预付卡“卡跑跑”何时休？

“我的钱还能要回来吗?”这是绝大多数手持预付卡的消费者在遇到老板“跑路”时的第一反应。

最近,家住北京市大兴区的韩先生“遛”了一回,使出浑身解数“追讨”余额,但至今仍没有结果。

预付消费,这个商业模式因为“跑路”乱象备受质疑。维权成本高、监管存盲区、“跑路”处罚轻……预付消费如何实现其健康发展?

老板“跑路” 找了5个部门也难以解决

“追……再追……继续追……等……再等……还是等……没精力等了!算了!”谈起过去一个多月的维权路,27岁的韩先生很郁闷。

韩先生在北京的亿能量健身会所花费1600多元办了一张年卡。可刚过了半年,在毫无征兆的情况下,健身房在8月初的一天贴出“暂停营业”声明,称因内部管理问题暂时停业三周,想退卡的会员三周后来店退费。韩先生苦等三周之后,却只等到健身房人去门锁。

“这是‘跑路’了?”韩先生疑惑。

他先找到健身房所在商场物业部门求助,可对方说也联系不上健身房。然后又选择报警,但警察了解情况后,认为无法以企业诈骗为由立案,建议向消费者协会、市场监管部门投诉,或者向法院起诉。

“打12315投诉热线试试吧!”韩先生得到的回复令他失望:工作人员虽表示会向相关职能部门反映,但两天后回复称该企业营业执照已作废,相关部门无法受理,建议走司法程序。

韩先生又拨打了北京市非紧急求助热线“12345”求助,但他们能做的也只是反映情况。

“我就不相信没办法!”9月初,韩先生找律师写了起诉状,并向法院递交,但至今也未接到开庭通知。律师提醒他,就算赢了官司,但若公司破产没有钱可供执行,同样难以要回余额。

“绕了一大圈,不仅要不回钱,还得搭上更多时间和金钱,感觉就像进了一个坑。”韩先生说。

维权咋就这么难?

健身房老板“跑路”是预付卡“卡跑跑”乱象的一个缩影。

洗衣卡里的钱还没用完,却发现洗衣店“跑路”了;花5000元办美甲卡,用了一次店铺就不见了;在网上订了几个月的鲜花,没收到几次就发现小程序已下线……

如今,预付消费成为不少商家“拴住”消费者的模式,办卡费用少则几百元,多则上万元。然而,一旦关门“跑路”,消费者想退卡要回余款相当困难。

——“套路”环生 难以追究法律责任

中国消费者协会专家委员会专家邱宝昌介绍,企业“跑路”往往有“套路”:先以管理问题、消防检查等理由暂时停业,然后一跑了之。

北京市律师协会监事、营建律师事务所律师王集金分析称,如果企业主观上没有打算履行合同,通过虚构事实、隐瞒真相等手段骗取办卡人财产,就构成合同诈骗罪,消费者可以依法维权。但如果因为经营不善导致停业,则依据破产法处理,不构成犯罪,消费者想要回余款就比较难。

——“似跑非跑” 余额多少难认定

记者调查发现,部分商家在销售预付卡时,并未与消费者订立书面合同,仅在其系统内登记消费者相关信息,即使签订书面合同,也多是由商家提供的格式文本。

邱宝昌分析说,在资金链出现问题时,部分商家为了拖延时间或躲避惩罚,宣称相关数据及网站信息已丢失,消费者所持有的充值卡内余额也就无法核实。这种“似跑非跑”的行为,让消费者陷入维权困境。

——耗时费力 维权不如认倒霉

“为了不到1000元余款,找了那么多部门,折腾来折腾去,也不知道啥时候能折腾出个结果,这笔账怎么算都不划算!”韩先生说。

中国人民大学法学院教授刘俊海说,“为了追回一只鸡,就要杀掉一头牛”,消费者维权成本常常比较高。

多位业内人士指出,即使消费者赢了官司,也可能会遭遇执行难。

记者查阅相关资料发现,预付卡类案件缺席审判的比例较高。消费者申请强制执行后,很多被告无财产可供执行,执行难度较大,消费者款项难以得到实际清偿。

治乱还需组合拳

刘俊海说,要进一步采取公益诉讼等举措,降低消费者维权成本;同时要明确预付余额属于消费者,如果企业申请破产要优先保障消费者权益。

“比如消费者协会可以代表不特定的公众消费者,向失信的预付卡消费商提起公益诉讼,如果赢了,可以考虑设立专项赔偿基金,消费者出具预付卡购买证明,去消协领款,这样就极大减少了维权成本。”刘俊海说。

