

55元 = 199元

电信资费套餐背后有多少“套路”等着你？

记者调查发现，当下在流量不清零、取消漫游费等惠民举措陆续实施的同时，运营商提供的优惠资费套餐却往往隐藏着种种“套路”，使不少消费者对降费“只闻其声不见其实”。专家建议，相关部门应进一步督促电信企业，诚信经营，全面彻底地落实提速降费要求。

提速降费：套餐199元还是19元？

工业和信息化部统计显示，今年6月，我国手机用户的月户均移动互联网接入流量已经达到4.24GB，远超去年同期的1.55GB；今年上半年，我国移动流量平均资费相比2017年年底降低了46.2%。

然而，不少消费者特别是老用户对于“降费”的获得感并不强，有的甚至花费更多。

北京的龙先生到广州工作一年，在北京一直使用的“129元本地不限量套餐”不合适了。龙先生向运营商客服咨询，对方建议他改用“199元全国不限量套餐”。国家大规模降费提速，自己反而越换

越贵？龙先生有点懵。一位年轻同事告诉他：“你的运营商有一个‘19元月租互联网套餐’，按照龙先生平常的使用习惯，流量相同的状态下，龙先生的月通信费只要55元至60元。

龙先生给客服打电话，要求换成“19元套餐”。客服对龙先生种种“威逼利诱”，诸如“改过之后，你以后再也不能换回原来的套餐了，你要想清楚啊”，最后，不情愿地为龙先生改了“19元套餐”。果然，龙先生现在实际支付费用每月55元。

中国消费者协会公布的数据显示，今年上半年，全国消协组织受理电信服务类投诉超过1.6万件，同比增加26.3%；主要投诉内容是套餐资费不明确、告知不详尽、收费名目繁多等问题。

“套路”在面上 降费在“深闺”

记者调查发现，不少人得不到降费实惠的背后，是电信消费套餐的诸多“套路”。

套路一：规则复杂要“精算”。虽然手机套餐资费信息都是公开的，但其使用规则和条件纷繁复杂。

年轻同事替龙先生算了一笔账：19元套餐虽然只包括1GB流量，但超出后可叠

加当日有效的1元/800MB流量包，即使每天叠加一个流量包，一个月也只要49元（19元+30元），再加上通话费，怎么也到不了客服推荐的“199元全国不限量套餐”。

深圳市消费者委员会秘书长冯念文认为，套餐“机关重重”的背后是运营商的“心机”，消费者想要享受到降费实惠，必须先成为“精算师”，“这是不公平的”。

套路二：客服推荐“升多降少”。消费者可以通过咨询运营商客服来了解和选择套餐，但不少消费者反映，通常客服推荐的都是高价套餐。

套路三：流量“加油”价格高。独立电信分析师付亮认为，尽管整体的费用看似降低了，但5元/30MB、30元/500MB的高价套餐外“加油包”普遍存在，成为“吸费黑洞”。

套路四：“不限量”套餐“减量降速”。三大运营商目前都推出了流量“不限量”套餐，但实际上都有一定的限制条件，如规定在使用到20GB或者40GB的流量后会降速，或者在流量封顶后自动断网。如果想要恢复到正常速度，则需要叠加更高价格的“加油包”。

套路五：捆绑销售，资费只准升不准降。许多消费者在办理手机套餐时，运营

商会赠送宽带服务，二者资费不能单独改动。深圳王女士去年办理了某运营商的“136元赠送宽带”的电信套餐，但套餐内流量只有1GB，且不能更换成其他流量资费优惠的套餐；如果超流量就必须支付30元1GB的“流量包”。王女士每月实际通信费超过170元。

降费不应成为“拉锯战”

“提速降费整体是不断取得进展的，但运营商在设计资费过程中，利用消费者的信息不对称设计种种‘套路’。不解决这个问题，降费就难以落到实处。”北京市法学会电子商务法治研究会会长邱宝昌说。

现实中，越是忠诚度高的老用户，越不会钻研资费“套路”，越享受不到降费实惠。

对此，阿里通信高级运营专家沈秋说，互联网企业应与运营商合作，通过运营商线上线下渠道使老用户了解最新政策变化。

冯念文说，提速降费不应成为运营商与用户之间的“拉锯战”。运营商、互联网企业等市场主体应多一些真诚，少一些“套路”，要用消费者更容易获取的方式，如实、全面提供服务的真实信息，让实惠看得见、摸得着。（新华社发）



