



随着“五一”假期临近，不少消费者都筹划着出行游玩。近日，多家OTA平台（在线酒店、旅游、票务等预订系统平台的统称）公布的数据显示，消费者在“五一”假期出行、消费等需求旺盛，机票、酒店、门票、租车等订单量均较2019年同期呈现不同程度的增长。但是，消费者在假期集中“玩玩玩”“买买买”过程中，可能会面临景区、酒店、道路交通等供需不平衡的压力与矛盾，或是不良商家采取不正当经营手段“浑水摸鱼”从中获利，从而引发消费纠纷。那么，今年“五一”消费者应该如何防范“人在囧途”？怎样避免被不良商家“宰客”？遇到消费纠纷怎么办？面对这些问题，中消协送您五个“锦囊”。

锦囊1 防疫意识不能松 做好防护措施

虽然当前国内疫情已经得到了很好的控制，疫苗接种率也在不断提高，但是由于境外疫情仍然较为严峻，“外防输入，内防扩散”的防疫策略仍未改变。近期，偶有零星散发的本土确诊病例也告诫我们疫情防控不能松动。因此，在安排“五一”长假期间出行时，出行的目的地应尽量选择在境内低风险地区，提前了解目的地防疫规定并配合做好防护措施；确有出国（境）旅游需求的，务必及时了解我国疾控机构、出入境管理部门、驻外使领馆等发布的相关提示信息，谨慎确定出行规划。

同时，还要密切关注自己的身体状况，如出现发热、干咳、嗅觉及味觉障碍等不适症状应立即联系当地疾控部门或医疗机构，及时诊治。

锦囊2 行程规划需做细 说走就走不可取

消费者在出行前一定要下足功夫，做好出行规划。有数据显示，今年“五一”假期机票预订量已经大幅超过2019年同期，与2020年同期相比增长超过25倍，一些热门旅游城市甚至出现航班经济舱售罄、高星酒店一房难求的情况。因此，消费者务必提前了解目的地景点的限流制度、往年景区人流状况、天气情况以及是否需要提前预约等，合理规划出行时间和线路，避免将游山玩水变成看“人山人海”，降低出行体验。选择近郊自驾游的，一定要留够充足旅途时间，制定宽松弹性的出行计划，留意意高速公路的交通状况，防范高峰休息区如厕难的风险等，错峰出行、文明出行。

此外，市场上出现了一种名

防范人在囧途 收好5个锦囊

中消协发布“五一”出行提示

□本报记者 博雅



为“机票盲盒”的产品，有商家表示针对“五一”假期还将推出新一轮的升级版“机票盲盒”活动，消费者购买以后，会得到一张指定出发地、随机目的地、随机日期的国内单程机票。对此，中消协提醒广大消费者要理性看待，说走就走的旅行不可取，一定要通盘考虑出行时间、用餐住宿、目的地情况、返程安排以及售后退换限制条件等因素后再做决定。

锦囊3 购物跟团要谨慎 签订合同要仔细

外出游玩难免会购物消费，消费者在旅游景区购物时一定要保持理性，不偏信商家宣传，认真辨别商品真伪和质量好坏，核实商品的价格，最好能够货比三家，切勿只看了一家就急着下单；尽量不在旅游景区特别是流

动小商贩处购买珠宝钻石等贵重物品，购买当地土特产的，还要注意查看是否在保质期内、有没有变质等。

通过旅行中介跟团出行的，一定要选择资质齐全、信誉较高、口碑较好的旅行社，签署旅游服务合同时仔细阅读合同条款内容，明确行程安排、食宿标准、双方权利义务等重要信息，切勿贪图便宜而选择“低价旅游团”或者“0元旅游团”，以防落入“黑中介”“黑导游”精心设计的“陷阱”。

锦囊4 聚餐饮食应节约 绿色消费不可少

消费者要积极响应国家“厉行节约、反对浪费”的倡议，养成文明健康用餐的好习惯。“五一”聚餐时，要根据用餐人数合理点餐，自觉抵制舌尖上的浪



费，主动践行“光盘行动”。消费者在日常生活中若积累了一些“节约粮食好习惯”或者“节约粮食小妙招”，还可以在“五一”期间参加中消协在抖音平台发起的相关活动，宣传和推广抵制餐饮浪费的优秀经验，共筑绿色节约消费新风尚。

同时，消费者不仅要绿色节约消费的实践者，还要做绿色节约消费的监督者。发现餐饮企业存在诱导消费者多点餐或者设置最低消费门槛等行为造成餐饮浪费的，要勇于指出问题、批评纠正，餐饮企业拒不改正的，可以向有关部门举报或是揭露曝光。

锦囊5 正当权益要维护 消费凭证留存好

中消协提醒广大消费者在“五一”假期消费过程中要注意保留好发票、收据、支付记录等消费凭证，当自身权益受到侵害时，应当本着合法、正当、公平原则，先与商家进行沟通和协商，依法提出合理诉求。如果商家拒不遵守其承诺或者怠于履行法定义务的，可以向商家所在地的市场监管部门或者消协组织投诉。