刘俊海表示,事后维权毕竟是被动之举,杜绝预付卡“卡跑跑”现象,关键要从源头上监管,引导预付消费模式持续健康发展。

中国法学会消费者权益保护法学研究会会长河山提出:“有必要设立预付卡行业准入制度,提高预付卡发行门槛,经营者要取得发卡权,应交付保证金或者提供相应担保。”

“要联合工商、公安等部门,打造协同监管、精准监管、功能监管、全覆盖监管新格局,消除监管盲区。同时,尽快建立黑名单制度,必要时追究刑事责任。”刘俊海说。

当然,消费者自身也要擦亮双眼,提高警惕,理性消费。

相关法律人士提醒消费者:购卡之前,要查询企业的基本工商信息,尽可能实地考察;如果确需办卡,办小额卡、短期卡以规避风险;办卡过程中,要审查有关事项,仔细阅读合同条款,理性选择。

(新华社北京电)

橘子浑身都是宝

别看橘子个头不大,但它浑身都是宝,橘皮、橘络、橘核、橘肉均是“天然药物”。

橘皮清新口气。新鲜的橘皮中含有大量的维生素C和香精油,具有理气化痰、健脾和胃等功能。将其咀嚼后吐掉残渣,重复数次,对去除口腔异味比较有效。橘皮泡茶,味道清香,还能通气提神。

陈皮有助消化。陈皮是晒干的橘子皮,而且越陈越好。陈皮味辛、苦,性温,归脾、胃,功效健脾开胃,主治消化不良。陈皮可以和大米一起熬粥,或者用来炖汤。

橘络保护血管。橘子里白色网状的丝络,叫“橘络”,因为其中含有一种名为“芦丁”的营养素,所以有苦味。但这种物质能使人的血管保持正常的弹性和密度,减少血管壁的脆性和渗透性,防止脑溢血的发生。橘络可以直接吃,也可用来泡水喝。

橘核缓解痛经。橘核有理气、温胃、止痛的作用,既能驱寒,又能止痛,因此有助女性缓解痛经。建议用橘核沏茶,一般用3~5克;如果疼得厉害,可以用到10克。

橘肉生津止渴。橘肉含水量高,能生津止渴。现代研究证明,橘子富含维生素C、胡萝卜素、叶酸等营养成分,并且还含有抗氧化、抗癌、抗过敏成分,能减少冠心病、中风及高血压的发病率。

虽然橘子浑身都是宝,但也不宜多吃,每天食用1-3个为佳。胃酸多者、空腹时不能食用,这样会肠胃消化造成负担。橘子不能与牛奶共同食用,不然会引起腹痛、腹胀、腹泻等。

(时报)

桂花:散寒化瘀入酒酿

一枝淡贮书窗下,人与花心各自香。秋季如果说哪种花的香气能盖过花姿的,非桂花莫属。桂花四季常青的绿叶,花开时承包一个秋季的芳香,逐渐成为很多家庭的阳台新宠。

历久弥香的桂花荣登国宴

中国栽培桂花树的历史悠久,先秦古籍《山海经》中多次提到桂花树。屈原的《九歌》也有“援北斗兮酌桂浆,辛夷车兮结桂旗”的描写。自汉代之后,桂花逐渐成为美好事物的象征,因此也成为家家户户庭院喜爱种植的树木。

桂花不但可供观赏和闻香,也是一种美味。中国传统饮食中,桂花酒酿、桂花糕、桂花酒、桂花糯米藕、桂花茶等都是经典美味。在杭州G20峰会上,有两道传统的杭帮菜用上了桂花,分别是桂花糯米藕和桂花水晶糕,足可见其地位与受欢迎的程度。

