

秋冬之交,恰逢装修的好时节。与此同时,为了提高接单量,一些装修公司也是用各种的优惠活动来吸引顾客。记者了解到,近期有不少消费者向中消协反映,住宅装饰装修市场上一些企业打出了“免费装修”“装修款N年返还”的旗号吸引消费者,在经营者言之凿凿和大张旗鼓的宣传下,不少消费者进行选购。但是签单之后商家往往违背承诺,并以各种说辞进行额外收费,一些经营者甚至“人去楼空”,使消费者蒙受很大的损失。为此,中消协提醒广大消费者,“免费装修”“装修款N年返还”多是噱头,消费者莫轻信!

# “免费装修”多是噱头

## 中消协提醒:警惕不良营销手段坑害业主

□本报记者 博雅

越是超低价承诺 越是容易跑路

中消协认为,“免费装修”和“装修款N年返还”一样,都是不符合商业规律的不良营销手法。从维权的实践看,越是不留出合理利润空间,作出超低价、超优惠甚至是“免费”承诺的家装企业,越是易爆雷、易跑路的企业,消费者也越容易血本无归,最终的结果只会是“免费的往往是最贵的”。

“免费装修”“装修款N年返还”的宣传,涉嫌违反《广告法》和《反不正当竞争法》相关规定,容易误导消费者并扰乱相关市场秩序。

“终身免费保修” 违反商业规律

“终身免费保修”其实只是营销噱头。家庭装修行业有自己的独特性,低频次、客单值大、施工程序多、使用周期长,所以基于合理因素制定和适当延长免费维保期有利于对家装消费者合法权益的保护。

而从实践上看,“终身免费保修”这一宣传策略,虽然在短时间内能够吸引消费者,并取得竞争优势,但由于超出企业的实际承受能力,明显违反商业规律,最终难以兑现。一些企业更是因为经营不善、入不敷出等状况卷款跑路,置企业诚信



于不顾。中消协认为,在保修期限内,属于施工方面的原因,经营者应及时上门维修,不得推诿拖延。经营者面向消费者的自我声明和承诺如果超出国家规定的保修期限,应明确说明所承诺的免费保修范围、项目及期限并纳入合同履行,如有确因施工工艺水准方面的问题导致的装

包括原材料费用等。同时,家装维修经常是“牵一发而动全身”,虽然某一处服务免费,但涉及的其他位置或环节服务可能并不免费,实际上消费者最后仍是付费维修。

中消协提醒,消费者提防经营者把免费保修,变成收费维修。为此,消费者应当谨慎判断、慎重选择。目前,大多数装修公司会作出水电工程等“两年质保、五年保修”等承诺,这也是装修行业相对客观的水平。对收费明显低于行业惯例,承诺的免费保修范围过大、项目内容过广及期限过长的,消费者应谨慎作出判断。

此外,家装服务施工行业关于原材料的标准已经较为统一,即使家装维修已经过保,消费者通过正规渠道社会化购买服务也完全可以解决维修问题。

修问题,经营者应当主动做好修续维保。

提防“免费保修” 变成“收费维修”

目前,家装服务中收费包括设计费、材料费和人工服务费,许多企业标称的“免费”可能免的是人工费、上门费等,不

在很多人看来,肉是减肥期间不能碰的食物之一,因为吃了会直接长肉。事实上,吃对肉反而会瘦,而且对于想减肥的人而言,吃的量还可以比平时稍微多一些。

需要说明的是,这里的肉指的是“瘦肉”,即脂肪含量小于10%的肉类。吃瘦肉有助减肥的原因有:

第一,瘦肉的“食物热效应”高。食物热效应,指的是食物在消化吸收及转运代谢过程中所消耗的能量,这是与吃饭本身密切相关的一部分能量消耗。吃的东西不同,食物热效应的高低差别很大。

在三大产能营养素中,蛋白质的食物热效应是最高的,可以达到其产能的20%-30%。其次是碳水化合物,食物热效应为其产能的5%-10%。脂肪最低,为其产能的5%以内。所以在吃

## 减肥期间不能碰肉? 吃对肉反而能瘦

“高蛋白、低脂肪”的瘦肉时,人体需要付出的“能耗”也是很可观的,导致实际“入账”的能量大打折扣。再加上蛋白质本身的产能系数(1克蛋白质=4千卡热量)较低,饱腹感却比较强,所以吃瘦肉有助减肥,维持好身材。

第二,瘦肉的蛋白质含量高,有助形成肌肉。蛋白质与肌肉质量直接相关,如果长期缺乏,身体中的蛋白质代谢就会出现“负氮平衡”,人的基础代谢率将会明显下降,就形成了“易胖难瘦”的体质,以后即便少吃,也很难瘦下去,稍微多吃一点则会发胖。因此,减肥期补足

蛋白质至关重要。第三,瘦肉富含多种维生素和矿物质,有助燃烧热量。减肥时维生素消耗量会增加,矿物质也容易流失,所以要额外补充。比如,如果没有维生素B<sub>1</sub>,就算吃了很多饭,人还是浑身没劲,连吸收进去的葡萄糖都分解不掉,更谈不上分解体内的脂肪了。

脂肪含量在10%以下的肉类包括猪里脊、瘦牛肉、鸡胸肉、绝大多数鱼虾等,它们都是减肥期的首选。烹调时也要注意,尽量采用蒸、煮、炖等少油的烹调方法。

(刘畅)

### 【健康红绿灯】

绿灯

皮肤干燥补够水和维A



秋天皮肤干燥、紧绷,可以在饮食上进行调整。白天要喝够8杯水,别等口渴再喝。多吃一些富含果糖的水果,如葡萄、梨、香蕉等。适当吃些胡萝卜、菠菜等橙黄色和深绿色的蔬菜,动物肝脏、深海鱼等富含维生素A的食物。此外,少吃辣椒、葱、姜、蒜等辛温燥热之品,以及油炸、肥腻、太咸的食物,可以减少水分消耗。

红灯

减肥少吃带“酥”的食品



榴莲酥、芒果酥、凤梨酥。为了让食品达到“酥”的口感,需要在制作过程中加入大量油脂,这类食品的脂肪含量较高,如榴莲酥一般能达到30%-40%,而榴莲肉的脂肪含量仅3.3%左右。并且,这类食品中添加的一般为氢化植物油,而加工中产生的反式脂肪酸可能增加动脉粥样硬化、糖尿病等多种慢病的风险。

·广告·

### 洗脸从下往上“抗衰老”



洗脸时尽量从下向上逐渐推洗,因为脸上的毛孔都是向下长的,角质层也是自上往下呈鱼鳞状层层分布的,逆着生长方向洗才有利于清除污垢。自下而上的手法还有按摩、提拉肌肤的作用,对抗皮肤衰老。但是,鼻子的毛孔向上生长,最容易长黑头,所以在洗鼻子的时候要从上向下揉搓,并多打几个圈。

### 痛风的人少吃花生



跟其他坚果相比,花生的嘌呤含量较高,为85毫克/100克,属于中高嘌呤食物(嘌呤含量在75-150毫克/100克之间)。痛风患者在急性发作期最好不要吃花生,缓解期则可以根据病情适量吃一些。此外,胆囊炎急性发作期最好不要吃花生,以免刺激胆囊收缩;慢性胆囊炎不发作时可少量吃花生。

Table containing multiple small advertisements for various services and products, including legal notices, real estate listings, and local business announcements. Each ad includes a title, a brief description, and contact information.

本报刊登热线 13699137322