

“双十一”已经来临，然而如今的“双十一”不仅折腾着消费者的钱包，那些预售、定金、尾款……更是成为一场充满算计的博弈。与此同时，网络交易中存在的侵害消费者权益问题也随之突显出来。那么，如何在网购中维护自身合法权益？有什么好攻略？中消协提醒，科学理性消费才是保住钱袋子最靠谱的法宝，“剁手”前要牢记四个“小心”。

“双十一”消费提醒

理性消费 谨防“入坑”

□本报记者 博雅

小心购物陷阱：

“定金”与“订金”

部分商家混淆“定金”与“订金”，二者的区别在于“定金不退，订金能退”。消费者在支付前要看好商品的预售介绍，并保留下单凭证。

红包诈骗

小心红包诈骗，要个人信息的红包不要碰，分享链接后与好友共抢的红包需谨慎。

小心虚假评价：

选电商看实力

选择品牌知名度高、实力强、售后有保障的大型网购平台，此类平台其一可以帮助消费者筛选和监督电商卖家，其二可以在消费者权益受损时提供有效的售后服务。

对于不熟悉的网上商城、微信公众号网店等，消费者应仔细查看其经营资质，谨慎选择。

小心付款留存证：

提防支付定金前被强制签订定金不退等预售协议，选择可靠的第三方支付方式付款，谨慎选择可直接进入对方账户的支付，以防权益受损。

注意网购七日无理由退货的时间期限，保留好消费凭证，比如聊天记录、购物记录、购物页面截屏等，以便出

小心快递出错：

消费者应做好“双十一”快递物流滞后的准备，接受商家提供的物流服务同时及时关注物流进展，如必须另行选择快递物流服务，需选择口碑好、售后服务有保障的快递物流服务提供者。

《中华人民共和国电子商务法》中明确规定“电子商务经营者应按照承诺或者与消费

红包、拼团、先涨再降

“随机红包”是某些电商给出的优惠政策，但消费者要注意登录个人身份信息的、拆红包要求输入密码的都不可相信，高额红包也要提高警惕。

虚假拼团

此外，大家还要谨防抽奖和虚假拼团链接。消费者要辨别清楚：“一元拼大奖”大部分实为抽奖；“低价拼团”基

本是为了获取用户隐私信息；虚假拼团链接有些可能带有木马病毒。

先涨再降

注意进行前后价格对比，提防“先涨价再降价”等猫腻，明确红包、积分及优惠券的使用范围等，避免事后因不了解促销规则而发生消费纠纷。

产品销量评价不可全信

产品销量评价不可全信

对于价格远低于正品、质量又不输正品的产品宣传，消费者要多留心、多比较。同时，产品相关页面显示的销量数据和评价晒图仅供参考，消费者应仔细辨别评论真假。

小心电商专供

所谓的“电商专供”商品一般价格较低但是品质较差，特别是服装、电器、鞋帽、箱

包等品类较多，同时，因不能现场挑选商品，假货、水货鱼目混珠，消费者切勿贪图便宜而买到仿冒产品。

储值办卡猫腻多

根据自身需要谨慎选择预付消费服务，不要贪一时的高折扣或轻信商家的销售承诺而办卡。如果确需预付款消费服务，应尽量降低预付款额度，缩短使用周期，并尽快消费。

注意网购七日无理由退货

现纠纷时能及时有效维权。

因此，消费者网购时应索要小票、发票等票据凭证，同时注意留存聊天记录、商品页面截图、电子订单、付款记录等电子数据；在收到商品时应注意验货，是否与网站图片及描述信息一致，确认商品无问题后再作签收。

如果发生消费纠纷，消费者可以直接向卖家交涉、索赔并协商和解；如未能解决，消费者可以向网购平台投诉；如果不能得到满意结果，可以向市场监管部门、消费者协会投诉或举报；必要时，可以直接向人民法院提起民事诉讼维权。

选择好口碑物流服务提供者

者约定的方式、时限向消费者交付商品或者服务，并承担商品运输中的风险和责任。但是，消费者另行选择快递物流服务提供者的除外”。

需要提醒消费者的是，“双十一”消费高峰期也是快递高峰期，有可能因物流高峰问题导致寄递物品不能及时送达等情况，应慎选在此期间寄

递保质期较短的商品或鲜活易腐商品，避免因此带来消费纠纷和个人经济损失。

同时，一定要真实填写收件人和收寄人的姓名、地址、电话以及物品种类和数量，如寄件内有发票、单据并有编号的最好一并注明，并要求收派员当面验视，避免给派件或退件带来麻烦。