饮桂花酒还有一层良好的祝愿。桂花酒其成品微黄绿色、酒质清新醇和、绵甜爽净,具有纯天然桂花香味,让人一尝动容、二尝开怀、三尝倾心。在汉代,晚辈向长辈敬用桂花酒,期盼长辈们达到“饮之寿千岁”的功效。这虽然是一种比较夸张的祝福,但是也体现了桂花的中药功效。

桂花入药妙用多

桂花除了具有很强的观赏性外,还是一种天然药材。南京市中西医结合医院脾胃病科孙刚副主任中医师介绍说,中医认为,桂花性温,味辛。有温中散寒、暖胃止痛、止咳化痰、清肿散瘀之功效,适用于痰饮喘咳、口臭、筋骨麻木等症。明朝药学著作《本草汇言》中载有桂花“散冷气,消瘀血,止肠风血痢。凡患阴寒冷气,瘕疝奔豚,腹内一切冷病,蒸热布裹熨之”。

桂花酒不仅甘厚醇美,还有化痰散瘀、活血温经之效,特别适宜一些女性饮用,有“贵妃酒”美誉。《本草纲目》里赞誉桂花能“治百病,养精神,和颜色,为诸药先聘通使,久服轻身不老,面生光华,媚好常如童子。”这也许是古代饮桂花酒“寿千岁”的由来之一吧。

桂花茶香气宜人,有芳香辟秽,除口臭功效。脾胃虚寒的人可以适当喝桂花茶温胃散寒,但脾胃湿热的人不适合饮用桂花茶。

桂花的阳台种植要点及技巧

桂花喜阳,虽耐半阴,但在光照充足的条件下生长良好且花多香浓,家庭盆栽桂花应置放在阳台光照充足处养护。但桂花忌烟灰,如家庭阳台周围环境空气污染严重,则不能培植桂花。桂花树喜沙子土,喜光照,长期光照不足有可能不开花。土壤过湿烂根或长期高温干燥,也会影响花芽生长。此外,误剪春梢,花枝过多,会削弱长势,影响当年及以后开花的质量与数量。

(杨璞)

“暗 礁”

当前,面向未成年人的各类校外教育培训机构五花八门,质量参差不齐。记者调查发现,一些涉诉的教育培训机构,在合同上大做“文章”,签订“霸王免责条款”、机构之间相互“转包合同”甚至出现“阴阳合同”……不仅未成年人没有获得优质教育资源,家长维权也费时费力。面对“暗礁”丛生的培训合同,消费者怎样避“坑”维权?

四川法邦律师事务所律师李佳泽表示,“霸王条款”多表现为格式条款,是一方提前拟订,并具有免除己方责任、加重消费者责任等特征。消费者在签订过程中应仔细阅读合同内容,充分理解合同条款的真实原意。对存在分歧或模糊的条款,要提请对方详细解释说明其真实意思,并就模糊条款双方的重新理解签订补充协议。

“家长要提高甄别能力和证据意识。在签订合同和接受培训服务过程中,要保存好原始材料并做好记录;当出现改变合同内容时,消费者应将沟通录音、视频资料、微信聊天记录等证据固定下来,一旦发生纠纷,更好地维护自身合法权益。”北京丰台法院方庄法庭法官金滢说。

新华社发

膝关节还得“省着用”

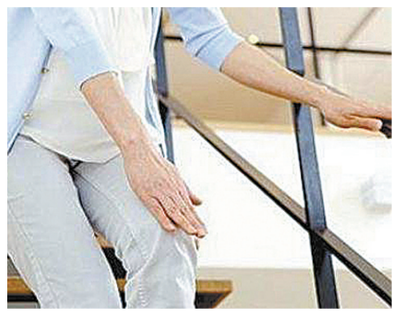
爬楼梯运动真的那么好吗?既想锻炼身体,又不想“伤”膝关节,应该怎么做?都说膝关节要“省着用”,到底如何“省”?针对大家普遍存在的这些疑问,中山大学附属第一医院运动医学科主任何爱珊教授送上这份膝盖使用“说明书”。

