

健身打卡支持返现、完成次数免费续期……这些“免费午餐”是否吸引到你？殊不知，这看似双赢的商业模式背后常常隐藏着诸多陷阱。如何预防预付费风险？近日，丰台区人民法院法官给出相关提示。

案例一：商家未按约履行返现承诺

陈某与某健身公司签订年卡协议，约定陈某支付3200元后，每完成一定次数的打卡便可获得返现。按约定，完成39次打卡后，商家应返还全部款项。陈某按照约定完成了全部打卡要求，但商家仅返现1275元，剩余1925元迟迟未归还。后经协商无解，无奈之下，陈某将商家告上法院。

法官介绍，本案涉及预付式消费合同的履行问题。消费者陈某已按照合同约定履行了全部打卡义务，商家理应按约履行返现承诺，其无正当理由拒绝返还剩余款项违反合同约定，应承担相应法律责任。因此，法院依法判令商家履行合同义务，退还相应款项。

案例二：商家对格式条款约定不明确

杨某支付8780元诚意金参与某美容美发中心的“形象代言人”活动。商家提供了预先拟定的合同供杨某填写，合同中载明完成年卡项目次数即可退还诚意金。合同中可供勾选的项目包括赠送项目和高端项目两类，然而，在签订协议时商家仅勾选了36次店内赠送项目，而未勾选六大高端项目。杨某完成了36次赠送项目后，商家却以未完成高端项目为由拒绝退款。杨某遂将商家告上法院，要求退还诚意金。

法官介绍，本案涉及格式条款的解释问题。合同由商家单方拟定，其中关于年卡项目的表述存在歧义，商家应承担条款不明确的不利后果。消费者杨某已按



□本报记者 盛丽 通讯员 周明

合同约定完成勾选项目的消费，符合合同的主要履行条件，因此，商家应当按照合同约定退还诚意金。法院基于上述法律规定，作出有利于消费者的判决，支持杨某的诉讼请求。

案例三：商家原因导致合同无法履行

唐某支付1299元购买某健身俱乐部的健身挑战卡，约定该卡有效期为3个月，每完成36次打卡即可获得额外3个月时间，以此类推，封顶12个月。但在唐某开卡后第19天，因健身俱乐部欠缴物业费和水电费而停业，导致合同无法继续履行。双方协商无果，唐某将某健身俱乐部诉至丰台法院。庭审中，唐某提出要求按照12个月计算有效期，同意扣除其一个月健身费用109元，退还剩余健身费用1190元。

法官介绍，本案涉及健身俱乐部停业导致的合同无法履行问题。健身俱乐部因自身经营管理不善导致无法继续营业，属于健身俱乐部自身原因导致合同无法履行，消费者唐某有权依法解除合同，并要求返还未消费部分的费用。因此，法院确认双方合同解除，并支持消费者的退款请求，以维护其合法权益。

◆法官提示◆

条款不清要留心 退款条件别轻信 消费者在选择参与商家提供的优惠活动时，应提高警惕，尤其是对于那些过于复杂或苛刻的退款条件。商家常通过设置繁琐的条款来限制消费者的权益，消费者在签订合同前要认真阅读每一项条款，尤其是关于退款、服务内容及期限的部分。遇到不明确或模糊的条款时，应要求商家作出解释和明确，尽量避免盲目签约。

证据留存心中记 维权道路更顺利 消费者一旦决定购买某项服务或参与优惠活动，应务必保留交易凭证、合同、支付记录、沟通记录等所有相关证据。

这些证据在日后发生纠纷时，将成为维护自身权益的重要依据。若商家未履行合同约定或提供不符合标准的服务，消费者可依法要求退款或赔偿。

免费诱饵多陷阱 消费风险要思量 商家往往通过“免费”或“超值优惠”等方式吸引消费者，但这些所谓的“免费午餐”往往伴随着隐性消费或不合理的绑定条款。消费者应避免因贪图小便宜而忽视可能存在的消费陷阱。在参与任何促销活动之前，消费者要确保自己充分理解活动的所有条件，特别是服务的内容、限制和退款条款，确保自己具备充分的选择和退出权。



受冷涡加强东移南下影响，4月11日下午至13日，北京市将出现一次极端大风、强降温天气过程。公众应警惕大风天气对生产生活的影响，谨防“风”险。

小心高空坠物

外出时注意远离大树、广告牌、高塔，远离未完工建筑工地、围墙、棚架等搭建物，防止被高空坠物砸伤。请及时整理、检查露台、阳台、窗台放置的花盆等容易坠落的物品，以防被风刮掉，避免高空坠下影响他人的人身及财产安全。

