

今年春节假期，从白雪皑皑的北国滑雪度假村，到温暖湿润的南方滨海休闲地，熙熙攘攘的游客穿梭于各大景区，期盼已久的旅游市场复苏景象如约而至。所谓“风光无限好，维权不可少”，对于旅游高峰期可能出现的种种问题，您知道如何应对并维护自身的合法权益吗？朝阳法院南磨房法庭结合案例发布旅游风险提示。

旅游遇风险 消费者该如何规避？

■本报记者 盛丽 通讯员 张倩

旅行社擅自变更行程，旅客该如何维权？

春节期间，小王精心挑选了一条“苏杭”爆款旅游线路，打算带父母前往游玩，并通过某旅行社订购了上述旅游产品，双方对行程路线、具体景点等进行了明确约定。

游玩过程中，因合同约定的苏州著名的A园林景点过于火爆，导致旅行社未能成功预定该景点门票，后旅行社擅自将行程路线中的A园林变更为B园林，小王一家的出游体验大打折扣。事后，小王将旅行社诉至法院，要求旅行社承担赔偿责任。

法官释法：《中华人民共和国旅游法》第六十九条第一款规定“旅行社应当按照包价旅游合同的约定履行义务，不得擅自变更旅游行程安排”。

春节是旅游旺季，因游客激增

导致热门景点无票、网红酒店涨价的情况，屡见不鲜。在此情况下，旅行社应与旅游者充分协商，双方在协商一致的基础上可依据《民法典》第五百四十三条变更旅行路线或住宿安排。如未经协商，旅行社擅自变更行程安排、降低酒店标准的，旅游者可依据《民法典》第五百七十七条要求旅行社承担相应的违约责任。

报名“低价游”秒变“高价购”，旅行社要担责吗？

春节期间，某旅行社对外推出“云南7日游，只要399”的活动，已经退休的老张对此心动不已，于是报名参团。哪知在旅行过程中，不仅大部分景点都是“一晃而过”，还增加了好多购物环节，迫于导游的压力，老张无奈购买了一条蚕丝被、两块玉石，共花费12000元。事后，老

张将旅行社诉至法院，要求旅行社赔偿损失。

法官释法：《中华人民共和国旅游法》第三十五条规定“旅行社不得以不合理的低价组织旅游活动，诱骗旅游者，并通过安排购物或者另行付费旅游项目获取回扣等不正当利益”。

“旅行社组织、接待旅游者，不得指定具体购物场所，不得安排另行付费旅游项目。但是，经双方协商一致或者旅游者要求，且不影响其他旅游者行程安排的除外。”

近年来，旅行社为招揽游客、谋取利益，往往以不合理低价组团，旅游者本以为自己占了便宜，却不曾想“旅游”变“旅游”。低价旅游团的“盛行”，导致了旅行社欺客宰客、强迫购物的现象层出不穷。首先，旅游者要擦亮自己的眼睛，选择具备相应资质且价格合理的旅行社，避免陷入低价、免费旅游的陷阱；其次，如若发生被强迫购物的情形，旅游者可保留好消费凭证，符合《旅游法》第三十五条规定的情形时，可在行程结束后三十日内，要求旅行社为其办理退货并先行垫付退货货款；此外，如旅行社或导游存在欺诈或胁迫的情形，旅游者亦可依据《民法典》第一百四十八条或第一百五十条主张权利，并要求旅行社承担赔偿责任。

拼团“自驾游”，“免责声明”难免责

小李和小赵都是某俱乐部的“自驾游”爱好者。春节期间，俱乐部组织者在微信群内发布一

条“自驾游”报名信息，拟按照自己制定的旅游路线组织几名会员“AA制”自驾出游，小李、小赵看到消息后立即报名。出发前，大家签订了一份内容为组织者仅安排出行过程中的吃、住、行，其他问题都由参与者自行承担责任的“免责协议”。行程过程中，因山路曲折，又恰逢雪天路滑，小李驾驶的私家车不幸侧翻，小李及坐在副驾驶的小赵均受重伤。事后，交通事故认定书认定小李负本次事故的全责，小赵便将小李及俱乐部组织者诉至法院，要求承担赔偿责任。

法官释法：《中华人民共和国民法典》第一千一百九十八条规定“宾馆、商场、银行、车站、机场、体育场馆、娱乐场所等经营场所、公共场所的经营者、管理者或者群众性活动的组织者，未尽到安全保障义务，造成他人损害的，应当承担侵权责任”。