爬楼梯健身 当心伤膝盖

生活中不少人认为爬楼梯动辄大汗淋漓、消耗大,还不用担心日晒雨淋,于是把爬楼梯当作健身减重的方式。对此,何爱珊表示:“爬楼梯对心肺功能、下肢肌力的维持,都是有益的,偶尔做一下没关系,但不宜作为长期的锻炼方式,尤其是女性,对膝关节软骨的磨损比较大。”

何爱珊介绍,膝关节是人体最大、最复杂的关节之一,由股骨、胫骨、髌骨组成,三者相互接触的面形成关节。关节内也有筋膜、半月板、韧带等结构,其中半月板就像一张垫子,起到缓冲、减震及部分稳定的作用。

从孩童时期长到成人,关节面的使用是很多的,走路、蹲下、站起来都会使用到关节面,本身髌骨关节面就是比较容易损伤的一个关节面。



膝关节最不喜“负重”,而爬楼梯时,膝关节的承重是身体重量的三倍左右,会加重髌骨关节面与股骨滑车关节面之间的磨损。此外,膝关节下蹲时负重是人体体重的3到5倍,诸如深蹲这些锻炼方式也会加重膝关节磨损。

很多女性朋友把爬楼梯当成减肥运动方式,实际上,对于体重较重的女性来说,正常走路对膝盖都是一种很大的负担,如果还以爬楼梯、爬山等作为减肥运动方式,无疑会加重膝盖负担。“每个人膝关节耐受能力不一样,肌力好的人可能十年八年都没事的,但是这种行为会加速膝关节劳损,积累下去在某个时间可能就会出现问题。”

膝关节响或是衰老信号

经常感觉到膝盖有响动,也不痛,到底咋回事儿?“这种情况很普遍,其实是膝盖在发信号。”何爱珊指出,膝盖一旦出现响声,可能就意味着髌骨关节面已经开始老化了,此时就应注意“省”着点儿用,深蹲、负重、跑楼梯等运动都不宜再过度进行。

“膝盖响”很多时候与髌骨关节的劳损有关。髌骨关节面与股骨滑车关节面之间的活动如果不顺畅了,在伸屈膝盖时往往会出现一些声响。此外,肌力不够、有扭伤史、周围筋膜对髌骨支持力量不足,也可导致出现响声。

膝关节疼痛有别 应对之道也不同

很多人是在膝盖出现疼痛症状后才开始意识到膝盖出问题了。何爱珊介绍,出现膝关节痛,一般提示着与三类问题有关:

1.膝关节周围肌肉筋膜酸痛

此时没有出现关节内部软骨、韧带和半月板的明显损伤,这种情况下做磁共振时往往显示是正常的,看不出有什么问题。

如果没有外伤扭伤史,运动后出现这种情况,可以先休息,看是否有好转。如果休息1到3周还疼,建议到医院找专科医生判断是否需要进一步做磁共振检查,了解膝关节内部结构。

2.膝关节软骨损伤

膝关节软骨的磨损是一个慢慢改变的过程,从局部的、少量的轻微的损伤慢慢进展到比较严重。软骨损伤分四级,一级磨损一般没有什么症状,二级及以上可能就会有疼痛症状的表现了。

随着年龄的推移,三四十岁的人群中一级软骨损伤已非常普遍,不过因为没有症状,并不能引起注意,继续磨损下去可能就会出现疼痛症状。

3.关节内韧带撕裂、半月板损伤等

韧带撕裂一般伴随扭伤外伤史,比如打球扭伤,或者落地不稳扭伤了膝盖。扭的过程中听到“啪”的一声响,此时往往代表着关节内部的主要韧带有撕裂了。

半月板的损伤很普遍,如果磁共振显示半月板损伤,还要看具体的分级。一级、二级损伤不必过于紧张,三级以上则应尽快在专科医生指导下进行治疗。

膝关节得“省着用”

