

春节假期即将到来，不少人选择踏上旅途，在旅游中迎接马年的到来。旅游期间，倘若遭遇酒店临时坐地起价、旅行社擅自改变行程、平台以节假日为由不予退款等情况时怎么办？北京市第一中级人民法院法官结合相关规定送上法律攻略，助广大旅游者规避旅游陷阱、在权益受损时从容应对，在春节假期玩得放心。



春节假期出游这份“法律宝典”请收好

□本报记者 盛丽 通讯员 王一飞

酒店临时涨价 注意保存证据

“提前半个月订好的酒店，到店后被通知房价涨了一倍，不补差价就不让入住”“平台显示预订成功，酒店却以旺季房源紧张为由，要求要么加价要么退单”……遭遇“酒店刺客”时，游客担心耽误行程影响假期体验，只能被迫妥协加价入住。事实上，面对这种不合理要求，旅游消费者完全有权利说“不”。

法官提示：遇到酒店临时加价，消费者应保持冷静，不要主动取消订单，也不要同意酒店的加价要求。要注意保留证据，如预订截图、支付凭证、与酒店或平台的沟通记录（酒店要求加价的通话录音等）。

保存证据后，可通过三种渠

道反映问题：一是联系平台投诉，要求平台介入，对酒店进行监督管理，督促服务合同继续履行；二是向市场监管部门投诉，拨打12315热线，或通过平台网站、小程序进行投诉，酒店临时涨价属于“无正当理由拒绝履行或者不完全履行价格承诺”，可能违反《中华人民共和国价格法》及《明码标价和禁止价格欺诈规定》，查实后可对其进行行政处罚；三是向法院起诉，若上述途径均未能解决问题，可向人民法院提起诉讼，要求酒店承担违约责任。

旅行社擅自变更行程 可通过多种途径维权

旅行社通过在出游线路中增加热门景点、压低报团价格等方式吸引游客选择。而在实际旅程中，有时到了目的地却被告

知因春节假期景区客流量大“约不到票”，需要删减景点、改变行程；有的“超低价旅游”仅为吸引游客报名的噱头，在旅途中会强迫游客购物或参加额外付费项目。遇到以上问题，游客可以通过法律途径来维护自己的合法权益。

法官提示：旅游者要通过正规渠道选择旅行社，并核实旅行社资质，切勿为贪便宜草率做出选择。签订合同时应仔细审阅签订的合同中对于行程的安排，对于约定不明的细节可以与旅行社沟通交流，并留存相关记录。旅行中若认为旅行社存在违约行为，立即保留相应证据，并及时通过协商、行政或司法等各种途径维护自身权益。旅行社也应秉持诚实信用原则，在旅游合同中写清旅游行程、是否存在购物环节以及具体内容，并依照约定履

行相应义务，若因不可抗力等原因必须变更行程，也应首先通过协商方式解决，游客同意变更行程的，注意保留沟通记录。

计划有变平台不予退款 可依法主张合理退款

春节等节假日旅游需求量大，平台有时会设置“节假日条款”，并以已有条款约定为由，拒绝退款或收取高额手续费。游客可能误以为条约中有相应条款就必须遵守。然而，这类条款可能属于格式条款，游客可依法主张合理退款。

法官提示：旅游者在预订时应着重注意查看退改条款，重点关注节假日退改时限、手续费比例等核心内容，为避免后续问题出现，可优先选择支持灵活退改的平台及产品；也可在预定前查看其他游客有关退改的相关评价，避开有拒不退款等负面反馈的产品，降低纠纷概率。因春节旅游市场火爆，旅行社一般会提前预订酒店、购买门票，支出一定费用，对于旅游者单方解除合同的，旅游经营者有权请求旅游者支付合理费用，故为减少双方损失，若旅游者计划变更，应尽早申请退改。

【健康红绿灯】

绿灯

靠墙4个动作养出好体型



4个简单的动作就可以挺拔肩背、改善肩颈功能，只需一面墙就能完成。动作一：靠墙提踵，练习5分钟，能挺拔肩背，增强小腿肌肉力量；动作二：靠墙顶髌，重复50次，可强化臀大肌，稳定骨盆和核心；动作三：扶墙踮脚，重复50次，可强化小腿肌肉，塑造小腿线条；动作四：扶墙转体，持续5分钟，可改善肩颈功能，增加胸椎旋转灵活性。

吃饺子最好只蘸醋



吃饺子时往往蘸料丰富，如混合醋、蒜泥、酱油、辣椒油等等，但这些是盐和脂肪的重灾区。一勺酱油(6g)里就有一克盐，所以不推荐额外蘸酱油或者辣椒油，最好只是蘸一些醋，醋可以延缓胃排空，从而降低主食中碳水化合物吸收的速度，也可以辅助降低血糖。

