

每年七、八月份是假期出游高峰。近期，北京市文化市场综合执法总队会同多部门启动旅游市场专项整治，严厉打击整治各类涉旅违规现象。那么，你知道旅游消费过程中有哪些常见的“陷阱”？这些“陷阱”又该如何避免？现通过揭露3起典型事例背后的故事、列举常见套路，教你拆解网络骗局，谨防上当受骗。

暑期出游 警惕虚假宣传陷阱

□本报记者 于彧

虚假承诺需警惕 避雷帖子莫轻信

事例：今年“五一”，游客郑先生在“小红书”上刷到了一则某“避雷博主”发布的软文，通过分享跟团笔记形式“吐槽”服务质量较差等，并表示想了解如何“避雷”“踩坑”，可按照给出的联系方式进行私聊，郑先生随即添加了联系方式。通过简单交流，客服向郑先生提供了一套包含景点门票、专车接送等内容的5天4晚开心游产品，并承诺“故宫、国博都能约上”。郑先生信以为真缴纳了定金，但未签订合同。待郑先生开始行程后，导游又以各种理由推托故宫、国家博物馆等热门景点已经预约满了，可以平替成其他博物馆。郑先生多次与导游、旅行社沟通无果后，向文化执法部门进行举报。

北京市文化市场综合执法总队执法人员介绍，当前部分过度夸赞旅行社和服务优势的内容，易被识别为广告，难以获得消费者认可。网络招揽从形式、话术、角色等方面已经发生了很大变化。比如，用户打开小红书APP，经常能刷到旅游避雷帖、分享跟团心得、游览笔记和不少跟帖评论，表面看这些所谓职业“避雷博主”教大家如何避雷，实际上大多是旅行社开设“小号”的“托儿”。他们利用游客避坑心理，绕着弯推荐自己的旅游产品，然后把消费者引到私域交易，虚假承诺骗取游客信任。有些甚至与导游、旅行社串通，一旦轻信，就会面临多重消费陷阱。

防范指南：切莫盲目相信“小红书”等社交平台上的旅游软文、攻略笔记、回复跟帖，辨别真实用户评价，警惕“一边倒”好评留言。

谨慎添加个人联系方式，不轻易打开陌生链接等电子支付渠道，对扫码转账保持警惕，不轻易向个人转账支付定金，避免维

权困难。

出行前尽量与旅行社签订正式的旅游合同，并提前了解近期热门景区、文博场馆的预约政策，避免因虚假宣传上当受骗，或临时找票遭遇“黄牛”。

低价招揽有隐患 消费宰客没商量

事例：端午节前，杜女士一家看到视频主播正在直播北京“多日游”。客服宣称旅行社正在搞促销活动，每人仅需缴纳499元，即可享受“5天4晚豪华大巴游”，而且打出了“全程不加价”“高品质行程”的口号，并极力推荐“行程中只有一个购物点”。当杜女士补齐剩下尾款，事后翻看《旅游合同》才发现，行程中早已增加了多个玉器店、特产店等内容。杜女士一家在跟团过程中，不少景区行程严重缩水，被导游带到购物店一待就是几个小时，体验感极差，于是向某区文化执法部门举报。

北京市文化市场综合执法总队执法人员介绍，一些旅行社会与网络中介合作，借自媒体平台精准引流，当消费者在视频平台搜索“北京4天3晚旅游”或者观看旅游直播时，客服就会要求留下姓名、联系方式。并以“纯玩无购物”“无隐形消费”“全程不加价”以及“自愿付费观看老北京曲艺、杂技绝活”为噱头，极力包装美化自己的旅游产品，打消游客疑虑。再通过落地签“补充协议”，借此表明购物和付费皆为游客自愿行为。游客开始

行程后，有的游览项目被直接取消，取而代之的是中间穿插多个消费环节。

防范指南：旅行中能遇到的所谓“掉馅饼的好事”，大多是“量身打造的坑”，切莫轻信网上客服诓骗宣介，发现可疑情况，请及时向文旅等相关部门反映，同时留存聊天截屏、交易凭证。

提前通过正规渠道查询飞机票、火车票、酒店住宿费和景区门票价格，做到心中有数，谨慎选择明显低于成本价格的旅游产品。还要了解清楚行程中的购物环节、隐性消费违约条款等内容，对“零团费”“超低价”坚决说“不”。

行程中发生纠纷，不要与带团导游或随行工作人员起冲突，在确保安全情况下留存音频视频、现场照片、消费记录等关键证据，及时拨打12345热线投诉举报。

研学出游要谨慎 孩子安全放第一

事例：7月初，宋先生在当地一家教育培训机构为女儿报了个舞蹈培训班。假期刚开始，就组织小学员前往北京参加“6天5晚博物馆夏令营”研学活动，并宣称与部分高校、文博场馆“有合作”。行程开始后，小学员们普遍向家长反映“起得很早、住得很远”“经常不能准时吃上午

