驾外出，要对车

辆保持良好的车况和良好的驾驶状态，安全文明驾驶。建议安装行车记录仪，全程记录行车过程。杜绝酒驾和药驾。根据个人经济状况和用车情况，适度增加保险投保种类和赔付金额，科学分散风险。李法官特别提示：“一定谨慎借出个人车辆，对于没有驾驶证或没有符合准驾车型驾驶证的借车，或饮酒、吸毒等无法保证驾驶安全的借车，应坚决回绝。如不幸发生事故，应依照法律和交规的规定及时处理、控制损失，做好后续的救助和维权工作。”

旅游购物要小心

在异地购物切忌冲动从众，景区内、路边店尽量做到店可进、物则可不买或少买。即使要购买，也应该选择信誉较好的正

规商场。旅行社收费发票、景点门票、旅游途中购物发票等消费凭证，是消费者维权的必要证据，消费者应妥善保管好。“尤其对旅行社途中擅自更改项目所产生的费用，更要索取发票，以便为发生纠纷时投诉举报提供依据。”李法官说。

休闲娱乐注意防火

商场、影院等公众聚集场所，节日期间将迎来人流高峰期，一旦发生火灾，后果不堪设想。因此，“五一”假期人们到公众聚集场所消遣娱乐时，要注意查看这些场所的安全出口和消防通道。另外，人们在公众聚集场所发现着火后，要根据场所的疏散指示标志的指向就近进行疏散，不要一窝蜂涌向一个出口，要朝着与火势蔓延的相反方向分

流逃生。当火灾发生时，千万不要惊慌失措地乱叫乱窜，要保持镇静，要听从工作人员的指挥，明辨方向，迅速撤离。切忌互相拥挤、乱跑乱窜，堵塞疏散通道，影响疏散速度。

旅行消毒很重要

“五一”外出旅游，一些餐桌上的碗筷总让人有些不安。特别是旅游高峰，客流量大的餐馆，即使备有消毒柜等设备，但由于客流周转快，无论是时间还是消毒柜都有些供不应求，难以保证对餐具进行有效消毒。因此，出行时最好随身携带消毒用品(用具)。

因为滥用毛巾和其它卫生用品，而惹性传播疾病上身的例子实在屡见不鲜。为了防患未然，最好自带毛巾，如果忘了带，在当地买两条最好，以免惹病上身。此外，洗澡时最好不要使用旅馆的浴缸，采用淋浴的方式是比较妥当的。

防止旅游疲劳综合症

长时间乘车要多活动。乘车时不要总是坐着，应常变换体位，或站一会儿或抬高下肢坐一会儿，也可用手从上往下进行下肢按摩，帮助血液回流，以预防旅行者水肿。对于晕车的人，在开车前半小时，就应服用晕车药。

在乘车过程中要尽量减少头部活动，可将头靠在座椅背上，闭目养神，避免看窗外移动的景物。一旦出现恶心、呕吐、面色苍白等症状时，应仰卧，用冷毛巾敷前额。坐长途车，要适度地打开车窗，以保持车内空气新鲜，这样就不会出现头痛、头晕等不适感。

“懒人食品”营养差

半成品菜易被氧化。半成品菜是指所需食材都被洗好、切好并调好味儿，只需按照提示方法放到锅里炒熟或微波炉里热熟即可。由于切后的蔬菜直接暴露于空气中，一些抗氧化物质易被氧化，颜色也会变暗。如果买回家没有立即烹调，放的时间越长，营养损失越多。

方便面高油高盐、损失B族维生素。方便面面饼经过油炸后，易产生加速人体衰老的物质，其中的B族维生素也几乎损失殆尽。吃方便面时尽量少放调味料，建议搭配可生吃的蔬菜，如西红柿、黄瓜，也可再加个鸡蛋。若条件不允许，可随身带点水果搭配着吃。(马宁)

丰台工商分局对辖区灯具市场进行专项检查

近日，丰台工商分局组织执法力量对辖区的灯具市场进行专项检查。此次检查，主要针对以下四个方面：

一是检查商户的经营资质情况，查看商户是否申领营业执照，亮照经营，核对商户营业执照内经营范围，看是否与营业执照实际经营情况相符合，杜绝商户无照经营、超范围经营；二是联系部分品牌灯具商标权利人，对灯具市场内销售的品牌灯具商标授权情况进行检查，查处销售假冒灯具的违法行为；三是检查商户的索证索赔制度，执法人员对其进货渠道进行检查，看其进货渠道是否正规，是否存在销售质次价高灯具的行为；四是对各个店铺内广告宣传情况进行检查，看其是否存在使用极限化用语、