注意行车安全

出行前要提前掌握天气变化情况，在大风天气环境里，驾驶员的视觉可见度降低，开车时应集中精力，关注行人和非机动车的动向，不要突然加速、减速、转弯，要与前

车保持比平时更长的距离。尽量把车窗玻璃摇紧，防止风沙吹进驾驶室影响正常行驶。

大风可能会影响交通信号灯的正常工

避开“狭管效应”

走路、骑车时尽量不走高层楼之间的狭长通道，因为狭长通道会形成“狭管效应”，风力在通道中会加大，从而给行人带来一定的危险。

居家注意用火安全

及时关闭家中窗户、不随意开启公共部分楼道内窗户，避免扬沙进入或玻璃碰撞破碎。出入单元楼时，及时关闭单元门，不使用异物顶、塞单元门。

春季干燥多风，用火时需格外小心，避免引发火灾。使用明火后，务必确保火源完全熄灭。 (午宗)

【健康红绿灯】 绿灯

建议梳子最好选有气垫的



选择一把合适的梳子至关重要，特别推荐带有气垫的按摩梳，其独特的缓冲设计能让梳齿压力均匀分布，既达到按摩效果又不会伤及头皮。油性头皮适合用黄杨木梳，具有天然抑菌性；湿发时要用宽齿梳，能减少拉扯；尽量避免使用金属梳，其导热性强，可能刺激敏感头皮。

跳绳结束后脂肪还在持续燃烧



跳绳这种“一动一停”的原地高频率跳动，类似于间歇训练，能在短时间内提高燃脂效率，甚至结束后脂肪还将持续燃烧。初学者或平时不运动的人，建议跳绳先以5-10分钟为一组，一天做2-3组即可，之后可依据自己的体能状况循序渐进、慢慢增加数量。

红灯

流脑的早期症状像感冒



春季是流脑（流行性脑脊髓膜炎）的高发时期。流脑早期症状易与普通感冒混淆，如果是流脑普通型，早期症状与普通上呼吸道感染较难鉴别，重症流脑早期会出现神经系统症状，随着病情加重后会出现颈项强直、皮肤瘀点瘀斑、畏光、意识模糊甚至抽搐等典型表现。若高热后伴随呕吐、皮肤瘀斑瘀点或意识障碍，必须第一时间就医。

严重低血糖可致死亡



低血糖的临床表现可分为自主神经兴奋症状和神经缺糖症状两大类。前者包括饥饿感、乏力、出汗、心率加快、震颤、焦虑、收缩压增高、感觉异常等；后者症状包括抽搐、意识改变、精神行为异常，轻者表现为嗜睡、意识模糊，重者昏迷。如果低血糖严重并持续，可导致死亡。

·广告·

丰台区市场监管局丰台街道市场所

一通虚拟号码的求助 一次跨越时差的服务

近期，丰台区市场监管局丰台街道市场所收到了一个特殊来电号码（00164xxxxxx）的投诉工单，市民刘女士拨打12345反映，她通过社交媒体平台的店铺链接给自家孩子购买了短视频培训课程，对课程不满意想要退费，店铺客服“已读不回”，希望相关部门能帮助协调退费，维护合法权益。

市民来电号码怎么会是00开头的？执法人员尝试电话联系，却一直显示无此号码。经过几番波折，查询到该号码是来自加拿大的境外虚拟号码。因时差原因，刘女士无法收到来电。工作人员通过短信发给了刘女士具体联系方式。

当天19时许，丰台街道市场所收到了刘女士来电。通过沟通得知，被诉企业并非北京市企业，刘女士曾向当地市场监管部门反映过情况，未收到回复。根

据刘女士提供的企业地址，执法人员此前已前往核查，并未发现有公司在该地址开展经营。刘女士在电话中表达了自己的无助，因为远在海外，线上沟通非常不方便，向执法人员询问后续自己应该如何处理。

执法人员向前一步，主动搜索社交媒体账号，找到了关联公司的注册信息，查询到相关部门的座机电话并反馈给刘女士。为帮助刘女士解决问题，丰台街道市场所主动向属地市场监管局发送线索移转函，并致电说明情况。

“以前，我就听说过北京的12345热线，但没想到真的这么有用，让我体验到了‘北京速度’，感谢丰台区市场监管局干部职工的热情帮助与调解，为你们点赞。”刘女士再次致电表示感谢。

(李钰婧)