

家庭沙龙

防范低价旅游陷阱(中)

永远不要相信天上会掉馅饼

邗利刚(灌河区马庄街道)

目前,打着“特价游”“超值游”旗号的旅游广告随处可见,低廉的价格令人怦然心动。有人还以“金融危机”为幌子,把“大甩卖”的用语带进了旅游市场。

好多游客就是被低廉的旅游价格打动了,跟着旅游团就走了,结果途中往往迫于某些压力,付出了更多的费用,并且景点没看多少。其实,这种“不合理低价游”是旅游业由来已久的问题。推出“不合理低价游”的旅行社通过强迫游客购物等二次消费、减少或变更旅游项目或行程、降低或压缩住宿伙食标准等方式“宰客”,并由此引发旅游纠纷,既侵犯了游客的合法权益,也扰乱了旅游市场的正常秩序,严重影响整个旅游行业的健康发展。

“不合理低价游”是经营者利用游客贪图便宜的心理,低价揽客,而后通过欺骗、强制游客购物等手段非法获利旅游陷阱。实际上,这些低价旅游现象都有理智的人应该知道,价格低得连门票的费用都不够,怎么可能正常旅游呢?最简单的方法,换位思考一下,您会去天做这种赔本的买卖吗?对廉价旅游广告说“不”,不要贪图便宜,不要相信天上会掉馅饼,要旅游就选择有资质、规模比较大、管理比较规范、服务完善的旅行社。

根治“不合理低价游”齐抓共管

崔应红(鲁山县董周九小)

我认为,要想不让“不合理低价游”肆虐,不让老百姓落入不良旅行社的陷阱,根治“不合理低价游”须齐抓共管。

一是旅游监管部门要自查自纠监管漏洞和盲区;二是建立旅游产业黑名单制度,对不良旅行社、旅游商家,发现一起查处一起,重罚,计入旅游产业黑名单,让其退出旅游市场;三是纪检监察部门要参与旅游市场监管,一旦发现对旅游市场监管不力,出现侵害游客利益的事件,要追究监管部门的失职渎职之责;四是旅行社要洁身自爱;五是游客要对“不合理低价游”说“不”。消费者要树立正确的消费理念,保持清醒的头脑,理性消费,对“不合理低价游”说“不”。不要贪图便宜,避免落入旅行社设计好的陷阱。

专家详解长寿5个“微条件”——

微胖 微凉 微饿 微汗 微愚

健康长寿是每一个热爱生活的人所追求的,但是很多养生保健的知识让人选择起来觉得眼花缭乱,有的坚持起来觉得困难重重,有的实践起来觉得并没有看起来轻松易学。那么,有没有更简单的养生理念呢?针对最近网上流传很广的长寿5个“微条件”,南京市中西医结合医院的中西医结合养生专家为大家一一解读。



微胖 人体有最低健康体重标准

《美国医学会会刊》刊登的一项研究发现,总体而言,身体微胖者比体重正常者或过于肥胖者更长寿。这项研究时间跨度近20年,涉及体重与死亡危险问题。研究发现,与BMI(身体质量指数)正常的人群相比,BMI大于正常值但低于30的人群死亡概率更小。多项研究得出结论惊人一致,微胖人群各种原因死亡率低6%。然而,肥胖者(BMI大于30)的情况则更加糟糕,其各种原因死亡率反而比体重正常人群高18%。

南京市中西医结合医院内分泌科主任张永文介绍说,在追求身材苗条的今天,很多人减重已经有些误区,不是说越瘦就越美越健康,消瘦会带来一系列不良后果,如免疫力低容易得病。人体有个最低健康体重标准,即“最低健康体重(千克)=18.5乘以身高(米)的平方”。例如,身高1.8米的人最低健康体重应该是18.5×1.8×1.8=60(千克),因此身高1.8米的人,体重不应低于60千克。如果不运动不减重,体重却莫名下降10%,必须引起重视,尽快查明原因。

微凉 多到大自然环境做深呼吸

南京市中西医结合医院脾胃病科主任孙

刚表示,微凉不是寒凉,是一种人体感觉比较舒适的温度,比如饮食上提倡低温烹调,应以蒸、煮等烹调为主,能最大限度保留食物营养;煎炒、油炸等高温烹调,不仅会造成维生素等营养元素的大量损失,还可能生成致癌物。另一方面,长期吃烫食,可能烫伤食道黏膜,诱发食道癌。

南京市中西医结合医院治未病中心失眠门诊博士杨晓辉中医师介绍,室温较低时,褪黑激素分泌最旺盛。这种激素又被称作睡眠激素,它能有效调节人体内分泌系统的工作,增强免疫力。多到大自然的环境里做深呼吸,那里的温度一般也属于微凉的温度,这样可以调节呼吸系统功能。

微饿 少食多餐 不饿时也吃点

微饿的养生理念是不提倡吃得过饱,也不提倡经常让自己饿着。南京市中西医结合医院治未病中心夏公旭中医师介绍说,很多上班族由于早上时间匆忙,经常来不及吃早餐,觉得“反正也不饿,没关系”。等到忙完了,饿得不行了才去大吃一顿。时间久了,这些人的身体会每况愈下,胃肠道疾病、内分泌疾病等接踵而至。食物在胃内的停留时间为4至5个小时,当我们感到饥饿的时候,胃里的食物其实早已排空,但此时胃液还是会分泌,进而容易引起胃炎和消化性溃疡。此外,经常饥不进食,还会引发低

