

中消协七大提示：

# 让你聪明消费过春节

2020年春节临近，中国消费者协会6日发布春节消费七大提示，做聪明消费者，过欢乐祥和年。

## 【讲安全】

保护人身财产安全和个人隐私

春节期间，无论旅游出行、购物还是餐饮消费，都应注意保护好人身财产安全。网络交易不要随意提供个人信息，不要见码就扫，注意保护个人隐私，不轻信“飞来横福”和“中奖信息”。通过网络预订车票、门票等，要注意识别网站真伪，拒绝“黄牛”购票，严防消费诈骗，警惕第三方平台的默认搭售。

参与冰雪项目，必须选择正规商家和安全的活动场所，关注防护安全装置情况，适当购买保险，保留好凭证。购买烟花爆竹应以安全、环保为先，适量购买，安全储运，遵守燃放限制规定。

## 【买年货】

选择正规商超

消费者购买年货，应到正规商场超市选

购，注意生产日期和保质期，线上购物要到正规电商平台，合理行使“七日无理由退换货”的权利，购买商品做到货比三家，价比三家，不轻信商家的宣传噱头和低价诱惑，对促销商品详细了解促销原因和促销规则，防止商家不予退换。防止商家非正常砍单行为，保留好订单、聊天记录或截屏等相关证据。

## 【订年夜饭】

选好场地，明确细节

消费者预订年夜饭或在外就餐，应选择卫生健康部门评定的卫生安全等级B级以上餐饮企业。最好对餐饮场所实地考察，签订书面合同，明确消费细节，对菜品名称和实际内容要做到心中有数。对于餐饮企业特殊约定的消费内容要事先了解清楚并确认。在合同中应注明预付款项是“定金”还是“订金”，保留购物凭证，确保维权有据。

## 【去旅游】

选准线路，严防低价陷阱

春节出游的消费者，要选择正规旅行

社，选准出游线路，签署旅游合同，严防低价诱惑，对旅游景点、食宿场所以及进店购物等事项要在合同中明确，不轻信商家的各类宣传噱头，避免上当受骗。选择民宿、自助的方式要事先与房主做好入住的具体内容和细节的约定。如果消费者选择通过平台购买旅游产品，要确认好平台应尽的义务，保留好订单、聊天记录或截屏，防止因平台推卸责任的“甩锅”而蒙受损失。

## 【选家政】

首选正规企业，签署服务协议

春节前夕，是家政服务“旺季”。消费者选择家政服务时，要选择正规家政服务企业，并签署正规服务协议，对履行期限、服务内容、服务费用和节日期间特定时间段的费用等事项要明确约定。注意查看上门服务家政人员健康证等证件。

## 【看信誉】

预付式消费要留神

近年来，预付式消费纠纷不断，商家跑路等问题频发。消费者选择美容美发、健

身、洗车等预付式消费时，应全面考察企业信誉和经营状况，重点关注其他消费者的点评，对卷款跑路问题频出的行业企业应当提高警惕。理性消费、按需充值，切勿盲从，勿轻信超低折扣宣传，以免遭遇无良商家卷款跑路。

## 【爱老人】

老年消费防忽悠

自2020年1月起，保健食品警示用语在商品最小包装物主要展示版面的占比不应小于其所在面积的20%。子女给老年人购买保健品时要注意识别，谨记“保健品不能代替药物治疗”，防范保健品夸大和虚假宣传。一些经营者往往借年节以“感恩答谢”“回馈老客户”等名义，组织老年人免费参观旅游并赠送鸡蛋、洗涤用品等小恩小惠，诱导老年人购买假冒伪劣保健品。有的以微信朋友圈点赞等形式来做宣传，说“买产品”或者是“集赞”可以参加所谓的低价国内游、境外游等，诱骗老年人上当。

(新华社北京电)

## 天冷饮食切不可“贪热”

专家提示警惕“吃出来的癌症”

据新华社北京电(记者王秉阳)近日较强冷空气来袭，天寒地冻。许多人偏爱吃火锅、红薯等抵御严寒。专家提示，长期的过热饮食习惯可能造成口腔和消化道损伤，提升罹患口腔癌、食管癌的风险。

“口腔黏膜烫伤多由急食导致，口腔黏膜是我们口腔的第一道防线，虽然它对高温不敏感，食物、饮料在四五十摄氏度时也能感觉到烫。但是口腔黏膜不耐烫，遇到高温容易烫伤。”首都医科大学附属北京口腔医院急诊综合诊疗中心副主任医师周建说，口腔黏膜的耐受温度约在50-60℃，当吃东西感觉烫时，食物温度一般可达70℃，容易导致口腔黏膜被烫伤。

此外，过热的饮食还会经过食道，食道表面的上皮细胞比口腔的还要娇嫩，口腔无法耐受的高温食物，更会损伤食道。国家癌症中心、中国医学科学院肿瘤医院胸外科副主任医师李勇表示，65℃以上的食物就可能损伤到消化道黏膜。“我们消化道的温度约为37℃，食道最高耐受的温度是50-60℃。而火锅的汤料温度可达120℃，刚烫好热茶



温度约为90℃，都远超食道的耐受温度。”

