

重阳节消费提醒：

老人应谨防保健食品消费陷阱

综合新华社消息 重阳节已至，昆明市消费者协会16日发布消费警示，提醒广大老年消费者正确认识保健食品，学会辨别保健食品标识，科学理性消费，谨防“名医”义诊等消费陷阱。

消费者协会相关人士说，一些老年人有钱有闲，儿女又常不在身边照顾。针对这些特点，不法经营者通过开展免费旅游、免费讲座赠送小礼品、免费义诊、专家讲座等形式，将老人集中起来现场洗脑，还有的通过打亲情牌、健康幌子诱导老年人购买一些高价位的保健食品，但实际效果并不理想，维权却不容易。

消协提醒，保健食品具有调节机体的功能，但不是药品，无法治疗疾病。老年消费者应注意防范“价格越贵越好”“功能越多越好”“保健食品能保人长寿”等误区，尽量在医生的指导下购买保健品，且不能过量食用。

消协提醒，老年消费者应学会辨别保健食品标识。保健食品有专门的标识和批准文号，其标志为“小蓝帽”图案，包装上印有“保健食品”字样、生产企业名称及其生产许可证号，消费者可登录国家市场监督管理总局官网查询。

保健食品消费陷阱值得注意。

消协特别提醒，一些不良商家以所谓的“专家”讲座、“名医”义诊、科技产品、患者现身说法、免费体验、庆典让利等方式，有的甚至打着虚构的国家机构、国际机构名义进行推销，往往销售一些劣质药品及夸大功效的保健食品。

专家指出，老年人感觉身体不适时，应及时前往正规医院检查就诊，不要自行盲目购买保健食品和药品，以免贻误治疗时机。若确实需要购买保健食品，应通过信誉良好的医院、药房、超市等正规渠道购买，并注意查验商家是否证照齐全，切忌通过非正规途径购买。

消费者协会提醒，老年人可根据自身身体条件加强锻炼，通过饮食补充营养；在选择保健食品尤其是价格较高的产品时，最好提前与家人商量或咨询医生。购买时应注意索要正规发票，收集保留好相关资料，遇到消费纠纷及时依法维权。另外，子女有时间要常回家陪伴父母，多聊天，顺带介绍一些防骗知识。面对所谓的爱心讲座、免费体验旅游、免费赠送、打折促销等情况，老年朋友应理性对待，多加思考，不要贪图小便宜，特别要提防上门或游街的推销人员，要坚决对其说“不”。

社交群又现新骗术

骗子摇身一变成“老乡”

新华社深圳10月17日电(记者周科)组建社交老乡群本是身在异地的老乡们一起聊天、叙叙家乡情谊的网络聚集地，但这类以情感为纽带的场所，近期却被诈骗分子盯上了。

住在深圳松岗的谢女士就遇到这类骗术。谢女士有一个“深圳老乡QQ群”，最近，群里有一个人身份不明的“老乡”，通过QQ号的相关信息，找到群里其他老乡的微信号，再把自己的微信头像、昵称伪装成其他老乡的头像和昵称，随后大量添加老乡为微信好友。一旦有老乡同意添加，该“老乡”就会寒暄几句后便向对方借200元钱，这其中就包括谢女士。

深圳宝安区东方派出所反诈宣传队人员经过调查后，发现这是典型的冒充亲友诈骗。

宝安区警方提醒，遇到此类情况，要在转账汇款前通过电话或其他途径联系收款人，确定对方身份。当有紧急情况无法联系对方时，不要急于转账汇款，要通过与收款人有联系的人了解目前的情况，核实信息的真实性。平时上网过程中，注意不要轻易将亲友或自己的QQ账号及密码等信息泄露给他人，尤其是那些不熟悉网友，以防被不法分子利用。

喝梨水、醋泡姜、吃山药

深秋食疗护好肤胃肺



听很多肠胃功能不佳的人抱怨，胃酸、胃胀、胃痛发作频繁了。朱庆军称，夏季阳气较盛，虚证患者可以借助外来的阳气来补充体内阳气不足，而天气转凉后，外界阳气不够了，虚证的表现就越明显了，从而造成病情反复。

最好的办法就是祛寒气。把新鲜的生姜切成片找个小瓶子用醋把它泡上，每天早上空腹的时候吃两三片就可以了。特别是有吐酸水、大便溏泻、手脚怕冷的人，用这个办法很有效。

护肺补水 梨皮梨肉煮汤喝。广东省中医院治未病中心主任林耀钊指出，从中医角度来说秋季应肺，而肺主皮毛，所以皮肤的干燥与肺燥有关系。皮肤本身有问题的患者此时还容易出现一些皮疹。梨是润肺最好的选择。一般人吃就行，小孩或是脾胃弱、体质虚寒的人最好煮熟后吃，也可以把梨皮削下来与梨肉一起放到锅里煮水喝，吃梨肉、喝汤即可。此外，老人皮肤瘙痒还多因气血亏虚，致血虚风燥，肤失濡养。安徽省中医院针灸科主任医师朱庆军表示，老年人在食疗上可适当选些补气血的食物，比如大枣、枸杞等。