“灼烧”天气如何保健

新华社北京8月8日电（记者郭译）近来几乎整个北半球都进入“灼烧”状态。持续高温给人们健康带来极大挑战，不仅会直接引发中暑、热射病甚至死亡，还可能间接导致溺水、工伤增多，传染病传播加剧等后果。

对此，世界卫生组织发布了公共卫生建议，各国专家也就热浪下如何保护健康纷纷“支招”。

一、保持住凉爽：注意测量室温，白天的理想室温应在32摄氏度以下，夜间最好不要低于24摄氏度，这对婴幼儿、60岁以上老人以及患有慢性病的人群尤为重要。

白天可以拉上窗帘或百叶窗，防止过多热量进入室内；夜间和清晨气温凉爽时记得开窗换气。尽可能多地关闭不必要的电器。

开空调时应关好门窗以节约用电，避免电网过载而停电。二、远离热源：如无法保持住凉爽，可每天到有空调的公共建筑中待上2至3个小时。

避免在一天中最热的时候外出，尽量留在阴凉处。如果可以的话，避免剧烈身体活动。如果必须要活动，应在相对凉爽的时

段进行，比如清晨4时至7时。不要将儿童或动物留在停放的车内。

三、保持身体凉爽并注意补水：高温时可以冲凉降温，或使用湿毛巾等替代品。穿宽松轻便的服装，外出时注意防晒，如戴帽子、戴太阳镜和使用遮阳伞。避免使用垫子等容易积聚热量的用品。

清淡饮食，少食多餐。规律补充液体非常重要，避免饮酒或摄入太多糖和咖啡因。

四、帮助他人：多和家人讨论极端热浪，确保每个人清楚该如何应对。

关注独自在家的亲友或邻居，特别是老年人。老年人通常饮水较少，原因可能是他们的口渴感降低，打不开瓶盖、搬不动水桶等，因此要特别关注。

如感到眩晕、虚弱、头痛、肌肉痉挛等不适，尽快到凉爽的地方并测量体温，注意补充水分，情况严重时立即就医。

如果服用某些药物，还应询问医生这些药物如何影响体温调节和体液平衡。另外，许多药物须在25摄氏度以下的环境中保存。包括胰岛素在内的一些药物须放冰箱储存。

“网红保健食品”套路多

专家提醒消费者谨防上当

新华社北京电（陈聪 李非非）面粉勾兑违禁药物、精致包装配伪造批号、社交网络“病毒式”传播……这样的“网红保健食品”套路你是否也遇到过？中国营养保健食品协会秘书长刘学聪表示，部分“网红保健品”偷换概念欺骗消费者，在严重侵害消费者利益的同时，也扰乱市场秩序，使整个保健食品行业受到社会误解。

刘学聪在日前举行的《食品行业组织反欺诈和虚假宣传公约》发布活动中说，一段时期以来，一些包装精美并谎称是“进口保健品”的食品，挤进朋友圈、微信群等社交网络高频宣传。他指出，这些“网红保健品”未经监管部门的严格注册管理，并不是真正的保健食品，只是用这个概念，使用违法营销模式去误导欺骗消费者，造成社会误解。根据国家相关规定，只有经过监管部门批准，获得保健食品批准文号（即业内俗称的“蓝帽子”），才可称为保健食品。

刘学聪说，经过20多年发展，中国保健食品在我国食品工业领域已发展成为一个相当成熟的代表性产业。目前，全国生产企业

近2300家，从业人员超过600万，产值约4000亿元。据了解，国家批准的保健食品功能一共有27个，所有保健食品上市前，都要经过大量科学、毒理等方面研究，进行动物和人体试食试验，以确保产品的安全性和有效性。

