

保障“双十一”放心消费
市市场监管局发布五点提示——

莫被低价吸引冲动消费

□本报记者 周美玉

“双十一”将至，为引导消费者科学、理性、绿色消费，共同打造安全放心美好的网络购物体验，北京市市场监管局发布五点网络购物消费提示——

■选择口碑好的电商平台■

“双十一”期间，各种网络促销活动集中推出，“限时抢购”“爆款秒杀”“巨惠特卖”令人眼花缭乱，选对商家是良好购物体验的第一步。市市场监管局提示广大消费者购物时，要尽量选择经营规模大、交易量高、口碑好的电商平台。遇到心仪的商品，不要只看宣传页面就下单，要从信誉度、成交记录、评价详情等多方面对商家进行评估，做到货比三家。

若还是有疑问，可先和客服人员沟通，多查多看多对比，清楚明白再消费。如果是直播购物，还可以从直播间知名度、观看人数、主播粉丝量等方面考量，选择值得信任的直播间。参

加“秒杀”“抢购”等活动时，要理性消费、按需购买，尽量不要一次性采购太多食品等不宜长期保存的商品，避免浪费。



■购物需要“避坑防套路”■

“双十一”购物还要“避坑防套路”。面对花样繁多的促销活动，消费者要仔细阅读促销规则，了解优惠券使用条件、折扣范围和期限等，注意区分尾款

价、到手价、预售价，切莫被低价数字引导冲动消费。

近年来，预售定金模式成为商家常用的促销手段。消费者需要注意，“定金”是一种担保方

式。一般情况下，如果消费者没有按照预售协议购买已支付定金的商品，商家是可以不退还定金的。消费者要谨慎支付定

金，防止利益受损。同时，要提前关注商品的价格变化，避免陷入商家“先提价后打折”等套路陷阱。

■避开物流高峰■

购物后商品尽快到手，是美好消费体验的重要环节。“双十一”期间，交易量增加，物流服务压力增大，“送货慢”时有发生。对于急需商品或鲜活易腐商品，消费者要注意避开物流高峰，提前与商家确定好送达时间后再下单。

在收到商品时，要尽量当场查验货物，确认内外包装无损、

数量品类无缺，商品型号及细节与网络页面展示信息一致后再签收快递。特别是装有贵重商品或多件商品的包裹，可以录制开箱视频作为证据，避免缺漏、掉包损失。如果商品损坏或与约定不一致，要立即联系商家退换货。为避免退换货运费损失，可随商品购买运费险或选择自带运费险的商品。

■收货要注意“两个安全”■

网络购物，安全意识不能少。一定要在安全的网络环境中，通过正规电商网站、APP或小程序等渠道购物，注意账户信息安全，妥善保管好各类账户密码，不轻易将身份证号、银行卡号等个人信息提供他人。

切勿访问来源不明的链接、

网页或弹窗，谨防信息泄露或账户被盗风险。在收货环节，要注意“两个安全”。一是健康安全，收到快递要做好个人防护，及时对包裹进行消杀，防控新冠疫情；二是个人信息安全，要涂抹掉包裹上的姓名、电话、地址等信息，防止个人信息泄露。

■保留消费凭证依法维权■

最后，消费者还要留存好与商家的聊天记录、支付记录、物流信息以及商品宣传页面、商家承诺的截图等材料，这些都是维权的重要证据。

一旦发生消费纠纷，消费者可先与商家、平台协商解决。协商不成的，可以通过拨打12345电话等渠道进行投诉，维护自己的合法权益。

【健康红绿灯】

绿灯

烹饪羊肉首选炖



羊肉性属温热，可帮助补虚劳、祛寒冷，做法更是多样。要想兼具美味和营养，在蒸、炖、焖三种以水为媒介的方法里，建议首选炖羊肉。这种烹饪法能最大限度锁住营养。炖羊肉时加些冬瓜、萝卜，除了能润燥清火，平衡寒热，还有助于去除膻味。

饮水机每月清洗一次



桶装水被装上饮水机后，每放出一升水就会有相应体积的空气进入，其中夹带的各种细菌微生物随之附着在内部。而饮水机聪明座部位（位于桶装水和饮水机之间的圆形装置）湿润且接触外界空气，内胆里有像“老汤头”一样的陈水，本身就是细菌繁殖的温床。建议每月至少清洗1次。

红灯

别戴着蒸汽眼罩睡觉



蒸汽眼罩主要作用是缓解眼部疲劳，减轻压力。虽然戴着蒸汽眼罩舒舒服服就能入睡，但是使用时间过长，可能会造成眼周红肿、充血甚至低温烫伤。一般建议使用蒸汽眼罩的时间最好是15-20分钟，最多别超过25分钟，再舒服都要及时取下，不管是午睡还是夜晚睡觉，都不要一直戴着蒸汽眼罩。