护脾胃胃 空腹吃几片醋泡姜。深秋常

听很多肠胃功能不佳的人抱怨，胃酸、胃胀、胃痛发作频繁了。朱庆军称，夏季阳气较盛，虚证患者可以借助外来的阳气来补充体内阳气不足，而天气转凉后，外界阳气不够了，虚证的表现就越明显了，从而造成病情反复。

最好的办法就是祛寒气。把新鲜的生姜切成片找个小瓶子用醋把它泡上，每天早上空腹的时候吃两三片就可以了。特别是有吐酸水、大便溏泻、手脚怕冷的人，用这个办法很有效。

护肺补水 梨皮梨肉煮汤喝。广东省中医院治未病中心主任林耀钊指出，从中医角度来说秋季应肺，而肺主皮毛，所以皮肤的干燥与肺燥有关系。皮肤本身有问题的患者此时还容易出现一些皮疹。梨是润肺最好的选择。一般人吃就行，小孩或是脾胃弱、体质虚寒的人最好煮熟后吃，也可以把梨皮削下来与梨肉一起放到锅里煮水喝，吃梨肉、喝汤即可。此外，老人皮肤瘙痒还多因气血亏虚，致血虚风燥，肤失濡养。安徽省中医院针灸科主任医师朱庆军表示，老年人在食疗上可适当选些补气血的食物，比如大枣、枸杞等。

护脾胃胃 空腹吃几片醋泡姜。深秋常

百合莲子苹果汤

秋季是情绪容易波动的季节，也是抑郁症发病高峰期，更年期症状也会加重。对更年期女性来说，百合莲子苹果汤可安神定志、清心润燥、除烦健胃。

取干百合30克、干莲子30克、银耳1/3朵、苹果4个、瘦肉500克、蜜枣1个。莲子去心，洗净，浸泡；百合洗净、浸泡；银耳撕开，去蒂，拣去杂质，漂洗干净后泡发；瘦肉切成拇指般大小；苹果去皮、去核，切成块状。把上述材料放进锅里，加入水，大火煲沸后转中火再煲1小时即可，调味饮用。

立秋后上市的百合味甘、性微寒，归心、肺二经，有清心安神、润燥除烦的功效，擅长治疗虚热内扰、心烦不寐等“情志”病。莲子味甘性平，入心、脾、肾经，有补心安神、益肾健脾固精的作用，临床上常用于治疗心肾不交、失眠多梦、心悸、五心烦热等症。银耳性平、味甘淡，能生津润燥、助眠安神，最适合秋燥来袭、心烦失眠者食用。苹果性平、味甘酸，能生津润肺、安眠安神、补脑养血、敛汗止泻。蜜枣甘润益气养血，调和诸药。各种食材巧妙搭配，使得该汤甘甜清润，寓清于补，在润燥养颜、安神助眠、养心健脾的基础上清除内热，使神有所养。

周末，带了点水果看望母亲。水果是超市买的，个个鲜亮饱满，品质上乘。跟母亲说了，别忘了自己吃。大姐在一旁又半真半假地埋怨道，她一定会送人的。母亲孩子一般地笑着说，都是邻居和热心人，吃了大家开心。大姐嘟囔着，不说话了。我说，要送就送吧，自己也别忘了吃。

母亲从来都是乐善好施之人，和邻居、物业管理和保安人员都很和谐，常把她给她的礼物，转送给他们。送了，她就高兴。这已然一种习惯了，我们怎能阻挡？

儿子国外读书放假，隔三差五去她

多雾的天气里，我们应该怎么保护自己

俗话说：“秋冬雾，杀人刀”。在秋季多雾的天气里，我们应该怎么保护自己呢？

出行：多待在室内 “雾天的时候最好不要出去，待在室内比较好。”北京同仁医院呼吸内科主任医师孙永昌说。雾天空气不流通，原本悬浮在空气中的污染物，会趁机进入人体的呼吸道。一些有慢性呼吸道疾病的人就会引起反应，尤其是哮喘患者更要注意雾天的健康问题。另外，雾天肌肉较紧张，易出现肌肉劳损，一些原本就腰肌劳损、颈椎劳损的人易旧病复发，要避免在室外待太长时间。

护肤：多清洁皮肤 “我雾天出去时都会戴口罩，到室内立刻清洁皮肤，用温和的洗面奶洗

脸。”中日医院皮肤科与性病科主任医师白彦萍说。白彦萍说，雾天空气中的污染物，对皮肤的影响较大，因此，从外面回来一定要做好清洁工作。尤其是一些容易皮肤过敏的人更要做好清洁工作。