血糖,严重的会引起昏迷。

那么,怎样饮食最科学呢?古人早已给出了答案,元代著名食疗保健专家忽思慧所著的《饮膳正要》里说道:“食欲数而少,不欲顿而多。”不饿的时候就补充些营养和能量,做到少食多餐,不要等饿得不行了,渴得不行了再大吃大喝,给健康埋下隐患。

微汗 不良生活方式易致体质湿热

对于健身越来越流行的年代,“请人吃饭不如请人出汗”似乎成了健康生活方式的经典语句,但是出汗太多也不利于健康。中医认为“汗为心之液”,过度排汗会造成心气不足,出现心慌、乏力等症状。

夏公旭介绍说,有的人一动则大汗淋漓。这主要是因为湿热体质和气虚体质所致。湿热体质的人面部和鼻尖总是油光发亮,易生粉刺、疮疖,常感到口苦、口臭或嘴里有异味,大便经常不舒服,小便甚至有发热感,尿色发黄,女性常带下色黄,男性阴囊总是潮湿多汗。平时有喝酒、抽烟和熬夜等不良生活方式的,很容易出现湿热体质,特别容易出汗,而且脾气会比较暴躁,多见于青壮年。

气虚出汗的患者多见于中老年。在白天不活动或轻微活动的情况下,常出汗不止一般是气虚的表现。此类人常有身体虚弱、说话声较低、食欲差、易感冒等特点。这类人可在中医师的指导下,选择中医调理缓解气虚症状。

微愚 难得糊涂更利于健康

杨晓辉表示,有的人不健康的原因之一就是情绪不健康,根源之一是看似聪明而太执着、太计较,很多人都听过“难得糊涂”这句话,能做到的人却很少。微愚的本意是心胸豁达,不是真的“愚”,而是一种大智慧。纵观古今中外,凡是有作为、颐养天年的人,都是心胸豁达、从容淡泊的人。

曾国藩有一句家训“花未全开月未圆”,主张要为养生留有余地。弦不能绷得太紧,太紧易断,不偏执,不极端,以宽松的心情度过每一天。此外,享年98岁的国学大师季羨林先生也是一生淡泊名利,处事泰然。希望大家在从容与宽容中享受健康;在淡然与清静里品味长寿。

(金苑)

微信转账虽方便 “坑”也不少

随着支付的普及,越来越多的人习惯使用微信转账。微信转账虽然方便,但也容易带来麻烦。

为何提供了微信转账截图法院仍不予认定

浙江省宁波市的小琳曾通过微信转账给朋友小张2000元,但并没有让小琳补一份借条。之后小张迟迟没有还款。无奈之下,小琳向法院提起了诉讼。庭审过程中,小琳没法提供手机上转账给小张的原始页面,只出具了一份微信转账截图的打印件。此外,打印件上显示的收款人竟然是一个网名,因此没法确认这个网名是否为被告小张。

小琳提供的微信转账截图打印件虽然能证明转账事实,但是不能证明转账金额。鉴于此,法院最终以证据不足驳回了小琳的诉讼请求。

转账999.99元和1000元性质可能不同

值得一提的是,恋人之间转账999.99元和1000元的性质往往可能不同。前者因为有特殊含义且不符合借贷习惯,往往被认为是赠与,后者则可能被认为是借贷。

何小姐平时会发520元、1314元、999.99元等金额微信红包或转账给男友朱某。分手后,她认为这1.2万余元都是借款,要求朱某偿还。法院审核后认定,520元、1314元、999.99元等金额不是一般借款习惯上的整数,根据生活经验和借贷习惯,可以推知上述转账的真实意思表示是祝福、爱慕或赠与性质,而非朋友间的借款。

而微信转账给朱某的3800元、1000元等款项中没有附言用途,且在微信聊天中,朱某亦承诺部分还款和向何某借了部分款项亦是认可的,被认定为借贷。

(宁波)

生活一点通

烹调土豆有学问

1. 土豆要用文火煮熟,才能均匀地熟烂,若急火煮熟,会使外层熟烂甚至开裂,里面却是生的;2. 久存的土豆表面往往有蓝色的斑点,如在煮土豆的水里放些醋,斑点就会消失;3. 把新土豆放入热水中浸泡一下,再放入冷水中,则很容易去皮。

旅行参考

出境游切莫忽视当地法规和风俗

边看边说

夏宫的芬芳

近年来,越来越多的国人走出国门看世界。随着眼界的开阔和相关教育的普及,中国游客的素质稳步提升。然而不可忽视的是,由于文化差异等原因,一些中国游客在境外会遇到各种各样的麻烦事,也会触碰一些易被忽视的当地法规和文化禁忌。