饭”等，宋先生通过女儿的照片还发现，拉研学团的GL8商务车不是正规旅游客车，而是不具备运营资质的“黑车”，之前培训机构宣传的“畅游清华北大”也被改为了在门口短暂停留、打卡拍照。于是向北京市文化市场综合执法总队反映了该情况。经调查，宋先生女儿所在的教育培训机构并未取得旅行社资质，属于擅自经营旅行社业务。

北京市文化市场综合执法总队执法人员介绍，部分研学产品打着“名校访学”“名师讲堂”“跟着学霸去旅行”等虚假广告吸引学生和家长报名，实际上难以正常进入校园，只能用部分高校科技园、艺术博物馆等进行“平替”，或者只是在高校门口拍个照、打个卡，存在货不对板、只游不学的情况。另外，存在一定安全管理风险。研学旅行参与者大多是中小學生，自身生活能力弱、社会经验少、管理难度大。

防范指南：把好资质关，避开“黑旅游”机构。广大家长在购买“夏令营”等研学产品时，先核实该机构是否具备旅行社业务经营资质，相关资质可以通过全国旅游监管服务平台等官方渠道查询旅行社名称和资质。

深研细审合同，广大家长需要特别关注重点条款，以书面形式签字确认，并看清服务接待标准等细节，不轻信口头承诺。避免因虚假承诺、货不对板，导致不能按照合同约定进入热门景区、博物场馆和重点高校，致使孩子参与“走马观花”式的无效研学旅行，拒绝“注水课”陷阱。

北京市文化市场综合执法总队建议广大游客，订购跟团游产品时，应保持理性、谨慎的态度，提前了解热门景区与文博场馆预约政策。切莫盲目追求便宜的“低价团”，切莫打开陌生链接等支付渠道，行程中如遭遇权益受损，在确保安全情况下，注意留存音频、视频、现场照片、消费记录等关键证据，让违法骗局无机可乘。

【健康红绿灯】

绿灯

匀速减肥才可能逆转脂肪肝



不少人调节脂肪肝的方式就是管住嘴，但却选错了“饿法”，比如节食减肥、只吃素不吃肉。事实上，要想预防或逆转脂肪肝，最忌讳暴瘦。快速减重会导致大量脂肪进入肝脏代谢，增加肝脏负担。推荐每周减肥0.5-1公斤，一个月减肥1-3公斤。

越怕热的人反而越要热养



阳气具有固卫体表、温养脏腑、推动气血运行的作用。夏天阳盛，如果一味用冷饮、空调等方式“纳凉”，会损伤阳气导致疾病。因此，传统医学认为，越怕热的人越要巧妙地热养身体：避免空调太冷，26℃-28℃为宜，不要直吹冷风；不洗冷水澡；喝温汤温水；适当吃些生姜，有助散寒祛湿。

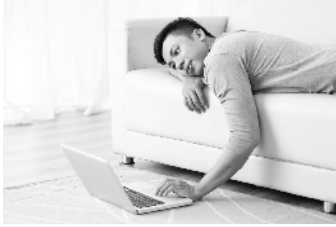
红灯

夏天运动不是出汗越多越好



汗液的成分中，实际占比最多的是水分，高达99%以上。而且人体的正常新陈代谢是通过肝脏、肾脏排出代谢废物，汗液并不能将人体内的“毒”通过皮肤表面排出。出汗太多会损失大量水分，同时钾、钠、钙、镁等离子也可能丢失过多，造成电解质紊乱。

久坐后躺着会加重疲惫感



对于久坐的人来说，回家躺着实际上不仅加重疲劳感，还会让肌肉处于缺乏活动的状态，持续累积久坐的伤害。久坐人群最适合的休息方式其实是“活动性休息”，即在久坐过程中，有意识地中断静态姿势，进行短时间、高频率的身体活动，比如每小时站起来活动几分钟。

北京发布高温天气工地食堂食品安全风险提示

□本报记者 周美玉

当前正值汛期，高温高湿天气多，工地食堂食品或食品原料如贮存加工不当易发生腐败变质。为防范工地食堂食品安全风险，北京市市场监督管理局发出安全提示：

严格落实食品安全管理制度，夯实食品安全主体责任，完善食品安全措施，排查消除食品安全隐患，保障用餐安全。

从正规渠道购买食材，严格查验肉类等食材感官性状、查验预包装食材保质期等，避免购买腐败变质、超过保质期食材。

密切关注食品库房温湿度，及时采取开启空调、关闭窗帘、加大通风等措施，保持食品库房温湿度环境。

使用电扇、空调等设备保持

操作间温度，加工完毕剩余食品和已开封原料按贮存要求及时放回冰箱冰柜或库房。

做好冰箱冰柜等冷藏设备日常维护工作，确保设备性能达到食材的贮存要求。

生熟食品应分开存放，盛放和加工原料、成品的容器、工具和设备应能明显区分，并分开放置和使用，避免交叉污染。