消费者如何选购保健食品？刘学聪指出，消费者首先要对保健食品功效和食用目的有些认知，切勿盲目选购使用。购买时应仔细阅读外包装标签标识相关信息，发布活动中说，一段时期以来，一些包装精美并谎称是“进口保健品”的食品，挤进朋友圈、微信群等社交网络高频宣传。他指出，这些“网红保健品”未经监管部门的严格注册管理，并不是真正的保健食品，只是用这个概念，使用违法营销模式去误导欺骗消费者，造成社会误解。根据国家相关规定，只有经过监管部门批准，获得保健食品批准文号（即业内俗称的“蓝帽子”），才可称为保健食品。

刘学聪说，经过20多年发展，中国保健食品在我国食品工业领域已发展成为一个相当成熟的代表性产业。目前，全国生产企业

近2300家，从业人员超过600万，产值约4000亿元。据了解，国家批准的保健食品功能一共有27个，所有保健食品上市前，都要经过大量科学、毒理等方面研究，进行动物和人体试食试验，以确保产品的安全性和有效性。

消费者如何选购保健食品？刘学聪指出，消费者首先要对保健食品功效和食用目的有些认知，切勿盲目选购使用。购买时应仔细阅读外包装标签标识相关信息，发布活动中说，一段时期以来，一些包装精美并谎称是“进口保健品”的食品，挤进朋友圈、微信群等社交网络高频宣传。他指出，这些“网红保健品”未经监管部门的严格注册管理，并不是真正的保健食品，只是用这个概念，使用违法营销模式去误导欺骗消费者，造成社会误解。根据国家相关规定，只有经过监管部门批准，获得保健食品批准文号（即业内俗称的“蓝帽子”），才可称为保健食品。

刘学聪说，经过20多年发展，中国保健食品在我国食品工业领域已发展成为一个相当成熟的代表性产业。目前，全国生产企业

近2300家，从业人员超过600万，产值约4000亿元。据了解，国家批准的保健食品功能一共有27个，所有保健食品上市前，都要经过大量科学、毒理等方面研究，进行动物和人体试食试验，以确保产品的安全性和有效性。

消费者如何选购保健食品？刘学聪指出，消费者首先要对保健食品功效和食用目的有些认知，切勿盲目选购使用。购买时应仔细阅读外包装标签标识相关信息，发布活动中说，一段时期以来，一些包装精美并谎称是“进口保健品”的食品，挤进朋友圈、微信群等社交网络高频宣传。他指出，这些“网红保健品”未经监管部门的严格注册管理，并不是真正的保健食品，只是用这个概念，使用违法营销模式去误导欺骗消费者，造成社会误解。根据国家相关规定，只有经过监管部门批准，获得保健食品批准文号（即业内俗称的“蓝帽子”），才可称为保健食品。

刘学聪说，经过20多年发展，中国保健食品在我国食品工业领域已发展成为一个相当成熟的代表性产业。目前，全国生产企业

近2300家，从业人员超过600万，产值约4000亿元。据了解，国家批准的保健食品功能一共有27个，所有保健食品上市前，都要经过大量科学、毒理等方面研究，进行动物和人体试食试验，以确保产品的安全性和有效性。

消费者如何选购保健食品？刘学聪指出，消费者首先要对保健食品功效和食用目的有些认知，切勿盲目选购使用。购买时应仔细阅读外包装标签标识相关信息，发布活动中说，一段时期以来，一些包装精美并谎称是“进口保健品”的食品，挤进朋友圈、微信群等社交网络高频宣传。他指出，这些“网红保健品”未经监管部门的严格注册管理，并不是真正的保健食品，只是用这个概念，使用违法营销模式去误导欺骗消费者，造成社会误解。根据国家相关规定，只有经过监管部门批准，获得保健食品批准文号（即业内俗称的“蓝帽子”），才可称为保健食品。

刘学聪说，经过20多年发展，中国保健食品在我国食品工业领域已发展成为一个相当成熟的代表性产业。目前，全国生产企业

11日天宇上演“日偏食”

郑州可见的具体时间：18时26分

新华社天津8月8日电（记者周润健）本月11日傍晚天宇将发生日偏食天象，这是今年我国能观测到的唯一一次日食。其中，我国北部地区可见“天狗咬日”，中、东部地区可见“带食日落”。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事史志成介绍说，日食发生的过程中主要有3个时间节点：初亏（食始），即月球接近太阳之时，太阳、月球的视圆面第一次相外切的时刻，标志着该地方见食开始。食甚，即月球中心和太阳中心距离最近的时刻，此时，看到太阳被遮掩的部分最大。复圆（食终），即月球离开太阳之时，太阳、月球的视圆面第二次相外切的时刻，标志着该地方见食结束。

