

# 狂欢的“双11”为何让人忧?

预售、满减,精打细算掐点领券;短信、社交网络,优惠“爆仓”不胜其扰……今年的“双11”购物节已经打响,兴奋地买预售、加购物车的你,是否也多了不少烦恼?一不留神就被虚假低价忽悠,买一件商品要集齐五六种优惠券,优惠短信轰炸手机被塞满促销信息……狂欢的购物节为何让人忧?

## 优惠条件悄悄“变脸” 虚假降价现象普遍

“本来今年打算囤点辣椒面和油泼辣子,结果打开某旗舰店,生气了!”10月22日,豆瓣一网友发帖抱怨。截图显示,某品牌天猫旗舰店预售价格三袋55元的油泼辣子此前只售22.8元。一时间,网友纷纷跟帖,晒出“双11”价格“不降反升”的商家。“9月份梳子两把160元,现在110元一把。”“点某服装品牌女式羊绒衫,今年提前加了购物车,眼睁睁看着它从499元变成了599元!”……被网友点名的品牌包括美妆护肤、宠物食品、衣鞋箱包、日用品等品类,几乎涵盖了生活的方方面面,多家知名品牌旗舰店上榜。

除了价格上升,今年“双11”商家营销或还存在欺诈行为。微博网友“波比爱吃奥利奥”发帖称,某知名消毒液品牌“双11”预售时悄悄“变脸”优惠限制,为此消费者们自发成立了维权群。

据介绍,该产品10月20日零点开始预售,起初商家宣传前一分钟免定金,未标明其他限制条件;19日23:53,宣传文案上出现了“限前2000名”缩小模糊的文字。20日零点一过,该品牌的促销文案迅速改变,“2000名额瞬间变得清晰,字体变大”。

“这种掐点篡改营销网页文案的方法,严重误导消费者。”网友张女士表示,她曾就此向天猫、12315投诉。或许因为投诉者



众多,此前在提出投诉要求后,客服会直接提供退款通道。

但随后,部分网友收到了拒绝提前退定金的告知,要求“双11”当天付完尾款后再一并申请退款。有网友猜测,品牌此举是因为其开通退款通道后,预售量一度从20多万降至13万所致。

中国消费者权益保护法学研究会副秘书长陈音江表示,先涨价再打折或降价,属于典型的价格欺诈行为。《侵害消费者权益行为处罚办法》规定,以虚假的“清仓价”“甩卖价”“最低价”“优惠价”或者其他欺骗性价格表示销售商品或者服务,属于欺诈行为。

## 广告“轰炸”不停歇 过度营销令人“审美疲劳”

“亲爱的淘宝会员,您有‘双11’超级红包等待抽取……”夜里1点,上海黄女士依然收到了“双11”的短信广告。“从10月20日开始,就不停收到商家的‘双11’广告,回复‘退订’是最近做得最多的事情。”

离“双11”到来尚有一周,但广告已先行“轰炸”好几轮。短信、电话、弹窗……促销广告以各种形式密集“攻占”消费者的视觉、听觉和信息获取的渠道空间,令不少人抱怨“不胜其烦”。

“只要是购买过的商家,似乎都要给我发一条短信。最不解的是有一些旗舰店,我既没有买过商品,也没有收藏关注,却依然收到了‘双11’预售短信。”黄女士感到很纳闷,“到底是谁‘出卖’了我的手机信息?”

在朋友圈,一条抱怨浏览器“双11”弹窗广告防不胜防的帖子引得好友纷纷表示“感同身受”;打开微博输入“双11广告”,网友对于铺天盖地、无孔不入的广告营销不断“吐槽”。

“广告本身没有问题,它可以让买家与卖家间的信息屏障被打通,但是‘度’的把握确实值得商家去思考。”从事品牌营销的韩经理认为,一方面对于商家,“双11”几乎是全年冲销量的最后一搏,势必会拿出不少预算来进行营销推广,预算大多也是年年加码;另一方面对于消费者,走过十年的

“双11”,人们对于它的热情与期待已难以当初,“加码的营销与渐退的热情相撞,自然就有了‘疲惫感’。”

## 天天都是购物节 没新意少诚意 实惠也变味

“双11”和“618”全年不断档,“品牌节”和“品类节”轮番不停歇。在越来越密集的购物节背后,究竟是消费者得实惠还是商家享收益?