此外，如果商家存在价格欺诈、虚假宣传等行为或者有重大隐患危及消费者人身财产安全的，可拨打12315热线电话进行举报。

【健康红绿灯】

绿灯

憋气伸懒腰可缓解腿抽筋



抽筋的学名是“肌肉痉挛”，最常见于大小腿及脚趾部位，手臂、手掌、手指或腹部也间有发生。伸懒腰、伸展筋骨，对抽筋有着不错的预防及缓解作用。但对于高血压、心脏病等患者来说，此法不宜使用，因为这样的憋气运动容易诱发心脑血管意外，造成危险。预防抽筋，可多摄取矿物质如钙、镁等，以及电解质如钾、钠等。

洗脸最佳“控油温度”：32℃



科学实验证明，人的面部温度是32℃，因此建议洗脸水温也保持同等温度。不仅能有效清洁各种污垢和代谢产物，同时洗去皮脂膜让其再生。如果频繁使用温度较高的热水，虽然强力去油，但是会不断损伤皮脂膜，破坏皮肤屏障。如果皮脂膜来不及再生，皮肤失去保护层，对过敏原的抵抗力降低，容易出现面部发红、灼热、干燥脱皮等症状。

红灯

吃盐过多会水肿



很多人认为，睡前喝水会造成第二天水肿，其实并不会。睡前饮入的水被小肠吸收之后，人体的循环系统、呼吸系统、泌尿系统会共同调节以维持身体内的水平衡，并不会造成水在组织液内的过度储留。水肿的真正原因，是摄入食盐过多，或摄入蛋白质过少，导致血液渗透压下降，水分流到组织液中；长时间保持同一姿势，重力造成血液回流受阻，也会造成组织水肿。

有湿疹洗澡别超10分钟



湿疹患者洗澡时别用温度太高的水，时间也不能太长，最好别超过10分钟。使用温和的中性溶液，洗脸、洗澡都不需用去角质产品，不建议用搓澡工具。洗澡后，用柔软的浴巾轻轻拍干水分，而不是用力擦拭；稍稍抹干后，在3—5分钟内给皮肤涂上润肤霜，防止水分流失。

丰台区市场监管局

为切实加强建筑保温材料质量监管，维护人民群众人身财产安全，丰台区市场监管局加强源头管控，全面排查治理，在辖区范围内组织开展了建筑保温材料产品专项整治行动。

坚持问题导向，靶向性排查风险隐患。科所联动，协同监管，对辖区销售挤塑板情况开展全面排查，严厉打击流通领域质量违法行为。重点围绕经营主体资质，是否建立完善进货检查验收制度，产品执行标准及标识标注等情况，是否存在以不合格产品冒

充合格产品、伪造冒用他人厂名厂址等违法行为进行监督检查。

强化主体责任，精准化培训助提升。开展建筑保温材料专题培训，辖区30余名经营者参加。中国建材检验认证集团股份有限公司技术专家以挤塑板、聚苯板、泡沫板、岩棉板为重点，对标准要求、常见质量缺陷进行细致讲解，丰台区市场监管局产品质量监管人员从销售者落实进货检查验收制度，承担产品质量责任等方面提出了明确要求。培训强化了经营者的质量安全保证法

律责任、质量控制管理责任、质量诚信经营社会责任，助力规范市场秩序。

务求监管实效，闭环式督导回头看。一是通过强化明查暗访、动态台账管理、条线化督导管理，加大后续跟踪监督检查力度，督促经营主体规范经营活动，强化质量管理；二是全面梳理涉及建筑材料的执法检查、案件办理、接诉即办工作，实行倒查、会商、整改、报告机制，确保监管闭环，履职到位。

（包欣宇）

多举措加强建筑保温材料产品质量监管

公 告

本企业北京市斯为特广告中心吊销已满三年,拟向登记机关申请简易注销登记,现登报申明,并郑重承诺:

本企业债权债务已清算完结,不存在未结清清算费用、职工工资、社会保险费用、法定补偿金和未交清的应纳税款及其他未了结事务,清算工作已全面完成。

本企业承诺申请注销登记时不存在以下情形:涉及国家规定实施特别管理措施的外商投资企业;正在被列入企业经营异常名录或严重违法失信企业名单的;存在股权(投资权益)被冻结、出质或动产抵押等情形;有正在被立案调查或采取行政强制、司法强制措施予以行政处罚等情形;企业所属的非法人分支机构未办理注销登记的;法律、行政法规或者国务院决定规定在注销登记前需经批准的;不适用企业简易注销登记的其他情形。

本企业营业执照正本已丢失,申明作废。

本企业投资人北京市丰台区综合投资集团有限公司对以上承诺的真实性负责,如果违法失信,则由本企业投资人北京市丰台区综合投资集团有限公司承担相应的法律后果和责任,并自愿接受相关行政执法部门的约束和惩戒。

联系人:郑女士,010-63629105

遗失 北京市斯为特广告中心(注册号:1101061304503) 声明 不慎遗失营业执照正本副本,公章,特此声明作废。