需要说明的是，不同地区日食的程度和时间都各不相同，大体上越往北日食发生的时间越早，由于日落的时间晚，看到日食过程更完善。郑州可见的具体时间：（8时26分、18时59分、19时18分）。

天文专家提醒说，公众在观测日偏食时一定要用肉眼直接观测，防止阳光灼伤眼睛，用望远镜或照相机的更要注意采用减光措施。



竹荪杂菇汤

主要功效：滋补强壮、减肥轻身。
推荐人群：一般人群均可，尤其适用于健身、减肥及素食人群。
材料：竹荪6条、干姬松茸25g、干花菇25g、枸杞3g、红枣4粒、生姜适量（3-4人量）。
烹调方法：将竹荪、姬松茸、花菇清洗后用温水泡发，竹荪切成小段，花菇十字切开，在瓦煲中放入1.5L清水，将所有药食材一同加入，武火煮开后改文火继续煲半小时，最后调味食用。（辛氏）



3岁接受面试培训，学前掌握3000汉字——

幼升小果真需要如此“衔接”？

语文、数学、英语、面试技巧、仪容口才……本应恣意奔跑嬉戏的年龄，许多孩子却被家长塞进教室接受“幼小衔接”培训。

在上海一家专为应试民办小学招生而开设的“幼升小精英培训班”，孩子们要模拟升学面试一般回答老师的问题。在这个培训班里，最小的孩子仅有2岁半。

杨姓老师给记者介绍了一个让孩子“迎头赶上”的方案：按照这家机构“幼升小”孩子的知识标配，幼儿园毕业前孩子要掌握3000个汉字、100以内加减法和简单的英语会话，此外还要基本掌握汉语拼音。

在上海，幼升小、小升初，一直是家长择校的重点环节，其中以竟追逐逐知名民办中小学为主流，某些“第一梯队”民办学校招生甚至百里挑一。

根据教育部统计数据，包括北京、天

津在内的19个热点大城市幼升小就近入学率已达到99%。

记者采访发现，部分民办小学可以通过面谈等方式选择招生，这成为培训机构紧盯的市场。即使是打算就近进入公立小学，家长们也普遍担心如果孩子“零基础”入学，会跟不上进度，遭到老师“嫌弃”，挫伤孩子的自信心。

不久前，教育部印发《关于开展幼儿园“小学化”专项治理工作的通知》明确，对于幼儿园提前教授汉语拼音、识字、计算、英语等小学课程内容的，要坚决予以禁止；小学在招生入学中面向幼儿园组织测试等行为的，将视具体情节追究校长和有关教师的责任。

通知还强调，社会培训机构也不得以学前班、幼小衔接等名义提前教授小学内容，各地要结合校外培训机构治理

予以规范。

从根本上说，解决这一问题需要全社会共同努力，一方面，要加大优质教育资源供给力度，让家长从容地为孩子选择教育路径；另一方面，就业、社会保障等相关制度改革也应跟上，解除人们的后顾之忧。

“上小学是童年生活的自然延伸。”上海市学前教育研究所常务副所长郭宗莉说，“如果一定要在入学前教孩子一些什么，那么自理能力、行为习惯、社交能力、语言表达等才是关键，而这些能力的培养是一个自然发育的过程，尤其需要在真实的生活场景中锻炼。”

因此，郭宗莉认为，在“幼小衔接”过程中，家长要教给孩子的不是“抢学”，而是要承担起孩子入学后一系列适应性行为养成的教育责任。（新华社发）

每天3分钟 让你更健康

紧张而忙碌的生活，常常让现代人觉得身心疲惫，原本健康的身体也在不知不觉中走下坡路。如果从繁忙的生活中抽出3分钟，掌握“3分钟法则”，就能让你收获意想不到的健康。

刷牙持续3分钟

韩国牙科界一直倡导“3·3·3刷牙法”，即每天刷牙3次以上、在饭后3分钟以内刷牙、每次刷牙3分钟以上。北京佑安医院口腔科主任陈世璋教授表示，刷牙



水沸后再烧3分钟

经过氯化处理的自来水，其中氯与水残留的有机物结合会产生卤代烃、氯仿等多种致癌化合物。实验证明，这种物质的含量与水温变化和沸腾时间长短关系密切，而把水煮沸后再烧3分钟，其含量可降至最安全饮用标准，是真正的“开水”。所以，中国农业大学食品科学与营养工程学院教授姜微波建议，烧水时，不妨采取三步走：首先将自来水接出来先放置一会再烧；然后等水快开时把盖子打开；最后，水开后等3分钟再熄火。

