

“双11”和“双12”的余温还未散尽，随着元旦、春节的即将来临，和聚会、出游、购物有关的新一轮消费高峰也即将上场。记者了解到，每年这个时候，也是商家卖力冲销量的关键时刻，不过，在年底各种令人眼花缭乱的促销背后，或许也有虚假打折“套路”。通过对相关统计的盘点，中消协提示消费者，节日消费，理性面对“吃、购、玩”。

# 节日消费 理性面对“吃、购、玩”

□本报记者 博雅

## 就餐：

### 注意细节 勿忘核对账单

节日期间，是消费者餐饮消费高峰期，与此同时也是各类食品安全问题频发的风险期。为此，就餐消费时一定要注意细节，以免自身合法权益受到侵害。

首先，如果餐饮消费时选择了团购餐，要注意问清节日期间打折等优惠范围。因为一些团购券会限制消费日期或有额外规定，在购买时一定要看清团购券的商品和服务内容，对一些模糊的消费内容，应提前致电饭店咨询或者预约，以免引起不必要的消费纠纷。

其次，就餐结账时，一定要核对账单，防止出现实际用餐价格与促销价格不相符的情况。并

要保留消费明细。

第三，外出就餐时要注意饭店是否证件齐全，包括卫生许可证、营业执照等，注意用餐卫生。应尽量避免食用“新奇”“野味”等有关部门明令禁止、来历不明的食物，以免发生食品安全问题，一旦出现不适，请尽快就医，保留病历等相关资料。

**提示：**要树立“光盘光荣”的餐饮消费理念，尽量减少一次性餐具的消费，养成剩菜打包的习惯，以减少不必要的浪费和对环境产生的不良影响。需要注意的是，近年来储值卡无法使用的事件屡有发生，就餐时要认真审核商家资质，谨慎办理储值卡。



## 出行：

### 做足功课 避免人在“囧途”

利用节日外出旅游，时下已成为不少人的休假方式。为了迎合大家的消费追求，不少旅行社也都纷纷打出各种促销线路活动。为了保证旅途安全快乐，避免发生人在“囧途”的状况。消费者在外出旅游前，做好功课十分有必要。

首先，要提前选择正规旅游市场主体，以保证所选择旅行产品的合理价格和项目。一旦选定旅行社和旅游产品，应认真确认吃住行、景点、保险等相关具体事项，拒绝商家推销名不副实的旅行产品。

其次，外出旅游要关注景区游客流量情况，服从限流要求，保障老人和孩子的安全。对有风险的旅游和游乐项目慎重选择。

第三，节日期间是消费者自驾出行的旺季，也是交通拥堵、事故高发的时期，自驾出行要提前做好安全准备，出行前要检查车辆状况，进行必要的保养维护和检测，合理安排出行线路，避免疲劳驾驶。要注意高速公路通行信息，在发生交通拥堵时，要

服从公安交管部门的疏导和提示，确保安全出行。

**提示：**外出旅游时要切记遵守公共秩序和社会公德，尊重当地居民的风俗习惯，要注意自身安全。如果在旅游过程中遇到消费纠纷，可及时向食药监、旅游执法、工商、消协等相关部门进行投诉，维护自身的合法权益。维权时，最好能提供全面、有效的证据等。



## 购物：

### 明辨促销 不为低价所累

办卡充值、购物返券、满就送……这些都是生活中我们经常遇到的促销手段，来自中消协的统计数据显示，这些促销手段背后，虚假折扣、虚构原价等问题凸显。为此，面对商家促销，消费者应保持理性消费的好习惯，不轻易被价格折扣迷惑，避免因迷信低价而盲目购物。

首先，在购买商品时，应事先掌握想购买的商品和服务的价格情况，做到明辨商家打折行为，理性对待各类优惠促销，按需选择商品和服务。要注意满减、打折、购物返券等活动的具体规则。节日期间，不少商家都会推出大力度折扣促销，以“满减”“低折扣”等促销活动吸引消费者，有的商家则是先抬高原始价格后再打折来诱导欺骗消费者购买。