关节：多穿一件“衣” 雾天湿度大，温度低，尤其要注意关节保暖。北京积水潭医院中医正骨科主任李建民提醒，潮湿阴冷的雾天可能会引起骨关节肿胀、疼痛，活动不方便。这类患者，雾天可给关节加个保护层。膝关节不好的人可以戴个护膝，腰不好的人要戴护腰，颈椎病患者要戴围巾。

饮食：多喝奶多吃海产 雾天太阳不露脸，李建民提醒，这

可能会影响维生素D的获取，进而导致钙质缺乏。人体所需的维生素D大部分都需要晒太阳来获得，而维生素D可以促进钙的吸收。而如果连续日照不足的话，可能会导致钙质缺乏。李建民建议，可以多喝牛奶来补充维生素D，还要多吃一些海产品，补充维生素D促进钙的吸收。

运动：微出汗再运动 “雾天运动时要多热身几分钟，等到身体微微出汗，全身的肌肉有弹性才开始运动。”李建民说。李建民说，雾天湿度大，气压低，经路的气血运行速度减慢，供给肌肉的营养差一些，肌肉得不到充足的营养会紧张。等肌肉重新恢复弹性了才能保护身体免受损伤。(任民)

专家支招：如何简单鉴别大米、小麦粉、食用油的质量安全？

2018年10月16日是第38个世界粮食日

天津市粮油质量检测中心主任李旭介绍

一看

看大米的色泽和外观，正常大米大小均匀，丰满光滑，颜色正常、有光泽

二抓

观察手中大米粘有糠粉的情况，合格大米糠粉很少

三闻

用手摩擦大米发热后，立即闻其气味，正常大米具有清香味，无异味

一看

看小麦粉的颜色，小麦粉的自然色泽为乳白色或略带微黄色

二闻

正常的小麦粉具有轻微的麦香味，若小麦粉有异味或霉味，可能变质

一看

看颜色，各种植物油都有自身特有的颜色，要选择澄清、透明的油

二闻

闻有无异味，取一两滴油放在手心，双手摩擦发热后，闻不出异味（哈喇味或刺激味），如有异味不应食用

新华社发(边纪红制图)

低价签约、中途加价

装修公司套路几时休？

完80%工程款后还是有中途加价，增加的项目里就存在设计中明明就有，但预算中明显漏算的条目。”

长期从事家装行业的齐经理表示，因为业主在工程实施过程中会存在提出调整变更的情况，一般来说装修公司都是先给一个预估价格，然后根据实际情况进行增项加价。但往往业主感到不满的，都是因为装修公司故意在预算阶段用“小伎俩”压低报价吸引签约，使得最终工程款远超预算所致，其中就包括以下几种情况：

——故意漏报、少报项目。装修报价单刻意遗漏必报项目。王先生家阳台必须实施的“现浇混凝土”项目在预算单中计价为零，装修公司表示“漏报”需另算，“这个单项工程他们要价3800元，但我另找的工程队一看就表示成本不过1500元。漏报是一方面，趁机要高价就让人不得不怀疑‘遗漏’是故意为之了”。

——模糊主材参数故意压低单价。虽然写明了所需材料的品类和数量，但却不标明品牌和规格。于女士说装修公司加价理由中就包括，合同里的价格买

不到高质量的材料，“想要保障装修质量，就必须额外掏钱”。

——材料和施工工艺混报。涉及多个分项的工程项目混在一起计价，或说明不够详细，为增项和变更埋下“伏笔”。于女士说，如水电工程在预算单中是一个笼统的大项，但是施工过程中装修队总是提出估算不准，需要增加各种费用，“那为何不在一开始就算得细一点呢？”

“最令我感到不解的是合同中的一条‘提醒’。王先生说，装修公司表示为了保护知识产权，不能提前把具体的图纸和报价单给业主，他只在签约现场才拿到具体的预算单，但囿于自己不了解装修，只能选择“大致翻阅”就下笔签约了，“总觉得自己是被低价诱惑进来，一步步被套牢了”。

上海君澜律师事务所周时兵律师认为，家装的实际施工与提前预估相比存在变量，后期根据实际施工的工程量多或少是符合法律规定的。但不少装修公司利用这一点，在商业行为上失范，故意用“低价”吸引消费者，后续再加价“回血”，



从而让消费者产生了一种上当受骗感。

“一方面，合同预算单中一定要写明所用材料的规格、数量、品牌与标准，业主可以从邻里了解装修价格的大致行情，避免被低价蒙骗；另一方面，当因增项产生加价时，业主一定要逐项核实并签订书面的签证单，这对工程款的最终结算及一旦出现纠纷时的权益保护都有重要意义。”周时兵说。(新华社记者 王琛玲)

