

羽毛球、舞蹈、游泳……当下，未成年人兴趣班种类繁多，其中的一些不规范经营现象让家长颇感头疼。在选定教育培训机构前应注意哪些问题？与教育培训机构订立合同时又要注意什么？近日，北京市第二中级人民法院结合2020年以来审理的涉未成年人教育培训合同纠纷案件进行专题调研，梳理出问题，并提出了相应建议。

# 理性选择教育培训机构

□本报记者 盛丽

## 现象

### 培训机构经营管理不规范

根据调研，个别教育培训机构未与未成年学员及其法定代理人签订书面合同或者书面合同内容表述不规范，对于退还剩余培训费的条件、退费计算标准等事宜没有约定或者约定不清楚、不明确。

实践中，教育培训合同多是由教育培训机构事先拟定、用于所有客户的格式合同。有的合同中直接载明“概不退费”等格式条款，不合理地免除或者减轻教育培训机构责任、加重未成年学员责任、限制未成年学员主要权利，与相关行政管理规定内容相悖。个别教育培训机构对未成年学员的消费行为记录不完整、不规范，未经学员确认即入账。个别教育培训机构擅自变更培训地

点、培训方式，未严格按照合同约定提供培训服务，影响合同目的实现。个别教育培训机构使用其他公司证照经营。也有个别教育培训机构因经营不善，在未通知学员的情况下突然停业。

此外，案件审理中发现，部分学员家长风险防范意识薄弱，证据留存意识不足。在选定教育培训机构前，未能多方评估机构综合实力，在订立、履行教育培训合同过程中忽视可能存在的法律风险，如未仔细查看合同内容，未妥善保管相关凭证，怠于关注教育培训机构经营动态。部分学员家长在诉讼中主张教育培训机构不具备履约能力、虚假宣传、未兑现承诺，但无法提供证据予以证明。



### 中医药戒烟办法多

在中医看来，吸烟及二手烟不仅直接危害肺脏，还可累及全身气血与脏腑功能。记者采访了解到，采用中药、穴位按摩、食疗等方法能够降低烟瘾并缓解戒断症状。

“中医认为肺为‘娇脏’，喜润恶燥。”中国中医科学院西苑医院肺病科主任医师崔云介绍，烟草性燥热，其燃烧产生的烟雾属于“燥热毒邪”，长期吸烟或吸入二手烟会耗伤肺阴、津液，导致肺阴亏虚，出现干咳、痰少而黏、咽喉干燥、声音嘶哑等症状；日久将耗损肺气，导致气短、乏力等，进而诱发感冒、哮喘或慢性阻塞性肺疾病等。

烟瘾难断，中医有办法。中国中医科学院西苑医院肺病科主治医师范艺龄介绍，中医药戒烟以整体调理为核心，结合传统理论和临床实践，方法多样。

她举例说，选取耳部肺、神门、皮质下等穴位，用王不留行

籽贴压，每日按压10至30次以产生酸胀感，可通过调节内分泌和神经系统减少烟瘾；烟瘾发作时，嗅闻含艾叶、紫苏等成分的香囊可抑制吸烟欲望，按压甜美穴3至5分钟可即刻舒缓，且长期坚持按压可降低依赖。

戒烟过程中，出现咳嗽、咳痰、气短、焦虑失眠、烦躁易怒、口干、头晕头痛等症状者，可尝试中药代茶饮或到医院开具辨证论治的中药汤药；拔罐可缓解戒烟后的头晕、失眠等症状；饮用蜂蜜柚子茶可以润肺清肠，缓解口干。

中医药方法戒烟起效时间因人而异，戒烟效果也与烟龄、体质、个人意志等密切相关。专家提示，吸烟时间不长的人群通过耳穴压豆即可降低烟瘾，配合针刺、艾灸缓解咳嗽，烟龄5年以内者可见明显效果；烟龄10年以上的吸烟者则需要综合治疗，同时需加强心理干预、运动等以防复发。

(新华)



## 建议

### 教育培训机构应规范经营

教育培训机构应当依法办理营业执照，按照规定取得办学许可证，并按照审批机关核定的机构名称、办学地点办学。应当与学员订立规范的教育培训合同，主动向学员提供收据或发票，采用格式条款订立合同的，应当遵循公平原则确定双方的权利义务，不得约定“概不退款”等违法违规内容。同时，要采取合理方式对免除或减轻机构责任等与学员有重大利害关系的条款进行提示说明。