红灯

一年美甲建议不超过3次

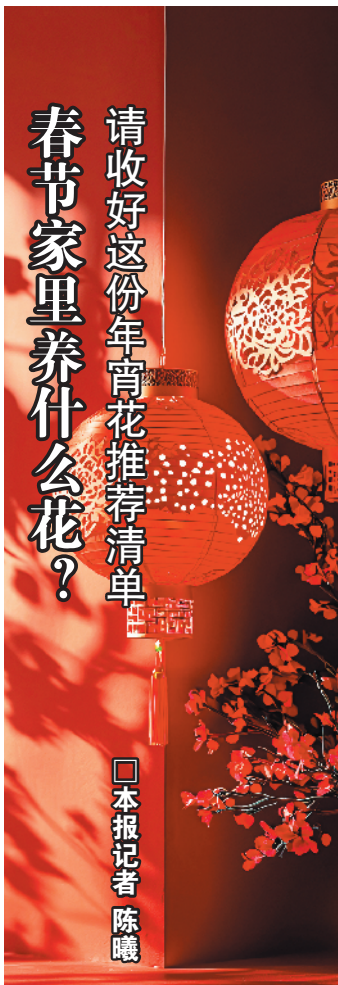


精致美甲早已成为女性日常，但指尖闪耀的背后，物理损伤、感染、化学辐射等健康隐患却常被忽视，尤其频繁美甲，可能导致指甲结构永久性损伤。指甲的生长根基是甲母质，频繁打磨或暴力卸甲很容易损伤它。一旦甲母质受损，恢复周期长达一两年，严重时可能永久无法复原。一年美甲建议不超过3次。

很多身体指标异常和生物钟紊乱有关



医生提醒，生物钟长期紊乱，如工作日凌晨的屏幕强光和进食行为，错误激活了本应在白天运转的代谢程序；而周末补觉又试图强行重置生物钟，反而加剧生物节律的混乱。若一直忽视，不加调整，可能逐步发展为高血压、糖尿病等慢性病，并影响心血管功能，增加高血脂、心肌缺血等心血管代谢性疾病风险，让身体陷入不可逆的健康损耗。



每到春节，家里摆几盆花，不仅增添年味，也象征着新一年的好兆头。但对于北方尤其是北京地区来说，冬季寒冷、室内有暖气、空气干燥，并不是所有花都“扛得住”。今天，我们请国际鲜花港从事植物养育的专业人士给大家推荐一些春节前后好看、好养、不容易踩雷的年宵花。

经典稳妥型年宵花 闭眼选也不出错

蝴蝶兰 蝴蝶兰是年宵花中的“常青树”，花期可持续两三个月，春节过后仍然好看。

推荐理由：喜温暖、耐室内环境，对光照要求不高。

寓意：幸福美满、富贵吉祥。

养护要点：放在明亮但不直晒的地方，远离暖气，一周左右浇一次水，避免积水。

中国水仙 中国水仙几乎是“年味”的代名词。

推荐理由：耐寒、水养即可，管理简单。

寓意：吉祥团圆、清雅高洁。

养护要点：放在光线好的窗台，勤换水，保持水质清洁。

仙客来 花色鲜艳、花期正值春节，名字本身就很讨喜。

推荐理由：喜冷凉环境，不怕北京冬季室温。

寓意：贵客临门、迎福纳祥。

养护要点：保持环境凉爽，浇水时避免浇到花心。

喜庆热闹型年宵花 让家里年味爆棚

长寿花 花量大、颜色鲜艳，非常适合新手。

推荐理由：耐干燥、耐低光，暖气房也能适应。

寓意：健康长寿、福气绵长。

养护要点：盆土干了再浇水，多晒散射光，有助开花。

报春花 名字就代表着“春天要来了”。

推荐理由：喜凉爽环境，适合冬末春初。

寓意：迎春报喜、好运将至。

养护要点：放在凉爽通风处，避免高温和直晒。

一品红 红色叶片非常应景，是春节常见装饰花。

推荐理由：室内观赏效果好，节日氛围强。

寓意：鸿运当头、红红火火。

养护要点：保持明亮散射光，家有宠物需注意避免误食。

“颜值派”年宵花 提升家居质感

郁金香（盆栽） 简洁高级，短期观赏效果非常好。

推荐理由：喜冷凉，花期正好赶上春节。

寓意：美好、祝福、幸福。

养护要点：放在凉爽处，花谢后可移至阳台继续养球。

风信子 / 洋水仙 香味清新，

水培也很方便。

推荐理由：耐寒，管理简单。

寓意：希望、新生。

养护要点：水培注意勤换水，香味较浓，卧室不宜多放。

中式传统型年宵花 纯正中国风审美

梅花（盆景） 冬末开花，极具传统意境。

推荐理由：耐寒，适合北方阳台。

寓意：坚韧、高洁、迎春。

养护要点：需要充足光照，不宜长期放在高温室内。

茶花 花型端庄、颜色典雅。

推荐理由：喜冷凉，适合封闭阳台。

寓意：圆满、富贵、端庄。

养护要点：避免高温和干燥，浇水见干见湿。

年宵花养护技巧

虽然每种年宵花都有自己的性格和喜好，但是想在春节期间把它们养好，还是有一些通用的小技巧，比如远离暖气和空调出风口；冬季少浇水，宁干勿湿；尽量少挪动花盆位置；保持通风，但避免冷风直吹。

年宵花不在于多，而在于选对。根据季节、居住环境和养护精力，挑一两盆适合的花，既能装点春节气氛，也能让新一年从“生机勃勃”开始。