深秋登高 四类老人悠着点

深秋时节，不少老人有相伴登高的习惯。不过，骨科专家提醒，登高这一有氧运动并非人人都适合，尤其是患有骨质疏松、腰椎间盘突出、膝关节炎、腰椎管狭窄等疾病的老人，爬山登高有讲究。

膝关节是人体最精致、最复杂的关节之一，在日常生活及体育运动中，大多数运动损伤是膝关节损伤。为何膝关节容易受伤？武警广东省总队医院骨科主任杨炎鑫介绍，这主要是由膝关节的骨结构决定的，不同于其他关节，膝关节主要靠肌腱来稳定，很容易造成韧带损伤。

髌骨软骨即半月板只有0.4厘米厚，平时是髌骨与股骨间的缓冲垫，当我们在跑步、爬楼梯或登山时，膝关节承受的负荷比平常加重好几倍，特别是下山时对膝关节的损伤概率最大，快速下山膝关节受到的冲击力是自身体重的5-8倍，即便是一个不胖的人，从一座1000米的山峰一路冲下来，膝关节将遭受成千上万次半吨左右的打击，如果再负重，就和拿锤子猛砸自己膝关节基本是一样的。如果大腿肌肉不够强，髌骨、半月板、关节面的摩擦加剧，关节就很容易磨损。

值得注意的是，膝关节的损伤很多都是积累的，不过一旦察觉，问题就比较严重了。膝关节损伤早期症状表现为膝关节疼痛，运动后加重，休息后减轻，行走不方便，伸屈膝关节受限，下蹲困难，上、下楼梯疼痛明显等。

在登山前后，应注意哪些方面来保护膝关节呢？杨炎鑫支招如下：

1. 注重平时的锻炼。多做加强腿部肌肉力量的锻炼，尤其是大腿正面肌肉耐力和力量，发达的肌肉可以在一定程度上缓解膝关节所承受的压力，让膝关节的损伤降低到最小。
2. 充分准备。登山前做好充分的准备活动，包括拉伸，让关节、肌肉、韧带等得到良好的预热。也可以用双手手指揉搓膝关节下边缘，促进关节滑液的分泌。
3. 穿登山鞋。记住一般松软的土地、草地、雪地对膝关节都相对友好，不过要注意防滑。
4. 长途登山时必须使用护膝和登山杖。登山杖最好是两根，上臂尽量多地分担腿的负重。
5. 尽可能减少负重。一般情况下负重超过体重的1/4重量，下山就要从保护膝关节的角度控制节奏了，即使是特殊情况，负重也尽量不要超过体重的1/3。
6. 下山一定不要跑，不要跳，速度要慢，要小心。
7. 运用正确的登山姿势。要缓慢上山，可以节省体力，肌肉不疲劳并且有力。下山方法是屈膝下降。下山时膝关节所受冲击力最大，因此一定要避免直腿下降。更不能跑步下山，在跑步时膝关节受到的冲击力最大。下山时脚着地时腿部应该略有弯曲以增加缓冲，可以有效减少对膝关节的冲击力。(梁超仪、翁淑贤)

我的父亲母亲

尊重习惯也是一种孝



家，母亲总要自己下厨，弄好几个菜。有的还是老口味的，油盐稍微多一些。儿子这一代更懂健康美食了，就反复让她少烧两个，油盐也要少，甚至不放。母亲说，菜

不多，荤素都要有，不放油盐怎么吃呀，没味道。我们吃惯了。虽说我也在边上帮儿子敲边鼓。母亲还是依然故我，每次还是这么多菜，油盐似乎少了点，可还属重口味。母亲是习惯了，要改，并不容易。母亲这几年身背佝偻明显了，我有时提醒她挺胸抬头。母亲笑了一声，似乎挺直了腰背，但不一会儿，又放松恢复原样了。我再说，她皱眉了，双眉纠结着不快。我们暂时转移了话题。她还是平常那样，自由轻松，眉头舒展，神情也愉悦了些。

我深思，这么多年来她就是这样的，低头含胸走路，像她做人一样，从来低

调。她快八十了，还能彻底改变她这些习惯吗？再作深思，老人的习惯是多年养成的，习惯的形成也是他们特定环境和生活中因使然，习惯已成自然。从小辈当下的眼光看，总归不会一致。但好与坏，都属于他们自身的烙印。在他们的并无大碍的习惯里，他们会活得轻松自在，也有所依赖。强行去改变，会令他们徒增更多烦恼。他们像回到了孩提时代，但毕竟不是年幼未成形的孩子，还有太多塑造的可能呀。

有时尊重老人的习惯，就是一种孝。这个孝应该可以做到。(安凉)