

谨防租车陷阱 尽享便捷出行

□本报记者 盛丽 通讯员 黄子腾

现代生活中，租车出行越来越受到人们的欢迎。无论是自驾游、商务出行还是临时应急，租车都提供了一种便捷的交通解决方案。那么，怎样才能便捷地租到合适的车辆，同时保障自身权益呢？近日，北京市第一中级人民法院法官为消费者做出提示。

情况一：租车公司未按合同约定提供车辆，消费者能否要求退还全部费用？

法官释法：租车公司与消费者之间成立车辆租赁合同关系。《民法典》第五百零九条规定，当事人应当按照约定全面履行自己的义务；第五百七十七条规定，当事人一方不履行合同义务或者履行合同义务不符合约定的，应当承担继续履行、采取补救措施或者赔偿损失等违约责任。在租车合同中，租车公司有义务按照约定的时间、地点、交付方式、规格型号提供租赁车辆。如果租车公司未能履行这一基本义务，构成违约，消费者有权依据《民法典》第五百六十三条的规定解除合同。同时，依据《民法典》第五百八十四的规定，消费者不仅可要求退还已支付的全部租金、押金等费用，还可主张因租车公司违约造成的合理损失。

风险提示：消费者应完整保留合同、付款凭证、沟通记录，如聊天记录、通话录音等证据，证明租车公司违约的事实。

优先与租车公司协商，要求全额退款并赔偿损失，协商过程中注意留存文字或录音证据。

若协商无果，可向12315消费者协会或当地交通运输监管部门投诉，借助行政力量督促争议



解决。

情况二：还车后被扣高额押金，租车公司称“车辆有损伤”，消费者如何维权？

法官释法：押金的核心作用是担保消费者全面履行合同义务，在消费者出现违约情形时保障租车公司的权益能够得到相应弥补。若租赁合同明确规定了车辆损伤的责任承担方式，如承租人需承担维修费用或支付损害赔偿金等，且租车公司能证明损伤确由消费者造成，则在押金范围内扣除修复车辆损伤所需成本符合合同约定。但若合同未明确规定上述相关内容，或租车公司无法提供充分证据证明损伤与消费者使用行为存在直接关联，则其扣除押金的行为缺乏法律依据。

此外，扣除的押金金额必须合理，应与车辆损伤的实际维修费用相当，租车公司不能漫天要价，且应提供正规的维修清单、支付凭证、发票作为依据。无故拖延或任意扣除押金的行为，缺乏法律依据。

风险提示：消费者应事先向租车公司询问交强险、商业险中关于车辆自损部分的保障范围，谨慎选择车辆，必要时自行购买附加保障。

取车及还车时务必要求租车公司人员共同查验车辆，签署书面《车辆交接单》，注明车况、油量、里程等，避免后续“无中生有”。

被扣款后立即要求租车公司出具损伤照片、维修清单、费用明细、发票等证据，若对方无法提供

警惕不法中介“代理维权”套路

□本报记者 王路曼

近年来，个别不法中介以“代理维权”“退还息费”“征信修复”“债务优化”等名义，教唆消费者实施恶意投诉，影响金融市场环境。日前，中国民生银行信用卡中心（下称民生信用卡中心）发布风险提示，揭示不法中介的常见套路，助力市民群众守护个人金融安全。

套路一：虚假承诺“全额退息退费”

不法中介谎称可帮助客户“追回信用卡利息”“减免逾期费用”，诱导客户提供身份证件、银行卡、联系方式等敏感信息，甚至教唆客户伪造贫困证明、病历等材料，通过恶意投诉向银行施压。此类行为不仅涉嫌欺诈，客户还可能因提供虚假信息承担法律责任。

套路二：“修复征信”骗局

个人征信由国家统一管理，任何机构或个人不能随意修改。不法中介以“消除不良记录”为

套路三：“债务优化”陷阱

不法中介打着“低息重组”“停息挂账”的旗号，唆使客户暂停还款或违规协商分期，借此收取高额代理费。实际银行对还款困难客户已有正规协商渠道，不法中介的干预可能加剧客户债务风险，甚至导致征信进一步恶化。

民生信用卡中心提示：

如对信用卡息费、还款等有疑问，请直接拨打客服热线或通过官方APP、网点咨询。通过正规渠道维护合法权益。

切勿将身份证件、银行卡、短信验证码等透露给第三方，谨防个人信息泄露。公众应树立理性消费观念：量入为出，合理使用信用卡，遇到还款困难可主动联系银行进行协商。

或证据存疑，明确拒绝认可。

向当地市场监督管理局或汽车租赁行业协会投诉，要求介入调解，督促租车公司退还不合理扣款。

若调解无效，可向法院起诉，提交《车辆交接单》、押金支付凭证、租车公司扣款通知等证据，主张返还押金并赔偿合理损失，法院会依法审查租车公司的举证情况。

情况三：租车合同中的“免责条款”是否有效？发生事故后消费者是否需承担全部责任？

法官释法：租车合同通常是租车公司为了重复使用而预先拟定的格式条款，其中的“免责条款”并非当然有效。根据《民法典》第四百九十六条、第四百九十七条规定，若免责条款不合理地免除或减轻租车公司的主要义务、加重消费者责任、限制或排除消费者主要权利，则该条款无效。