“想买相机,就有‘相机节’;想看看烘焙,一搜,‘家装生活节’……国内这是天天过节吧。”从新加坡回国休假的彭小姐感叹。

各类购物节层出不穷,对消费者的考验也越来越高。你需要眼观六路,搜集所有的优惠券和购物红包,还得耳听八方,了解清楚节前节后的商品真实价格,同时还面临着24小时不停歇的优惠信息轰炸。

电子商务研究中心法律权益部助理分析师蒙慧欣指出,不同的优惠方式玩法越复杂,对商家越有利。

“复杂的规则可以将消费者一分为二:愿意费时了解消费者的可以节省开支,不愿研读的则原价购买,充分拉高了利润。此外,可以避免价格的绝对透明,还能转移注意力,让消费者忘记自己的心理价位。”蒙慧欣说。

陈音江表示,消费者追求实惠,经营者追求利润,实属正常的交易心理。但经营者不能为了利润,简单粗暴地制造各种促销噱头,利用虚假促销手段欺骗消费者,或通过不诚信甚至违法的手段,损害消费者的合法权益。

“与其成天琢磨各种促销花样,还不如把心思好好用在提升商品和服务质量上。”陈音江说。

专家建议,商家应诚信守法经营,让购物节彻底告别不合理的低价倾销和虚假促销,同时也应当以更理性、规范的方式开展购物节,并实现线上线下的协调统一,达到分流目的。

(新华社记者何曦沈 王黔珍 谭慧婷)

消协提醒:

## “双11”网购有技巧 “限时抢购”须谨慎

新华社昆明11月7日电(记者林碧峰)“双11”日期临近,网购热潮将至。云南省市场监督管理局、云南省消费者协会7日发布消费警示,提醒消费者选择信誉良好的购物网站,理性看待“限时抢购”等促销活动,不宜网购急用商品和保质期较短的食品。

消协提醒,消费者应选择具有ICP认证标志和“红盾”标识的购物网站。不轻易接收和打开陌生人通过聊天工具、电子邮箱等途径传送的文件或网站链接,保护好个人的网银信息,谨防“钓鱼网站”。

同时,要理性看待所谓的“限时抢购”“爆款秒杀”“巨惠特卖”等促销活动,不轻信“特价”“清仓价”“全网最低价”等促销信息,注意货比三家,警惕“先涨后降”套路。针对“优惠券”“满减红包”“店铺券”等,应提前向

客服咨询相关使用条件。

网购时,消费者应通过正规的第三方支付平台进行支付,谨防不法分子盗取个人账户等信息。谨慎对待通过朋友圈、微博、微店或视频营销等新型媒介开展商品销售的活动,如确实需要购买,建议选择“货到付款”。

此外,消费者应注意收集和保存促销活动细则、商品订单页面、聊天记录等相关网购证据,以便日后维权和享受保修等售后服务。发生消费纠纷时,可与商家协商解决,或通过网络平台、拨打12315进行投诉。

交警提示:

## “药驾”之险同样值得警惕

新华社兰州11月7日电(记者刘能静 王博)“酒驾”“毒驾”的危害早已广为人知。公安交警部门介绍,目前法律法规对“药驾”规定尚不清晰完善,只有禁止性规定却无针对性处罚措施,但“药驾”危害同样不容小觑。

甘肃省兰州市公安局交警支队东岗大队副大队长苏卫东介绍,“药驾”就是指驾驶员服用了易导致困倦、嗜睡、视力不清等可能影响安全驾驶的药品后依然驾车出行。《中华人民共和国道路交通安全法》规定,服用国家管制的精神类、麻醉类药品后,不得驾驶机动车。但对同样

可能引起眩晕、嗜睡等反应的感冒药等药品服用后能否驾车,却并无明确规定。苏卫东说,目前缺乏权威机构检测“药驾”,而交警也很难通过肉眼分辨。“药驾”风险同样值得警惕。

甘肃省中医院提醒,通常情况下,服用安定类、助眠类、感冒药、抗焦虑药等类型的药品后,容易出现眩晕、嗜睡、视力模糊、反应迟钝等不良反应,都可能影响安全驾驶,部分药品的说明书中也对此类不良反应有明确提示。因此,服药期间尽可能不开车是避免危险发生的根本措施。若必须服药驾车,最好提前咨询医生,并谨防超剂量用药。