女性吃得太油容易痛经



饮食不科学是痛经的主要推手，特别是饮食中肉、油、糖、盐和咖啡的摄入量过高，会加剧痛经。这是因为富含欧米伽6脂肪酸的高油高脂食物会增加炎症风险，女性体内有炎症反应后会分泌前列腺素，引起子宫肌肉收缩，进而导致痛经。在易致炎症食物列表中，不含动物脂肪的蔬菜类食物导致炎症的几率最低。

中疾控发布健康提示

今冬明春存在流感活动显著上升风险

近日，中国疾病预防控制中心发布关于秋冬季流感防控的健康提示称，今冬明春存在流感活动显著上升的风险，公众应及时接种流感疫苗、加强重点场所疫情防控。

及时接种流感疫苗 接种流感疫苗是保护自己和家人免受流感病毒感染、减少流感相关严重并发症和死亡的最为经济、有效的手段。研究数据表明：流感疫苗接种对儿童因流感住院总体保护效果53%，将健康儿童死于流感的风险显著降低了近2/3（65%）；对于免疫力相对弱化的老年人，也可预防超40%的因流感发病而导致的就诊。

中国疾病预防控制中心表示，今年我国流感疫苗批签发早于往年，且供应量也高于近年。居民可关注各地预防接种门诊或社区卫生服务中心发布的接种信息，在供应流感疫苗后及时前往或预约进行接种，尤其是老年人、慢性基础性病患者、医务人员、儿童等高风险人群建议优先接种。

加强重点场所疫情防控 在流感流行季节，学校、幼托机构

要加强流感的健康教育工作，倡导流感疫苗接种和良好的呼吸道卫生习惯，切实落实晨午检、缺勤缺课登记、传染病报告等各项防控措施。养老机构可协调上门接种服务，需关注老年人的健康监测，一旦发现出现发热、咳嗽等呼吸道症状尤其是高龄老人应及时送医治疗。

做好一般性预防措施 保持良好的卫生习惯。注意呼吸道礼仪，咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻；保持手卫生，如勤洗手或使用免洗手消毒液，尽量避免用手触摸眼睛、鼻或口。每天开窗通风，保持室内空气清新。

增强体质与膳食平衡 保持科学饮食起居，积极锻炼身体，提高机体免疫力。

降低流感暴露风险 避免近距离接触流感样症状患者，流感流行期应少去人群密集场所。

减少疾病传播机会 如出现流感样症状应注意多休息，多喝水；鼓励轻症居家自我监测，不带病上班、上课，接触家庭成员时佩戴口罩；一旦进行性加重，立即前往医院就诊。（午综）

丰台区市场监管局

“三个全面”建立药店全管理档案

为强化药店日常监管和疫情防控工作，加强药品经营风险隐患排查，丰台区市场监管局统筹指导全区药店建立药店档案，形成统一规范的丰台区药店日常管理文件汇编，建立监管主体指导图，提供有力药械安全保障。

覆盖全面，科所联动收集数据 此次药店档案覆盖全区28个市场所辖区内的400余家药店，以市场所为单位收集药店基础信息。通过科学组织执法力量、执法队伍有序分工编纂档案，深入推进科所间信息数据共享，提高监管执法的执法效率与精准性，夯实优化药械监管工作基础。

信息全面，摸清底数稳扎稳打 此次药店档案收集信息全面细致，做到了“两收集两完善”：收集了药店经营资质如营业执照、药品经营许可证、医疗器械经营备案及许可、执业药师注册证等；收集了药店经营监管资料如店内分区陈设平面图、各药店经

营四类药品目录、培训计划及最新培训记录；完善了疫情防控相关信息如药店入口处健康宝二维码及申请该二维码的手机号；完善了药店主体和从业人员基础信息两项台账。同时规范档案实时更新要求，如修改由药店即时报备。

防疫全面，严中有理梳理规范 梳理药店防疫政策相关文件，重点分析研判日常监督检查药品流通常见问题与防疫重点。通过向药店发放疫情防控工具包深化防疫最新政策宣贯，坚持慎终如始抓好疫情防控工作。提升药店防疫日常监督检查频次，与药店签订疫情防控承诺书，督促各药店进一步增强规范经营意识、风险防范意识，切实履行疫情防控主体责任。

下一步，丰台区市场监管局将继续以实际行动营造安全有序的药品经营市场环境，监督药店充分发挥“哨点”监测作用。（黄之凡）

·广告·