虚假宣传等违法行为。

检查结束后，执法人员对其违法的商户进行了依法处理，并将相关情况向灯具市场管理方进行了告知，要求其履行管理义务，做好市场内商户管理。(渠忠涛)



本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2017年4月26日

单位：元/公斤

品名	崇文门菜市场	白纸坊店 美廉美超市	右府衙店 顺天府超市	双井店 家乐福超市	新华百货店 物美大卖场	公益西桥店 乐天玛特超市	太阳宫店 京客隆超市	太平桥店 永辉超市	日均价	环比涨幅
鸡蛋/公斤	5.56	5.90	5.53	3.66	5.54	5.96	3.50	5.58	5.87	-3.2%
土豆/公斤	3.16	4.70	3.98	1.98	3.16	5.98	4.78	3.98	3.97	-15.9%
白萝卜/公斤	1.98	1.38	1.98	1.36	1.98	1.98	1.38	1.98	1.75	-1.5%
胡萝卜/公斤	2.56	2.78	2.78	2.36	2.56	1.98	4.98	2.38	2.80	8.5%
大白菜/公斤	3.98	1.58	1.98	2.78		1.38	2.18		2.31	6.7%
西红柿/公斤	7.36	5.98	7.38	5.60	7.36	5.38	7.98	7.38	6.80	-5.4%
黄瓜/公斤	2.56	3.76	3.53	5.96	2.56	2.98	3.98	3.38	3.60	4.4%
葱/公斤	3.98	3.78	3.98	3.98		3.98	5.78	3.98	4.15	-1.8%
姜/公斤	7.96	5.76	9.98	7.76	7.96	7.98	8.56	7.98	7.99	7.7%
蒜/公斤	15.98	13.98	27.96	25.96	25.96	22.00	28.98	27.96	23.60	26.5%
圆白菜/公斤	4.38	1.58	1.53	2.22	1.58	3.18	1.78	1.58	2.31	-2.8%
芹菜/公斤	2.76	1.76	1.38	1.76	2.76	1.98	2.16	1.38	1.99	-10.6%
菠菜/公斤	3.60	2.96	3.38	3.98		2.78	3.96	3.98	3.52	16.0%
油菜/公斤	1.98	1.98	2.78	1.76		2.78	2.58	2.78	2.38	-5.6%
富强粉/公斤(古船)		3.98	3.49	5.30	3.96	4.39	3.96	3.50	4.08	10.3%
大米/公斤	4.78	5.38	4.58	4.20	3.98	8.80	4.78	4.58	5.14	-10.3%
玉米面/公斤	2.76	3.74	4.76		2.76	5.60	4.78	5.98	4.34	0.0%
绿豆/公斤	9.76	11.40	9.98		13.96	13.80	13.98	9.98	11.84	-6.1%
花生油/升(鲁花一级)	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	3.0%
大豆油/升(金龙鱼)	8.56	7.38	8.58	9.48	9.68	8.10	8.58	8.58	8.62	1.8%
香油/升(古币)	57.56	55.11			57.56	57.78	57.11	44.22	54.89	10.1%
后臀尖/公斤	33.96	19.80	27.96	25.96	25.96	31.80	24.80	25.96	27.03	14.9%
前臀尖/公斤	19.98	23.80	27.16	23.00	19.96	30.80	23.96	17.96	23.33	-2.0%
五花肉/公斤	25.96	27.80	29.96	23.00	25.96	36.00	41.80	27.96	29.81	-1.2%
牛腩/公斤	39.96	59.60	99.96	47.80	39.96	90.00		67.96	63.61	-3.4%
羊肉片/公斤	59.96	59.60	95.96	59.80	39.96	64.50	65.60	97.00	67.80	2.1%
鲤鱼/公斤	13.98	19.70	13.96	39.60	17.80	17.80		13.98	19.55	2.9%
整鸡/公斤	19.36	17.80	17.96	15.98	23.60	21.60		21.96	19.75	9.4%
鸡翅中/公斤	35.96	35.98	37.98	39.96	35.96	50.00	39.96	39.98	39.47	3.8%
鸡胸/公斤	11.96	17.80	17.98	11.96	11.96	23.90	23.80	17.36	17.13	-7.1%
三元加钙(袋)243克	2.10	2.20	2.10		2.20	2.10	2.10	2.10	2.13	3.0%
加碘盐(中盐)/(350克)	3.00	3.00	3.00		3.00	2.80	3.00	3.00	2.97	0.0%
白糖/公斤	13.60	9.96		10.00	13.60	11.40	13.00	11.60	11.88	1.7%

说明：表中各商品价格为该市场最低价。*为会员价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)