

随着网络购物的快速发展,各类新型消费陷阱时有发生。面对“限时特惠”“品牌同款”等情形,消费者如何增强风险防范意识?“3·15”国际消费者权益日即将来临,中国消费者协会近日发布消费提示,网络购物牢记“三个不”,即不轻信夸大宣传、不点击不明链接、不脱离平台交易。

网购如何防“踩坑”?

中消协支招牢记“三个不”

谨慎识别促销活动真实性

“原价999元,限时特惠99元”“限时秒杀倒计时”,很多看似优惠让利的促销活动是否真实,消费者一时难以辨别。实际上,部分商家通过虚构原价、夸大折扣等方式诱导消费。

中消协消费指导部主任吕金波表示,此类行为涉嫌违反我国价格法、消费者权益保护法中关于明码标价和禁止虚假宣传的规定。消费者可以使用正规比价工具或平台历史价格查询功能,核实商品真实价格波动情况。理性对待“限时”“限量”营销话术,避免因冲动下单造成经济损失。留存商品促销页面截图、商家承诺记录等证据,便于后续维权。

防范假冒伪劣风险

“品牌同款”“正品代购”,网络平台部分商家以“低价清

仓”“工厂直销”为名销售假冒品牌商品,或通过仿冒商标、模糊描述误导消费者。

中消协建议,消费者优先选择品牌官方旗舰店或平台认证的自营店铺,查验店铺公示的营业执照等资质。收到商品后仔细核对品牌标识、防伪码、产品批次等信息,发现异常立即拒收。保留购物凭证、商品详情页及聊天记录,作为维权依据。

警惕新型诈骗手段

近期频发“冒充客服退款”“快递丢失理赔”等电信诈骗案件。不法分子通过非法获取消费者订单信息,诱导点击钓鱼链接、提供短信验证码或下载不明软件,导致消费者资金被盗。

中消协建议,消费者切勿轻信陌生电话、短信,所有售后问题都应通过平台官方渠道联系客服;拒绝向他人透露银行卡密码、短信验证码等敏感信息;谨



防“屏幕共享”操作,避免远程操控导致账户失控;谨记正规网购平台的退款、赔付款都是从顾客支付账户原路返回,没有所谓的“退款链接”,也无需下载其他App,要求另行下载App或扫码入群等大概率是骗子。

强化个人信息保护

部分商家违规收集消费者身份证号、人脸数据等个人信息,或通过快递面单非法收集、买卖用户地址、电话,导致骚扰电话、诈骗风险增加。

消费者如何强化个人信息保护,防范隐私泄露?中消协建议,消费者非必要不提供详细住址,可填写代收点或快递柜地址;丢弃快递包装前,务必清除或涂抹面单上的个人信息;谨慎

授权App获取通讯录、定位等权限,定期清理缓存数据。

依法主动维权

当消费者遭遇虚假宣传、产品质量缺陷、拒不退换货等问题怎么办?

中消协建议,消费者要积极维护自身权益。维权途径可依次选择协商解决、平台介入、投诉举报、司法诉讼。先通过平台客服发起投诉,要求商家履行退换货或赔偿义务;若协商未果,可申请交易平台介入处理;平台处理不佳可通过“消协315”投诉平台或者热线电话向消协组织投诉,也可以向相关监管部门举报;如果涉及金额较大、情节严重,可向人民法院提起诉讼。

(新华)

孕期如何科学补钙?

□本报记者 宗晓畅 通讯员 朱夏琴

每位准妈妈都期望能够给予孩子最坚实的健康基础,孕期科学补钙至关重要。钙摄入不足不仅影响母体,更关乎胎儿骨骼发育。北京友谊医院妇产生殖中心专家和您聊一聊关于“孕期如何科学补钙”,为宝宝的健康成长保驾护航。

为何孕期要补钙?

支持胎儿生长与骨骼发育 钙是胎儿骨骼发育的重要矿物质,孕期补钙能够有效支持胎儿的生长和骨骼及牙齿发育,提高胎儿出生时的骨密度,降低未来骨折的风险。同时孕期补钙还与胎儿的整体生长发育密切相关。

预防孕妇骨质疏松 孕期补钙的另一重要目的在于预防孕妇骨质疏松。怀孕期间,母体会将大量钙质转移给胎儿,以支持其骨骼的发育,这可能导致母体钙储备的减少,从而增加骨质疏松的风险。适当的钙补充可以帮助维护孕妇的骨骼健康,减少骨质疏松、骨折的发生率。

维持孕妇的生理功能 钙在维持正常的神经传导、肌肉收缩和血液凝固等生理过程中发挥着关键作用。孕期补钙可以帮助孕妇维持正常的生理功能,预防因钙缺乏引起的肌肉痉挛、妊娠期高血压疾病等问题。

孕期如何科学有效补钙?