教育培训机构应当提供符合约定标准的培训服务，包括教学

内容、教学方式、师资力量、教学场地等，保证教育培训质量，并与学员建立清晰透明的课时消费记录机制，需要变更或调整培训地点的，要提前与学员家长沟通协商。应当诚信经营，严格履行法定及约定义务，建立独立规范的财务制度，确保股东个人财产与公司财产之间边界清晰、严格分离。如确实出现经营困难、暂停营业等情形，应通过官方网站、微信公众号等网络平台与学员家长保持常态化联系，及时发布动态信息，努力消除学员及家长的顾虑和担忧，及时处理学员的合理诉求。

### 家长应提升法律风险防范意识

选择教育培训机构时，学员家长需充分了解培训机构的资质、征信和经营能力，选择资质正规、口碑良好和经营状况稳定的机构。可以通过查询国家企业信用信息公示系统、裁判文书公开网、执行信息公开网等进行辅助判断。

与教育培训机构订立合同时，学员家长需尽量签订书面合同，重点关注课程优惠、有效期限、转让、终止服务、退费、违约责任等条款。对于格式合同约定不明的部分，可以与教育培训机构协商增加特殊约定条款。及

时向教育培训机构索要收据、发票等支付凭证。必要时，请教育培训机构明确合同签订主体、服务提供主体与预付款收款主体的名称及关系，并留存相关证据，切勿轻信口头承诺。

接受教育培训过程中，学员家长需注意留存历次消费记录，同时注意保留与教育培训机构沟通的记录，如请假、调课、延期、退费等的沟通证明。密切关注教育培训机构经营动态，发现培训机构经营异常时，要及时固定、收集相关证据，为后续依法维权做好充分准备。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

运动是祛湿的好方法



湿为阴邪，易伤阳气，湿邪致病会导致身体沉重、四肢倦怠无力、口中黏腻、腹胀、食欲缺乏、关节迟重等。体内湿气大的人一般不爱运动，体内湿气更加淤积。所以，建议此类人群进行跑步、健步走、太极等运动。“动者阳气生”，运动可以促进血液循环，增加水分代谢。

### 拍拍腋窝可改善不良情绪



腋窝中央是极泉穴，即腋动脉搏动的位置。极泉穴被视为“心经要穴”，与心脏相关联的神经和血管都汇聚于此。心经不畅，可能影响情绪。如果经常感觉疲惫气短，或者闷闷不乐，可以适度拍打极泉穴，有助宽胸理气、排泄心火、改善不良情绪、保护乳腺。

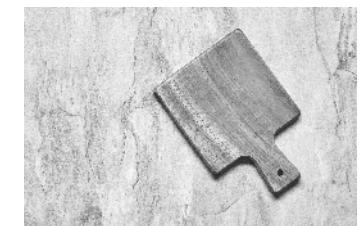
### 红灯

节食减肥或增加抑郁风险



研究发现，低热量饮食与抑郁症状风险增加有关。专家分析，当人开始限制摄入热量时，可能会被身体误认为遇到“灾难压力”，皮质醇压力激素水平随之升高。从心理层面来看，持续禁食喜爱的食物，会产生剥夺感和挫败感，也会增加抑郁风险。

### 小心木质菜板成为细菌培养皿



菜板上凹凸不平的刀痕，犹如无数个阴暗潮湿的“洞穴”，非常适合真菌及细菌的生存繁殖。平时清洗和保存菜板首先要选择通风、干燥的地方，每次使用后及时清洗并晾干。白醋和碱水大约能去除菜板表面70%~80%的细菌，且操作简单。如果条件允许，木质菜板每3个月就可更换。

·广告·

丰台区市场监管局

### 开展安全用妆宣传活动

为切实提高公众安全合理用妆素养，加强化妆品不良反应监测宣传工作，丰台区市场监管局开展主题鲜明、形式多样、内容丰富的宣传活动，为区域市民群众营造良好的安全用妆消费环境。

聚焦职场护肤需求，打造科普新场景。在丰台科技园区内，丰台区市场监管局、同仁堂连锁药店联合打造了生动立体的沉浸式护肤科普场景。针对夏季护肤要点、不同肤质人群选择化妆品、化妆品选购指南等问题，工作人员向市民群众普及化妆品安全知识和消费安全提示，中医大夫现场坐诊，为市民群众如何调理皮肤、缓解压力提供建议。

同仁堂丰科园店负责人介绍，为助力职场人士保持健康肌肤状态，门诊部将在每月设置义诊时段，帮助丰台科技园区职工调理皮肤、守护健康。

(张悦)