生活资讯

女性少吃糖就能延缓衰老？

不要进入“抗糖”养生误区

爱美的女性应该都听说过，糖是加快我们衰老的“毒药”，身边很多女性朋友也都表示，为了控制身材，会严格控制糖的摄入，几乎不吃糖。

那么戒糖与使用抗糖产品是否真的有效呢？

糖到底会不会对身体造成危害呢？

当然会。糖会在身体中和蛋白质结合，发生“糖化”反应，这个反应是可逆的，但如果加热温度足够高或时间够长，就会因为氧化反应而变得不可逆转。这些氧化反应的产物被称为“AGE”。

“AGE”会抑制身体里的抗氧化酶，使得身体的组织器官更容易受到氧化反应的攻击，简单来说就是更容易老化。

除此之外，糖还会间接促进皮脂腺分泌更多皮脂，从而堵塞毛孔，产生痤疮，许多有“痘痘肌”的女性，很可能就是因为糖吃得太多，所以才不断地长痘痘。

不过，当我们血糖水平正常的时候，我们身体的白细胞可以进行调节，有效地把糖化反应控制在一定范围内，不至于对身体造成过度的伤害。但如果我们的血糖太高，或者身体调节没有那么灵敏了，就会受到糖化反应的伤害。

因此，对于女性来说，吃糖吃得太多，的确会加速衰老，但大家要知道，不光是糖，任何食物吃起来都要有个限度，适量的才是对

身体最好的，所以“抗糖”其实也是走向了另一个极端。

戒糖与抗糖产品对延缓衰老是否有效？

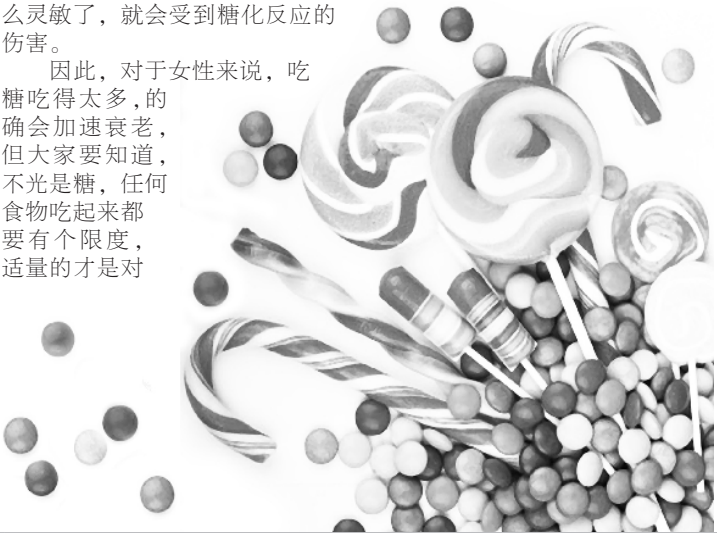
有些人听说抗糖可以减肥又美容，就去尝试不吃米饭、馒头等主食，不吃添加糖的食物，只吃绿叶菜和鸡肉，但随之而来的不是健康亮丽，而是心慌、嗜睡等低血糖的症状，和很差的精神状态。

而所谓的一些抗糖产品，基本都是添加了一些抗氧化成分，如果是外敷的话，其实并没有办法进入皮肤角质层，起到抗氧化的作用。

如果是内服的，还不如吃一些花青素、维生素C含量丰富的深色果蔬来得健康实惠，而且很多抗糖产品是没有质量保证的，可能会添加一些对身体有害的成分，比如雌激素。

总的来说，糖摄入过多，的确会导致爆痘、皮肤松弛等现象，但也不是越少越好，人体对于糖有基本的需求，主食该吃还是要吃，抗糖产品就不要碰了，如果想延缓衰老，多运动、少熬夜才是正事。

(陈娜)



·广告·

丰台区市场监管局

开展校园周边“五毛食品”专项检查

为切实改善校园及其周边食品经营环境，保障学生饮食安全和身体健康，丰台区市场监管局重点针对“五毛食品”安全卫生问题，集中开展为期1个月的专项整治行动。

一是强化监督检查。以农村地区 and 城乡结合部校园及其周边200米范围内食品经营店、小摊小贩为检查重点，逐样检查比对辣条、油炸面制品、膨化食品等“五毛食品”厂家生产许可证标识、配料表成分等，确保来源合法、安全可靠；

二是强化自查自报。向相关商户发放《校园周边食品销

售经营者食品安全自查表》，要求经营者对照自查要点定期开展风险隐患自我排查，落实整改措施，报送自查自纠情况，做好食品安全风险隐患自查、自改、自报的闭环管理；三是强化多维共治。采取进校园、进课堂等方式开展科普教育，引导师生、家长等认识到低劣“五毛食品”的隐患和危害，提高学生群体识假辨假能力，鼓励家长和社会公众主动向监管部门提供违法销售“五毛食品”的案件线索，推动校园周边食品安全环境的多维共治。

(商山)