食物来源 孕期补钙的一个重要方式是通过饮食摄入足够的钙。乳制品如牛奶、酸奶和奶酪是最主要的钙来源,因其钙的生物利用率高,易于被身体吸收。绿叶蔬菜如西兰花、菠菜和羽衣甘蓝等也含有丰富的钙,但其生物利用率相对较低。此外,豆制品和坚果也可以为孕妇提供钙,同时还富含其他营养成分,有助

于整体健康。乳糖不耐受的孕妇,需寻找乳制品以外的其他钙源。

钙补充剂选择与剂量 除了通过食物摄入钙,孕妇还可以通过钙补充剂来满足其钙需求。建议从妊娠中期开始每天至少补充钙剂600毫克直至分娩。常见的钙补充剂有碳酸钙和柠檬酸钙,其中碳酸钙的钙含量较高,但需要在餐后服用以提高吸收率,胃肠不适症状偏多,而柠檬酸钙则可以在空腹时服用,吸收率较好。为减少妊娠期钙剂补充导致的胃肠道不适,可选用不依赖胃酸参与的有机钙(如柠檬酸钙)以提高钙溶解度。

补钙还应考虑与维生素D的联合补充 适量的维生素D补充(如400—800IU/天)能够有效提

高血清维生素D水平,而高剂量的维生素D(超过4000IU/天)可能会增加跌倒和骨折的风险。此外,维生素D的补充应根据个体的阳光暴露情况和饮食习惯进行调整,以确保孕妇在孕期保持良好的钙代谢状态。进行户外活动获得充足有效的阳光照射可促进暴露在紫外线中的皮肤合成维生素D。鱼肝油、深海鱼类及蛋黄等也可提供维生素D。

孕期补钙的常见副作用有哪些?

消化系统不适 补钙可能导致消化系统的不适,尤其是便秘。研究表明,钙补充剂,特别是碳酸钙形式,可能会导致胃肠道不适,如腹胀、便秘等症状。这可能是因为钙的摄入会影响肠道的正常蠕动,导致排便困难。

因此,建议孕妇在补钙的同时,增加膳食纤维的摄入和水分的摄入,以缓解便秘的发生。

高钙血症风险 高钙血症是孕期补钙的另一个潜在风险。高钙血症可以引发一系列健康问题,包括恶心、呕吐、腹痛、精神状态改变等严重症状。孕妇在补钙时应定期监测血钙水平,尤其是在使用高剂量钙补充剂的情况下,以防止高钙血症的发生。此外,孕妇在补充钙时应遵循医生的建议,避免自行增加剂量。

过量补钙对孕妇及胎儿的影响 孕期过量补钙可能与胎儿的生长发育问题相关,包括出生体重过低和早产风险增加。此外,补钙过量还可能导致胎儿的骨骼发育异常,影响其长期的骨骼健康。过量的钙摄入可能导致孕妇出现便秘、肾结石等副作用。

·广告·

丰台区市场监管局

护航农贸市场安全 守好民生“菜篮子”

为切实营造安全放心的消费环境,维护良好市场秩序,丰台区市场监管局以农贸市场安全生产排查工作为重点,围绕计量器具、食品安全、明码标价等领域开展多时段、全链条检查,切实守牢农贸市场安全防线,让“菜篮子”沉甸甸的同时安全感满满。

最新政策“敲黑板”,压实主体责任 执法人员通过发放宣传页、现场讲解、行政提示等方式,不断给企业“敲黑板”,围绕新修订的《集贸市场计量监督管理办法》和《食品安全国家标

准食品添加剂使用标准》开展宣传贯彻培训,督促市场主办方及市场内经营者落实主体责任,努力营造安全、公平、公正的交易环境。

打好治理“组合拳”,强化督导检查 通过发放“明白纸”、现场讲解、行政提示等方式,督促企业树牢安全生产意识,落实安全生产各项制度规定。此外,加大食品经营密集领域食品安全监督检查力度,结合日常监管情况,重点查看经营主体资质、热销食品贮存、店内环境卫生、从

业人员健康管理等情况,严防不合格、腐败变质食品流入市场。

价格监管“严底线”,规范市场秩序 执法人员现场查看果蔬、粮油、肉蛋等生活必需品的进货凭证和销售记录,比对进销货价格信息,要求经营者明码标价做到真实准确、货签对位、标识醒目。同时,提高市场巡查频次,严厉查处哄抬物价、不明码标价、价格欺诈等违法行为,督促经营者合法经营、诚信经营,妥善处理价格纠纷,维护价格市场秩序。

(王春晖)

【健康红绿灯】

绿灯

睡眠是长高的黄金时间



生长激素是孩子长高的关键“催化剂”,而其分泌与睡眠密切相关。生长激素在夜间睡眠时分泌旺盛,尤其是晚上10点至凌晨2点以及早上5点至7点这两个时间段,堪称生长激素分泌的“高峰期”。在深度睡眠状态下,生长激素的分泌量可达白天的数倍,它作用于骨骼生长板,刺激软骨细胞分裂增殖,促使骨骼纵向生长。

草莓个头大与激素无关



草莓个头大小,关键在于品种和栽种管理,与激素没有关系。很多人担心大个头的草莓是因为使用了膨大剂,其实膨大剂会让草莓含水量猛增,果皮变得薄脆,口味大打折扣,储存和销售也都成难题,果农们使用膨大剂得不偿失。公众可以放心地品尝个头大的草莓。

红灯

长时间空腹易长胆结石



一般来说,胆囊中的胆汁经过长时间储存,胆汁中胆固醇饱和度较高。当人体进食时,会刺激胆囊收缩,促进胆汁分泌,促进胆固醇随胆汁排出。如果长时间空腹,胆囊长期处于休息状态,排空变慢,胆汁在胆囊内储存淤积,过度浓缩,胆固醇比例相对增加,呈饱和状态,逐渐在胆囊中沉积,就会形成结石。

女性经期最好少吃甜食



建议痛经的女性在月经前和经期都少吃甜食,因为甜食会造成血糖不稳定,导致体内激素失衡,加重不适。此外,痛经主要是由于子宫过强收缩和血管挛缩导致的。甜食中糖分含量较高,会抑制维生素和矿物质的吸收,而这两种营养素能够缓解肌肉紧张,对于缓解疼痛有一定的效果。