

中秋、国庆假期即将来临。节日期间，内地消费者前往澳门旅游人数会大量增加。为更好地保障内地消费者在澳门旅游购物的消费权益，值此“双节”来临之际，中国消费者协会和澳门消费者委员会联合发布赴澳门旅游消费锦囊。



锦囊1:

餐饮消费 注意计价单位

澳门部分餐饮场所会向消费者收取“百分之十”(加一)或“百分之五的服务费”。另外，在法定节假日，澳门各类餐厅、饮食店或会收取额外的附加费。根据澳门法律规定，领有合法经营牌照的餐厅、饮食店都要把食(饮)品和服务的价格，以及任何附加收费标示在餐牌内或场所内。

对以单位计价的食(饮)品，例如茶位、酱芥、小食等，问清是以“每桌”“每位”“每碟/碗/杯”等哪种标准来计价。以“时价”标示的食(饮)品，下单前要先问清楚“时价”的标准，结账前要核查单据，避免结账时出现纠纷。

锦囊2:

购买黄金首饰 注意含量和价格

澳门金饰零售市场销售的黄金产品主要有足金金饰，以及俗称为“K金”或“彩金”的饰品。

根据澳门法律规定，足金金饰的黄金含量纯度不得少于990‰，所有低于以上黄金纯度的称为“K金”或“彩金”，包

中消协发布“赴澳门旅游”消费锦囊

选出租不要乘坐“白牌车”

□本报记者 博雅

括“18K金”或“14K金”等彩金产品，也不能称为“足金”。“18K金”(等同金饰上所标示的代号“750”，即黄金含量纯度为750‰)或“14K金”(等同金饰上所标示的代号“585”，即黄金含量纯度为585‰)等，购买前记得向商号问清楚黄金含量纯度。商铺只对“足金”首饰按当天国际黄金价格来确定买卖价格，对“K金”或“彩金”首饰通常会以一个“定价”来出售给消费者，而不会按商品的重量来计算其价值，也不会回收这类商品。澳门法律规定商铺要把黄金首饰的黄金含量、纯度和价格(手工费用)等资料标注在发票内，消费者选购时要注意相关信息。

锦囊3:

选购手表 注意产地来源

消费者在澳门选购手表时，应先了解心仪品牌官方网站中的资料，购买时要确定品牌的名称，包括外文和中文翻译，型号、功能等，并向商家索取发票、保存保证书(俗称出生证

明)和保修卡，保修卡要有商号的公司盖章才生效。

在选购商家所推介或声称“瑞士制造”的手表前，应当了解，是否同时符合“瑞士制造”手表的三个条件：(1)机芯为瑞士生产；(2)在瑞士完成组装；(3)在瑞士完成生产者的最后检测。

锦囊4:

选购手机 注意价格及保修

在澳门购买的手机不适用内地“三包”规定，消费者可先通过官方网站了解相关产品价格和其他信息。澳门销售的手机有“行货”和“水货”，都是原厂生产。对于“水货”，通常不能享有免费保修服务，甚至被拒维修，或要缴付较高的维修费用。消费者在购买手机时，要问清手机是否可以在内地使用，并使用自己的SIM卡来测试要购买的手机。切记向商店索取及保留购物单据，可考虑选择“诚信店”，因为手机如有材料或工艺上的瑕疵，于购买日起计，“诚信店”七天内会为消费者更换同款同型号商品(品牌商另有

明文规定除外)。

锦囊5:

购买电子产品 留意内地是否有保修

消费者购买电子产品前，应先对所计划购买的电子产品信息进行了解，例如可通过在互联网上查找相关产品之官方网页，以了解相关产品的型号、规格、功能、零售价格、评测报告、配件等信息；购买时，要问清楚产品货源、保修条件及范围，尤其是否提供全国联保。在澳门当地出售的电子产品，目前不适用内地“三包”的规定，遇到问题澳门消委会将依据当地相关规定处理解决。

