

进入暑期，很多人都有着携朋引伴出游的计划，有着悠久历史和壮美自然景观的欧洲是热门的旅游目的地，但近年来受多重因素的影响，欧洲的安全不断遭遇挑战。如何在自由行中规避风险，在玩得尽兴的同时保证人身和财产平安呢？有些注意事项还须游客牢记。

行走欧洲

□本报记者 任洁 文/摄

牢记四条安全小贴士



夜深、僻静处勿出行

欧洲的夏天光照强烈，早上不到6点就已日光大盛，晚上过了9点才逐渐开始变黑，这样长的日照时间特别适合旅游。

职工康女士是在7月2日阿维尼翁枪击案发生前一天早上离开那里的。她说作为南法热门旅游城市，阿维尼翁及其周边有着众多旅游资源，吸引全球各地的观光客前来，大家走街串巷好不热闹。

不过法国受近年来恐袭的影响，开始加强安全警戒，当地公园晚上举办的嘉年华就有警察站

岗放哨，火车站里和站台上也有警察值勤，晚上七八点街上偶尔也会响起警车巡逻声。她在阿维尼翁待了三天，当地安全形势总体是好的。

但是进入黑夜，或是一些乏人经过的僻静小巷，当地人几乎不会出来行走，在这个时段或地段游荡的人身份可疑，不熟悉当地情况的游客最好不要前往，不要为了看夜景贸然出门，免得碰到莫名的危险。

这次阿维尼翁枪击案就发生在22点半左右。

陌生人的奇怪帮忙要警惕

除了恐袭外，游客更多遭受的是盗抢危险，康女士在当地就亲身遭遇了一次。她介绍，乘火车离开阿维尼翁TGV站时，家人麦先生推着大箱子刚迈上车厢，前边一个高大壮实的白人男子突然回身过来，主动帮着抬箱子，后面一个男子一直往前拱，瞬间把康女士和家人分开。麦先生察觉出不对劲，马上制止，但对方不理会。这时麦先生感觉到腰包有动静，发现两道拉链已经被第三个男子拉开，钞票和手机都露出来，他马上抓住对方的手。

看到自己的行迹败露，该男子立即挣脱，一溜烟冲下车，随后前两个男子先后找机会溜走。

原来这是一个盗窃团伙，三个人互相配合，专盯外国游客上车时下手。周围的法国人目睹这一切都很淡定，显得见怪不怪。

康女士之前做过攻略，知道巴黎等大城市有着类似的盗抢团伙，没想到阿维尼翁这样的小城市也出现这个问题。她说外出旅游，防人之心不可无，多数欧洲人都很友善，有的会主动帮忙拍照、指路，但像这样乱举箱子不撒手，还有诸如主动给你手上系红绳的奇怪帮忙一定要警惕，尤其是身边还聚拢来陌生人的时候更要小心。哪里都有害群之马，一旦起疑心就说句“*No, thanks*”，对方不应该再纠缠，如果继续那一定有问题。

近日，丰台工商分局重点围绕网络主体监管和行为监管，加强部门之间的协调合作，强化涉网案件办理，探索了第三方平台联动监管新模式，有效促进了线上线下一体化监管。

一是依托网络交易监管系统，对未公示主体身份的网站进行排查梳理，进一步完善网络经营主体数据库；对辖区内已公示主体身份网站开展网上巡查，提升了运用技术手段发现违法线索和电子数据取证的能力，推动了涉网案件办理。

二是通过制定《网络交易监管日常检查事项清单》，从主体、客体、行为三个方面，确定31个具体检查事项，明确了执法人员在开展网上检查时，需要查看的违法事实以及相对应的法律依据，基础网监工作进一步规范化，为涉网案件的办理提供抓手。

丰台工商分局

加强监管统筹推动网络监管线上线下一体化

和依据。

三是与其他业务条线紧密合作，推进“协同管网”，联合企监科对辖区入驻“京东”平台的1135户企业进行现场检查，并将通过登记住所或经营场所无法取得联系的542户主体列入企业经营异常名录；与市场科、商标科合作推出“丰台区商品交易市场重点商品商标规范管理制度”，要求场内利用互联网经营的商户要进行经营信息备案，全面加强辖区商标保护力度；会同市场科，指导市场完善电商主体公示制度，根据辖区部分市场转型为“实体+电商”一体化经营模式，要求从事网络交易的电商主体完

善公示制度，在公示商户信用等级、商标授权、执照情况的基础上，对网店、网站信息进行公示。

四是探索网络经营领域的社会共治信用监管模式，与辖区企业“房天下”网初步达成框架协议，并依托丰台区市场主体信用信息系统，通过经济主体数据的及时更新交换，双向惩戒措施的制定落实，实现信息共用、情报共享、风险共防，推进线上线下一体化监管。5月以来，房天下已对23家经纪机构作出处罚，及时下架房源367个，有力提升了监管效能。

五是探索通过线上主体的线下组织建设提升监管效能，如利

直接从卡中扣钱进行预授权，而住客退房付款时，无论是现金还是使用信用卡结账，一旦发生卡内重复费用支出出现纠纷，就可以凭借酒店认可的收据作为付款证据为自己证明，否则容易说不清楚。

用“e支部”“e工会”等形式。

通过前期的指导和推动，丰台“五方天雅互联网+女装市场”已经开始筹建党支部。

杜如冰



【健康红绿灯】

绿灯

正确洗葡萄小妙招



把葡萄装进容器，加一小勺盐，两勺面粉。加清水，用手轻轻搅匀，以打圈的方式搅动葡萄，静置1-2分钟。用清水漂洗干净，捞出晾干水分即可。记住，一定要拿剪刀，在蒂梗和葡萄的连接处剪下，而不是直接拔下葡萄粒。

腰不好试试倒走



因为腰的生理弧度是往前面凸的，我们平时正常走路会造成身体前倾，生理弧度消失，如果倒走，就能使生理弧度慢慢恢复。不过倒过来走一定要注意，后面最好有人看着，保证安全。倒走一次建议在20分钟左右，最多不要超过半小时。需要注意的是，腰有伤期间不可进行倒走锻炼。

红灯

矿泉水吃药最损药效



很多人认为，矿泉水水质好，用它吃药更安全。其实矿泉水中含有多种矿物质，它们可能影响药物在体内的作用，生成沉淀物。例如，用矿泉水送服四环素类抗菌药、强心苷类药物以及中药，不但会使药效降低，可能还会产生副作用。所以，尽量不要用矿泉水服药。

睡眠不足破坏记忆力



美国研究指出，睡眠不足会导致脑细胞死亡。每晚睡眠4~5小时，连续三晚，便可杀死25%的脑细胞。另一项研究发现，保持充足睡眠，利于加强神经元之间的联系，增强记忆力。专家表示，对成人来说，晚上11点前睡觉，早上6~7点起床，比较合适。