此外，即使条款内容未明显违法，租车公司若未以加粗、加黑、加下划线、书面或口头解释等形式向消费者履行提示说明义务，消费者也可主张条款不成为租车合同的内容。发生事故后，责任划分需结合具体原因进行认定：若因消费者酒驾、超速等操作失当导致，消费者需按合同约定或法律规定承担责任；若因车辆爆胎、刹车失灵等原因导致且未提前告知的，租车公司需承担主要或全部责任，消费者无需担责。

风险提示：签约前仔细审查租车合同“免责条款”，对含糊不清或不合理的内容要求租车公司书面说明，必要时拍照或录像留存。

发生事故后第一时间报警并通知租车公司，保留事故认定书、现场照片、车辆检测报告等证据，证明事故原因。

若租车公司以“免责条款”为由拒绝承担责任，可向12348法律援助热线咨询，或向有管辖权的人民法院提起诉讼，主张无效条款并要求租车公司承担相应责任。

若消费者需承担部分责任，需核对租车公司主张的维修费等赔偿金额，要求提供合法票据，对不合理费用可拒绝支付并通过法律途径维权。

熬夜后多吃这3类食物

在当下的生活节奏中，熬夜成为很多人的常态，时间久了，身体便容易出现头痛、头晕、恶心等症状，这时不妨多吃一些能加快身体恢复速度的食物，以减少熬夜伤害。

富含膳食纤维食物 熬夜会扰乱人体的激素水平，如导致与食欲相关的瘦素降低等，可能使第二天的进食能量增加，长此以往容易导致肥胖。建议适当多吃富含膳食纤维的食物，在增强饱腹感的同时，避免热量的过度摄入，主要包括豆类、菌菇类以及燕麦、苹果、魔芋等。

富含抗氧化物的食物 睡眠不足容易损害皮肤功能，加速皮肤老化，出现皱纹增加、色素分布不匀、肤色暗黄等状况，所以熬夜后要注意补充抗氧化物质。

深色蔬菜如紫甘蓝，浆果类水果如蓝莓、草莓，以及核桃、绿茶等可以适当多吃一点。

水 除白开水外，熬夜后也可以喝些能轻度缓解压力、安神助眠、增加饱腹感的饮品，如淡茶、蜂蜜水、红枣水、绿豆汤等，注意避免添加过多的糖。

（杨雪玲）

—【健康红绿灯】—

绿灯

吃不完的菜要趁热放进冰箱



研究发现，当食物的温度降到60°C，就有细菌开始生长；温度降到30°C-40°C，细菌会旺盛繁殖；降到4°C，大多数细菌停止下来，进入休眠状态。因此，4°C-60°C也被称为食物的“危险温度带”。做好的饭菜如果预估吃不完，应该趁热放进冰箱，以免细菌大量繁殖。

秋冬季减脂建议多吃蒸菜



随着气温降低，身体本能渴望更多热量和温暖食物，秋冬多吃“蒸菜”更能健康减脂。制造热量缺口：蒸菜几乎不需要额外添油；最大化保留营养：食材中水溶性维生素和矿物质，是身体能量代谢的催化剂；温暖肠胃：相比西式沙拉，蒸菜能提供温暖，保留食材本身的原汁原味；润燥补水：蒸菜能保留食材自身的水分，避免因口渴误判饥饿感。

红灯

建议打鼾的人不要仰睡



很多人平躺时打鼾严重，侧睡反而鼾声减轻甚至消失，这可能是体位性阻塞性睡眠呼吸暂停。睡觉时全身肌肉放松，平躺重力作用使舌根及咽部软组织向后坠塌，导致气道变窄甚至堵塞，打鼾甚至导致睡眠呼吸暂停。改变睡姿是最简单的改善办法：避免仰卧，尽量保持侧睡。

瘦不下来的人可能缺维生素D



维生素D不仅参与钙、磷的调节，促进骨矿化及骨重塑，还与肥胖、糖尿病、心血管疾病、肿瘤等发病率相关。当体内维生素D明显缺乏时，脂肪的分解和利用会受到影响，从而导致脂肪累积增加，体重增长。此外，还会导致人体内肾上腺素分泌失衡，继而影响脂肪转化成热量的效能，增加肥胖几率。