随着“自驾游”的日益盛行，小规模组团出游的需求越来越大，一些车友俱乐部应运而生。一般情况下，俱乐部组织者负责制定“自驾游”路线、安排住宿饮食，参与者自行准备车辆或与他人拼车出行。此外，大家往往还签订“免责协议”表明自愿参与，责任自负的意愿，以此免除“后顾之忧”。但在损害发生时，这样的“免责条款”并不能完全真正免责，小李作为直接侵权人应当承担赔偿责任，而俱乐部组织者因未在活动中尽到安全保障义务，比如审慎制定行程路线、提前预测天气状况、合理规划出行时间等，亦应向小赵承担侵权责任。



冬天天气寒冷，有些人怕冷不想出门，索性坐在自家阳台隔着玻璃晒太阳，觉得这样做也能补钙。事实果真如此？北京市疾病预防控制中心邀请专家为您解答。

隔着玻璃晒太阳能不能补钙？

晒太阳是为补充维生素D

首都医科大学宣武医院内分泌科副主任医师曹雪霞表示，平时晒太阳的目的实际上并不是补钙，而是补充维生素D。维生素D主要作用是促进肠道钙吸收，增加肌肉协调性，预防跌倒。

晒太阳时，紫外线晒到皮肤上，皮肤的7-脱氢胆固醇会将维生素D逐渐转化。但如果是隔着玻璃晒太阳，玻璃会阻挡一部分紫外线，紫外线量会明显衰减，导致维生素D吸收受影响，

也会影响钙的吸收。

因此，应在做好充分防护的情况下到外界接触紫外线。如果需要补钙，大部分的钙还是需要从食物中摄取，比如牛奶或者钙片。

晒太阳30分钟以内为宜

隔着玻璃晒太阳确实无法促进钙的吸收，甚至还有可能会晒伤。如果实在是无法外出活动，也一定要打开窗子，让阳光直接与皮肤接触。“夏天短裤和短袖、冬天露出脸和手”是最佳选



择。

需要注意的是，晒太阳的时间并不是越久越好，晒得过久可能会伤害到皮肤，一般建议在30分钟内就可以了。如果有需要可以戴墨镜，避免阳光直射导致眼

睛损伤，戴帽子则可以避免头发晒伤。晒太阳后要及时补充水分，选择性地补充维生素C，抑制黑色素的生成，防止出现晒斑。

(午综)

【健康红绿灯】

绿灯

嘴唇干裂时先湿敷



当嘴唇已经出现干裂时，直接涂抹唇膏不一定有效果，最好是先用水敷。如果有皲裂出血的情况，最好用凉的纯净水倒在化妆棉上敷在唇部，帮助止血；如果只是干燥，没有皲裂出血，建议用温热的小毛巾敷在嘴唇上，帮助软化唇部，待嘴唇充分吸收水分后，再涂抹润唇膏，锁水效果更好。

草莓的正确清洗方式



草莓并不像人们想的那么脏，不需要用尽各种手段清洗。在大棚采摘的草莓，用流水冲洗一下灰尘就可以吃。从超市购买的草莓可用加少许盐的水浸泡2-3分钟，再用清水冲洗。草莓是低升糖指数的水果，各个季节均适合食用，老少皆宜，尤其饭后吃一些草莓，可分解食物脂肪，有助于消化。

红灯

扁平足别穿有跟的鞋



对有扁平足的人来说，走路一多，脚就有明显的酸痛感，因此选择一款适合自己的鞋子尤为重要。扁平足不宜穿有跟的鞋，因为鞋跟会增加足弓和前脚的压力；选择一双能适当支撑足弓和稳定足跟的鞋子，以缓解足部不适，也可选择专门支撑足弓的特制鞋或定制鞋垫。

喝茶并不能刮油减肥



茶叶含有咖啡因、茶碱和可碱等多种成分，能显著刺激胃酸分泌，促进胃动力，帮助食物消化和吸收，使人产生消脂解腻或饿得更快的感觉，反而可能让人吃得更多。但不管是“消脂解腻”还是“饿”，都无法“刮油”，喝茶改变的只是消化的过程和感受，而不是消化的结果。喝普洱茶会更容易饿。