何爱珊介绍,一般来说,人到六七十岁会出现明显的膝关节劳损问题。如果年轻时对膝盖“照顾不周”,则可能出现人未老膝盖先衰的现象。

人老腿先老,保护膝盖也要趁早。总的养护原则是:膝关节要“省着用”,尤其是体重偏重者。

日常养护膝关节,具体怎么做?生活中注意增加钙质的摄入,多晒太阳,强壮骨骼;适当运动,增加肌肉耐受能力。特别是女性。在30岁以后,运动量就要适当减少了。

日常运动建议选择散步、游泳等运动方式。游泳可以说是对膝关节最“友好”的运动,既能达到运动的效果,又不会过多增加膝关节的负担。

如果运动或劳累后出现膝关节酸痛的情况,这也意味着膝关节不能耐受当下的运动,此时需要注意不能劳累,根据自身的耐受程度合理调整,适当减少运动强度和时间。

许多人认为,膝关节疼痛后需要静养,不能进行任何锻炼,殊不知这样有可能加剧疼痛,而适当锻炼可有效减缓肌肉萎缩和关节退化速度。

养护膝关节 两个动作练起来

何爱珊推荐了两个简便易行的“小动作”,无论是否有关节疼痛症状,多做有助养护膝关节。

1.伸屈膝活动

动作要领:膝盖伸直时停留5秒左右,这样才能更好地锻炼股四头肌的肌力,然后屈膝,为一次。单腿交替或双腿一起做都可以。

动作频次:10次一组,每天做3~6组。

2.靠墙静蹲

动作要领:身体站直,后背靠墙,双脚与肩同宽,脚尖及膝关节朝前,不可“内外八字”。随着力量的增加,逐渐增加下蹲屈膝角度,但不要超过90度。

动作频次:每天2~3组,每组5~10次,每次2分钟左右。

上述两个动作也可根据自身具体情况适当增减运动量,以锻炼时膝关节无明显疼痛为原则。

(王婧)

秋季皮肤干燥?

这款润肤茶喝起来

秋天里人们时常感觉口干舌燥,容易上火,皮肤也干巴巴的,摸起来十分粗糙,影响美观不说,还发痒、脱屑,让人在燥烈的秋季更加不舒服。

如何缓解?除了外部护理,中医更强调从内调理。河南中医药大学第一附属医院男科副主任医师李俊涛这里给大家推荐一款润肤茶。

这款茶只有3味药:生地黄、桑叶、大枣。

做法:每日早上取生地黄10克,桑叶5克,大枣2枚,开水冲泡后一饮而尽即可。

这个方子小而精,比如秋季养阴,生地黄是益阴的上品,有凉血补血之功,血得补则肌肤受到滋养。桑叶甘寒,有清肺润燥的作用,秋季与肺脏相通,肺燥清了,浑身都觉得凉润舒坦。用大枣补血滋阴,其实就是在给皮肤补水。

饮食方面,也可以煲点猪肉、百合、银耳汤喝。中医理论中肺主皮毛,皮毛的干燥与肺燥有关系,百合润肺,所以吃点百合会有助于滋润皮肤。银耳也有滋阴养肺的功效,加猪肉就是为了口感更好一些。

方法也很简单,将猪肉、百合、银耳,加适量的水放到砂锅里煲就可以了,快煲好时再加点盐调调味。当然加了猪肉就是咸汤,如果想吃甜味的,可以不加猪肉,放百合、银耳,再加点冰糖炖就可以了。

(健时)

生活一点通

茶叶受潮妙招处理

受潮的茶叶,很多人习惯用日晒法,但阳光中的紫外线会破坏茶叶中的各种成分,影响茶叶的色、香、味。怎么处理更好呢?

1.用微波炉煨:这个方法要注意每次少放茶叶,多次煨烤。每次定的时间不要过长,以免茶叶烧焦有更难闻的异味。

2.用电饭锅烤:记住在使用此方法的时候,电饭锅不要盖锅盖。电饭锅的开关自动跳起后,翻动茶叶后再次按下开关。

3.用铁锅炒:先使用煤气炉上的最小火烤热铁锅,再放入茶叶,不改变火的状态,一直采用最小火,不停地翻动茶叶,注意最好使用木制器具,用力要轻,以免破坏茶叶的完整度。

(任民)