其次，不轻信商家的夸大宣

传，对于不熟悉的高价值商品应三思而行，要从正规渠道购买，多选择商家进行比较以后再购买。

第三，不论以哪种方式购物，您都得看准了再下手，一旦发生问题，要学会维护自身合法权益。如，在实体店购物时，要留意商家是否明码标价、是否虚构原价，价格承诺是否履行或完全履行；网购时，重点核对商品或服务的页面价格、购物车价格、结算价格是否一致，及时截屏留存购买各环节网络页面，以备维权所需。

**提示：**要谨慎对待低价。应对商品的价格有个合理的预估，过低价格的商品网站谨慎访问，防止不法分子用低价诱惑消费者上当，更不要因为便宜而购买不需要的产品。

## 健康贴士

### 血栓不再是老年病 长期久坐、熬夜易致血管堵塞

入冬以来，医院收治的患上血栓性疾病的患者激增。专家提醒，过去，血管堵塞性疾病被人们认为是老年病，如今越来越多发生在年轻人身上，血管里长斑块的年轻人不在少数。现在，很多年轻人长期不运动，习惯久坐、熬夜，喜欢吃高油高脂的食物，导致血液变得浓稠，血液循环减缓，下肢血液循环受限，长此以往容易形成血栓。

对血管堵塞性疾病的认识及预防已刻不容缓。深静脉血栓可导致局部血液回流不畅，发生淤血、水肿等，当深静脉血栓脱落后可以随血流运行到肺动脉，导致急性肺血栓栓塞甚至死亡。很多发生下肢深静脉血栓栓塞的患者会发生下肢浮肿，影响生活质量。

专家提醒，长期久坐、卧床、使用口服避孕药或激素替代

治疗药物都是深静脉血栓重要诱因，建议平时多喝水，降低血液黏稠度，少吃高油高脂食物，避免久坐，尽可能多活动，促进血液循环。患有静脉曲张的患者可以穿弹力袜子，促进静脉血液回流，以防止下肢静脉血栓。一旦出现下肢红肿、疼痛，要及时到医院进行检查，做到早预防、早发现、早诊治。

(新华)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 毛衣要反着晒



毛衣、围中等针织类衣物，反晾可以避免布料弱化、变硬。纯羊毛的毛衣、大衣要避免在阳光下晾晒。羊毛纤维表面的鳞片层有一层天然油脂薄膜，可保持羊毛的柔软光泽，如在阳光下暴晒，这层油脂薄膜会因高温发生氧化而蜕变，影响使用寿命。

#### 憋尿后多喝水



总憋尿对身体伤害很大：容易形成尿潴留，想尿却尿不出来，腹胀难忍。容易形成尿路感染。如遇特殊情况，预计短时间难以结束，事先要少喝水，并提前去洗手间。不得已憋久了，第一次释放后要多喝点水，增加小便次数，以冲刷膀胱、尿道壁，防止尿路感染的发生。

### 红灯

#### 栗子油亮？不太好！



有些商贩为了让糖炒栗子看上去油亮诱人，往炒栗子的砂锅里加工业石蜡油和糖精钠、甜蜜素等，让栗子卖相更好。为避免中招，在挑选糖炒栗子时选闭口的，外壳完整，色泽自然的；带上纸巾擦一擦栗子的表面，有油渍的不买；表面特别光亮、吃起来很甜且略微发苦的栗子不买。

#### “重口味”易致月经过量



“大姨妈”来势汹汹而且流连不走，这可能是热辣食物惹的祸。火锅调料里有辣椒、花椒、丁香、肉桂等调料，这些调料在中医看来，都是大辛大热的，极易导致上火，而上火就会引发血热，血热是引起月经过量的主要原因之一。