由于澳门不同商家可订立不同价格，有时价格会相差甚远，所以消费者在购买前谨记货比三家，在不同商家进行价格比较，要了解清楚才去购买。切记向商店索取及保留购物单据，而单据应载有商店名称、货品名称、交易金额、交易日期，以及特别的交易内容(如注明货品属“行货”或“水货”等)。

锦囊6:

乘坐出租车 付费要按计程表和相关规定

澳门出租车服务分为两种，一种是士服务(车身为黑色的士)；另外一种特别的士服务(电召的士)。消费者可以在街头、路上或的士站搭乘，而特别的士服务只提供电话召唤及预约服务，两类出租车/的士都按照澳门法律规定计价收费。澳门出租车/的士的计费较高，起步价1.6公里价格为19澳门元，每增加240米，将增加2澳门元，大件行李也是要收取行李费(按件计算)3澳门元。

如果遇到司机不按照计程表收费、绕路、服务态度等有问题，可记下车牌、司机工作证号码及乘坐时间，向澳门消委会(853-89889315)或交通事务局(853-88666363)投诉。不要乘坐没有营业牌照(俗称“白牌车”)的车辆。

【健康红绿灯】

绿灯

常吃百合止干咳



秋天干燥，最容易引起肺火旺盛，从而出现咽喉干痛、燥热咳嗽、痰中带血等不适症状。百合具有很好的清热去火、养心安神、润肺止咳作用，肺火旺的人可以每天多吃点，百合粥、清蒸百合、西芹百合等都是不错的选择，加点冰糖，润肺效果更好。

洗衣机最好每月清洗



日积月累加上环境潮湿，细菌容易在洗衣机内筒壁的小孔处四处滋生，并通过水附着在衣物上，可能使人患上皮肤病。至少每个月定期清洁一次洗衣机，在换季或洗衣频繁的季节，适当增加频次；同时，建议每月把过滤网和过滤盒拆下来清洗一下。

红灯

仰睡容易做噩梦



最新研究发现，仰睡易使人产生胸闷感觉，易做噩梦。此外，仰睡可能堵塞鼻腔，引起炎症；仰睡时，更有可能吸入灰尘，进而损坏牙釉质，导致龋齿。女性要尤其注意，仰睡会使子宫受压迫，导致或加重子宫后位的倾向。建议尽量采用侧卧姿势。

牙刷“开花”需换新



牙刷使用了两三个月后“开花”，是正常现象，但这时一定要换新的。“开花”的牙刷不仅细菌丛生，还可能损伤牙龈。除此之外，牙刷底部出现污垢，刷毛根部发黑，也要及时更换。一般情况下，建议三个月更换牙刷。如果毛丝没变形，整体很清洁，也可适当延长使用时间。

健康贴士

产后节食 很伤身体

经常在电视上看到一些具有“超能力”的女明星，能在产后几周内神奇地恢复到怀孕前的好身材。许多产后体形有些臃肿的新妈妈为达到同样的身材恢复效果，会通过节食来减肥，但效果甚微。

澳大利亚中央昆士兰大学研究人员调查419名女性后发现，在孩子出生两周后，63%的女性希望恢复到孕前体形；68%的新妈妈曾试图通过节食或禁食来减肥。不过，该方法不但没什么效果，反而使她们新陈代谢紊乱、母乳质量下降，出现不同程度的抑郁和焦虑情绪。

研究负责人之一、中央昆士兰大学营养学教授苏珊·威廉斯

指出，许多孕妇在生产前对自己产后的身体变化毫无心理准备。社交媒体上的“榜样”星妈、辣妈以及社会和自我强加的不切实际的期望，使得新妈妈们在尚处在机体调节阶段的体形过于严苛。

节食甚至禁食的减肥方法不仅无法像对正常人一样发挥减重

作用，还会让耗费精力照顾新生儿的母亲们倍感疲劳，影响此时非常脆弱和敏感的心理情绪。

威廉斯建议，准妈妈们在妊娠期就要适当控制体重，生产后务必正确面对和接纳自我形象，通过科学合理的运动和饮食，循序渐进恢复身材。

(潘晓彤)