## 冬季养生食板栗

板栗果实丰满,味道甜美,营养和滋补功能也非同寻常,素有“干果之王”的美誉。

中医认为,板栗,味甘、性温,入脾、胃、肾三经,具有养胃、健脾、补肾、壮腰、强筋、活血等多种功效。尤其适用于因肾虚所致的腰膝酸软、腰脚不遂、小便频多及脾胃虚寒引起的慢性腹泻等病症。据测定,每百克板栗含糖及淀粉达70克、蛋白质8.5克、脂肪5.6克,还含有维生素A、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>、维生素C、维生素P以及无机盐。板栗所含的不饱和脂肪和多种维生素对高血压、冠心病和动脉硬化等疾病有较好的预防和治疗作用。老年人常吃板栗,可以达到抗衰延老、延年益寿的目的。尤其是秋冬季养生多食板栗有更好的补益效果。

**板栗瘦肉汤:**板栗200克,猪瘦肉500克,山药60克,陈皮1片。板栗去壳,用开水烫一下,然后剥去外衣。把山药、陈皮、瘦肉洗净。再将其倒入锅中,加水适量,文火煲3小时,食时放少许食盐。可补气健脾,温肠止泻。非常适合脾虚和肠胃素来不好、经常腹泻的人服食。

**板栗红薯排骨汤:**板栗400克,红薯两根,排骨400克,红枣4粒,姜2片,水8碗。排骨洗净,切块,余水捞起待用;板栗去壳去衣;红薯去皮,切大块;红枣洗净拍扁去核;煮沸清水,放入排骨、板栗、红枣和姜片,武火煮20分钟,转小火煲1个小时,放入红薯块,再煲20分钟,调味食用。红薯和板栗都能补益益气,健脾胃,强肾阴。此汤具有补气健脾,滋阴补肾,强壮筋骨之功效,还能帮助脂肪代谢,通便排毒。

**板栗糯米粥:**板栗50克,梗米100克,煮粥食之。板栗既能与梗米一起健运脾胃,增进食欲,又能补肾强筋骨,尤其适合老年人机能退化所致的胃纳不佳、腰膝酸软无力、步履蹒跚者服食,对老年肾虚患者颇有裨益。

**板栗鸡脚汤:**鸡爪10只,瘦肉500克,板栗90克,核桃仁60克,陈皮10克。将以上食材清洗干净,加入清水,文火慢炖3小时。可补肾强筋,健脾益气,适用于肾气不足、腰膝无力、头晕眼花、尿频多、脾虚久泻等症,效果良好。

**板栗雀肉羹:**麻雀12只,板栗30克,马蹄粉15克,葱2根。麻雀去毛及内脏,其他清洗干净,置于锅内同煮,文火煲2小时,即可食用。其功能为益肾健脾,补虚助阳,有利于性功能。特别适合于老年体弱或病后虚弱以及糖尿病患者。

**乌骨鸡地栗:**板栗10枚,乌骨鸡1只,生姜1块,精盐适量。板栗去壳取栗仁备用;乌骨鸡焯毛,去除内脏,洗净晾干;将乌鸡、板栗仁同人砂锅中,加清水没过鸡与栗,放生姜入水中,加盖文火炖2小时。起锅加少量精盐食用。乌鸡甘平,入肺肾,滋阴益气,能双补肺肾。板栗补肾强筋。两种食物同用,可按秋时补肺,亦为冬季补肾做好准备。

(郭旭光)



## 不降反升

成都市民熊女士的儿子今年9岁,上学期开学后发现看黑板有点模糊,眼睛容易疲劳,她带孩子去了一家近视矫正机构治疗,按摩、中医理疗、转动眼球练习等各

种“恢复训练”进行了半年,到医院一查,孩子已是近300度的真性近视。“新华视点”记者调查发现,目前,市场上各类近视矫正机构众多,一些机

构打着“轻松摘镜”“恢复视力”等宣传口号,收费动辄上万元,不仅成效甚微,有的还对孩子视力造成损害。

新华社发 徐俊作

# 痴迷追剧伤全身

### 熬夜伤眼又失眠,窝着脊柱会变形

最近,不少精彩的电视剧不光让年轻人熬夜追看,许多中老年人也抱着平板电脑,一看就是一天。追剧应有度,莫痴迷,否则伤的是全身。

深夜追剧,小心青光眼找上门。长时间盯着电子屏幕,特别是黑夜关灯后,房间里只剩下屏幕发出的亮光,这时光线对比度非常高,容易让眼睛感到疲劳。长时间刺激可能影响血管神经调节中枢,使血管舒缩功能失调,引起眼压急剧升高,最终导致青光眼急性发作。建议沉迷追剧的人群,不要牺牲眼睛的健康。最好用眼1小时左右望远处,放松一下。青光眼患者或高危人群不宜久留暗室,更不要在昏暗的环境下长时间看书、工作,看电视、手机时最好开一盏灯。