欧洲旅游注意事项不少

前不久,两名中国籍游客因在德国国会大厦门口行纳粹礼而被德国警方逮捕。德国国会大厦曾在1933年被纳粹收买的纵火犯放火烧毁,这两名中国游客的做法违反了德国“使用非法组织符号”的法律,造成中国游客的海外形象受损。其实,在欧洲旅游,禁忌不少。

德国的地铁是采取荣誉制度的,即乘车者无票上车,出站时自觉付款,无人监督。此制度实施以来,该国地铁收入不减反增。欧洲如厕需0.5欧元/人次,多数厕所无人看管,出来后在门前小盘中丢币即可。据观察,一些国人很坦然地享受上述免费待遇,还有个别人如厕后咣当一声,扔一元人民币走人。这种小便宜是不能贪的。

还有就是欧洲人说话声音较低,特别是在公共场所。而少数中国游客习惯成自然,在海外也习惯大声说话。欧洲的一些景点负责人说,他们来自中国的团队客是又怕又爱,爱的是中国客人消费力高,怕的是中国团队一来就太热闹,大吵会把当地人吓跑的。

有欧洲导游告诉记者,在看一些重要展品时,有些中国游客喜欢动手摸一摸,这是犯大忌的。欧洲大多数商店都很小,但布置精巧,店主不喜欢顾客东摸西摸。

了解当地风土人情也是海外旅游的一个重要内容,但看当地风俗的时候也要有些风度,不要盯住不放,有时也要看看场合。比如欧洲的恋人习惯拥吻,老外看到,也只是会心一笑而已,而中国游客则会盯着看,还不时指指戳戳,评点一番,这种举动在欧洲是很无礼的。

游客应主动了解法律法规

截至目前,有65个国家和地区对持因私



护照的中国公民实行免签或落地签政策,中国游客出境旅游正越来越方便,中国游客大量涌入各国,一举一动都被全球媒体所关注。

曾有中国15岁学生在拥有3500年历史的埃及卢克索神庙壁画上涂鸦,也有中国游客在罗浮宫前的喷泉里洗脚,这些游客的不文明行为曾一次次挑动着各国民众的神经。中国游客若违反了当地的法律法规及民俗民情,轻则受到当地人的白眼,严重的可能会受到当地法律的制裁,引发人身及财产损失,甚至登上新闻头条以及国家旅游局制定的“黑名单”。

据各旅游平台统计,今年上半年,出境游客中有71.2%的游客曾通过短信、微博、微信等渠道知晓外交部发布的“出境游安全与文明提醒”;62.3%的出境游客表示会事先了解目的地的法律法规、风俗习惯和宗教信仰;但仍有37.7%的出境游客在出发前没有“做功课”。

俗话说“十里不同俗”。比如新加坡政府对随地吐痰采用“阶梯式处罚”,不听劝告而连续吐痰可能会被监禁;在美国,不听从警察指令或与警察有肢体接触可能会被抓去坐

牢,甚至被击毙。因此,出国前对当地法律法规做适当的了解是非常重要的。

同时,旅行社也应承担告知责任,出游前提醒游客旅游目的地的相关注意事项。只有每个旅游参与者主动了解旅游目的地的法律法规,自觉遵守守法,才能让旅游更开心。

【相关链接】

■新加坡 新加坡严禁进口、出售和随地吐口水。不过比起担心嚼食口香糖乱吐痰,损毁公物性质更严重。2014年,两名德国游客在新加坡地铁车厢涂鸦,遭新加坡跨国追捕,法官判处9个月牢狱及3记鞭刑。另外,新加坡对于一些不文明行为也会进行罚款,游客也不例外。公厕设有卫生监督员,专抓习惯踩马桶、厕后不冲水、乱丢垃圾的人,初犯罚款150新币并拘留,累犯罚款一次高达500新币。

■泰国 在泰国,尽量避免与他人讨论国王、王室相关话题,若有不恰当言论,可能会触犯当地法律。在参观泰国的皇宫、寺庙等严肃场合时,一定要穿着整齐,禁止无袖T

恤、背心、吊带、破洞裤子、拖鞋等。着装不合格者将被禁止进入。

■阿联酋 相比阿联酋的其他城市,迪拜和阿布扎比对游客相对宽松,但若不尊重当地风俗习惯,仍可能被“请”进警察局。迪拜旅游局曾发布过“公共行为守则”,呼吁本地居民和外来游客尊重本土文化和价值观。根据守则规定,在公开场合被禁止的行为包括穿迷你裙、比基尼、短裤或其他紧身透体的服饰;跳舞、大声播放音乐、在非经营区喝酒、发誓、裸泳等。此外,情侣公开亲吻、牵手或者拥抱也会受到处罚甚至拘留。

■沙特阿拉伯 沙特阿拉伯是戒律最严的中东国家。在沙特阿拉伯,喝酒是违法的。虽然政府对于游客相对宽容,允许居住在特定区域的游客饮酒,但也规定游客必须躲在房间里,紧锁房门,安静地饮酒才行。另外,外籍女士出门上街要戴头巾但可不罩面纱,要穿长袖长裙,长度能遮盖脚踝及手背。如果违反规定,在公共场合喝酒且行为不检点,很可能被控告并遭受鞭刑。

(沈琦华)