吃热喝凉间隔3分钟

北京大学人民医院内科主任医师孙宁玲表示，吃完热菜后血管会扩张，如果再大量饮用冰水，血管会急剧收缩，血压增高，出现头晕、恶心、胃疼、腹胀等症状。所以，短时间内最好不要食用温度反

差强烈的食物。即使吃完热的想喝点冷饮解渴，也要间隔3分钟以上。

开水泡茶3分钟

中国农科院茶叶研究所副所长江用文建议，最好将茶水先泡3分钟，倒掉水后再冲泡3分钟，最佳水温是70℃-80℃，这样泡出来的茶水色香味俱佳。泡茶3分钟，茶中的咖啡因基本上都渗出来了，这个时候的茶最能提神醒脑。

睡醒后赖床3分钟

统计数据显示，在中风和猝死病例中，近25%的人是在清晨起床发病的。孙宁玲建议，有高血压、心脏病的中老年人，睡醒后不要急于起身，应先在床上闭目养神3分钟再起床。身体可保持原来的姿势，并适当活动一下四肢和头颈部，这样血压不会有太大波动。

生气不超过3分钟

美国生理学家爱尔马研究发现，人生气10分钟耗掉的精力不亚于参加一次

3000米赛跑。更严重的是，生气时的生理反应十分剧烈，分泌物比其他任何情绪分泌的都复杂，且具毒性，因此爱生气的人很难长寿。所以，生气不该超过3分钟，即使有气也要来得快去得快，尽快宣泄，竭力保持情绪的稳定。

如厕不超过3分钟

北京大学第三医院消化科副主任医师姚伟强强调，排便时，肠道每平方厘米承受着十几到几十公斤的压力。排便时看书或抽烟，往往导致排便时间过长，如果经常如此，就会造成肠黏膜下垂，导致习惯性便秘、痔疮等疾病的发生。所以，如厕时间最好控制在3分钟以内。

每天腹式呼吸3分钟

首都体育学院游泳教练王峥建议，在空气新鲜的户外，每天做3分钟的腹式呼吸。具体方法是：先慢慢地由鼻孔吸气，吸气过程中，胸廓上提，腹部会慢慢鼓起，再继续吸气，使整个肺充满空气，这时肋骨部分会上抬，胸腔会扩大。（杨子）

气象专家表示：

雷暴天做到“七不要”

新华社哈尔滨电（记者王建）

夏季雷雨天气较多，气象专家表示，当处在雷暴的危险环境中，应立即采取停止奔跑、不要张嘴等措施，同时严禁树下避雨，避免遭受雷击。

雷电是威胁人类安全的八大自然灾害之一，可以造成人员伤亡和财产损失。气象专家表示，当在户外看见闪电几秒钟内就听见雷声时，说明正处于雷暴的危险环境中，这时应该停止一切行动，并且这样做：严禁奔跑，不要张嘴，应立即双膝下蹲，同时双手抱膝，胸口紧贴膝盖，尽量低下头，因为头部较之身体其他部位最易遭到雷击；如有可能，应尽量躲入有防雷设施保护的建筑物内，或有金属顶的各种车辆。

如果在户外看到高压线遭雷击断裂，身处附近的人千万不要靠近，因为在高压线断点附近跑

动易产生跨步电压，使人遭遇电击。此时的对策是双脚并拢，跳离断点的地方。

此外，气象专家还提醒，在雷雨季节应加强安全防范，做到“七不要”：不要在楼顶或树下避雨，不要在水面和水边停留，不要快速移动，不要靠近金属物质，不要玩手机，不要淋浴洗澡，雷雨天不要光脚。