沉迷剧情,更易逃避生活。剧中各种浪漫的桥段、惊险刺激的场景,都是现

实生活中所没有的,越看越让人浮想联翩,深陷剧情不能自拔。通常成瘾的患者还有其他的社会心理问题,如抗压能力较弱,人际关系紧张,与家庭成员无法和睦相处。他们在现实中无法妥善处理这些压力,于是在虚拟世界里获得满足。另外,熬夜追剧会导致失眠,使白天精力不济、易疲劳、注意力不集中、记忆力下降、工作效率低下,整个人浑浑噩噩。建议追剧要控制时间,合理安排好时间和集数,以不影响正常的工作和生活为前提,不要忽视人际交往。追高质量好剧有益心理健康,不要在肥皂剧上浪费太多时间。

窝沙发看剧,腰腿很受伤。一天工作后,窝在沙发上看剧是很多人的享受,然而腰腿却很受伤。采取半卧位时,腰椎会因缺乏足够支撑,导致原有弧度改

变,让椎间盘所受重力不断增大,诱发椎间盘突出、突出。站立时,腰背部肌肉、韧带会帮助腰椎支撑重量,但半卧位时肌肉、韧带处于松弛状态,失去原有的固定作用,使脊柱变形,久而久之造成颈椎病。建议看剧1小时就要起身走一走,放松筋骨。坐姿要正确,不要窝在沙发上或半躺着看手机。

长时间低头,颈椎压力大。长时间低头看书、看手机,无疑是颈椎病年轻化的重要原因。在低头时,颈椎部受到的压力过大,使颈椎前屈度发生变化,易引起颈椎间盘突出,颈椎不稳等。建议养成良好的坐姿,减少低头时间,如看手机可放在与视线平行的位置。可做一些仰头耸肩的动作以舒缓颈部紧张的肌肉,一些运动也可缓解颈椎病,比如游泳、打羽毛球等。

(屈留新)

## 室内绿植多 皮肤更健康

英国雷丁大学和皇家园艺学会组成联合小组,对“饥渴”植物的养生护肤作用进行考察。他们发现,“饥渴”植物生长需要大量的水和阳光,它们吸入二氧化碳后释放氧气,并向周围空气中“喷发”水蒸气。这一过程改善了空气质量,使室内氧含量更高、空气更湿润,从而帮助人们减少皮肤和呼吸道干燥,降低呼吸道感染风险并防范流感病毒传播。研究人员对多种植物改善室内空气质量能力进行对比分析,发现白鹤芋和常春藤的效果最好。

英国皇家园艺学会专家蒂亚娜·布拉努沙博士说:“对许多老年人来说,每天有超过80%的



时间都在家中度过,在室内多养一些植物是一种廉价易行的养生保健法。“饥渴”植物的高蒸腾速率是改善室内空气的关键。它们需要大量的水才能生长良好,正是这一点相应地维持了室内空气湿度。”

(林帆)

英国科学家研究发现:

## 多晒太阳降血压

英国科学家完成的一项新研究发现,晒太阳有助于降低血压,进而降低心脏病发作和中风风险。

新研究中,英国南安普顿大学研究员马丁·费利什教授、皮肤病学专家理查德·韦勒博士和来自爱丁堡大学的实验医学及综合生物学专家一起,以身体健康、血压正常的志愿者为对象,展开了日晒与健康的关联研究。参与者被要求接受两次日光浴照射,每次20分钟。第一次照射中,参与者同时接受紫外线和红外线照射;第二次紫外线被隔离,参与者皮肤只接受红外线照射。结果发现,接受含紫外线阳光照射20分

钟后,血管就会扩张且释放一氧化氮;仅接受红外线照射则无此效应。由于一氧化氮有益降低血压,所以研究者认为,是紫外线而非阳光热量对降压起到了关键作用,进而降低了发生心脏病、中风或血栓的风险。

费利什教授分析指出,晒太阳的健康受益远远大于患皮肤癌的风险。仅在英国,每年因心脑血管疾病死亡的人数为15.9万人,皮肤癌死亡人数仅为2750人。多项研究表明,夏季血压比冬季更低;在远离赤道、日照相对较少的国家,居民血压更高,这些都与日照量密切相关。

(金也)