世界卫生组织下属的国际癌症研究机构(IARC)称，超过65℃的热饮有可能会增加食道癌的患病风险。李勇说，过烫的食物在经过食管时，会烫伤黏膜上皮，导致破损、溃烂、出血。如果经常食用烫食，这些部位就会反复受伤，反复受到不良的刺激，长此以往很可能出现病变甚至癌变。

专家表示，长期食用65℃以上的饮食，会破坏口腔黏膜、食管黏膜的细胞，可能增加罹患口腔癌、食道癌的风险。冬季饮食切不可“贪热”，建议安全的进食温度是10-40℃。



## 精心装扮家居 营造新春氛围

家要精心装扮才会历久常新

一眨眼春节就要到，接下来这段时间，相信很多人都会留在家中，好好收拾，甚至会购买一些春节布置用品，把家悉心布置一下，迎接亲友的到访。



### 别急买，各种物品用起来

深圳蓝田设计顾问有限公司创始人兼创意总监周一波说，平时，不少人外出旅游都会买些纪念品；亲友聚会、一起品尝美食也会互赠礼品；而一些爱逛街的，一年下来肯定会淘到不少好东西……

“整理房子时，千万不要忘记家里的各种宝贝，啥都买买买。”周一波说，上述那些很多都是家居节日软装设计布置的重要材料，尤其是亲友送的书画、摄影作品。

周一波说，近几年，很多人身边的朋友“突然就画画了”“突然就练书法

了”“突然学摄影了”……而且出来的“作品”还像模像样的——不要感到奇怪，现在成年人拿起画笔、毛笔，可比当初管教自家孩子更易出效果。在这个乐于分享的时代，把好友的作品悬挂家中，只要装裱搭配布置得当，不仅能让家更有故事，还能拉近亲情，美化家居。要是你的闺蜜或好友喜欢创作工笔画或拥有“大师风范”的书法作品，在家中合适的位置悬挂他们的作品，大家的心肯定能走得更近。因为，没什么比得到好友的认可与赞赏更重要。

### 搭配得当是大原则

周一波说，把平时出游淘回来的物品有机地结合起来，也能混搭出有品位的软装设计。一般来说，具有东亚、东南亚、南美特色的摆件，与中国风的装修风格搭配会比较融和。如果你们家有红木家具+丝绸中式风格抱枕，那么，在角几、茶几、案头放一些具有上述国家和地区民族特色的物品就很有味道。

而你的出游记忆也会在家居布置中得到保鲜和升温。

如果你家走的是北欧简约风格，只要在用色上加以配合，比如，用朋友貌似涂鸦的“后现代作品”来装饰就再合适不过了。只要色彩用对了，加上大气的画框与装裱，哪怕是随手涂鸦的作品，也能立马变得高大上。

### 用心经营打磨美化

“家居软装要用心经营，不断打磨和美化。”周一波说，我们的家里其实都有很多东西可用，只要平时用心想想，它们就不会一直收在包装盒、放在柜子里，甚至被逐渐遗忘。善用它们，不断替换、更新，和朋友不断交换和分享，你的家就会历久常新，而且还会无时无刻带给你惊喜。

(邓伟东)



儿童心理学家告诉你：

## 怎么应对“你家娃考多少分”的灵魂发问？

又到年关，面对亲朋好友“你家娃考多少分”的灵魂发问，父母们该怎么“接招”？国家儿童医学中心、首都医科大学附属北京儿童医院精神心理科主任崔永华建议，父母们可试试以下三种应对之法。

一是第一时间认可孩子背后的努力，而不是“大动干戈”。有的父母一看到考试结果不理想，就否定孩子学习过程中所付出的努力，甚至当场一通打骂。殊不知，这样的行为已经挫伤了孩子的自尊，埋下了厌学或自暴自弃的“种子”。

崔永华说，每个孩子都想优秀，都想被人尊重。要在第一时间明确地告诉孩子：努力了就是胜利了。同时家长应认识到，像注意力不集中、学习上不进、总玩手机、不能自律等“毛病”，其实大部分孩子并不是成心想这样，而是“没有能力”做到父母期望的样子。这时候，家长需要换个角度去看待问题，寻找科学的途径帮助孩子。

二是与孩子一起寻找原因和制定对策。崔永华说，一般情况下，考试失利的孩子即使获得了安慰和鼓励，心理上也会经

历从“心理挫折”到“心理修复”的过程，但这个过程正是孩子心理从脆弱走向不断强大的过程。

因此，家长在与孩子分析原因和对策时，应切记不要发怒，只有“以心换心”，才能让孩子说出真正的原因；另一方面，家长也要激发和鼓励孩子自己找到改进的办法，让他们学会为自己的学习负责。

三是不“拼娃”，而是帮助孩子知道“要成为怎样的人”。崔永华说，很多家长对于“赢在起跑线”非常焦虑、热衷“拼娃”，急于

用物质重奖、所谓“成功学”给孩子打“鸡血”。实际上，对于一个孩子来说，知道要成为怎样的人，才是激励其取得成就的无穷动力。从心理学上说，这种内生性的驱动力要远比外部强加的力量大得多，也有效得多。

“教育的价值在于唤醒孩子心中的潜能，帮助他们找到一条适合他们的道路。”崔永华说，面对“上哪所学校”“考多少分”的追问，家长何妨淡然一笑，用耐心和爱心呵护自家“独一无二”的小花，静待开放。

(新华社北京电)

## 雨雪天老年人谨防跌倒

应采取正确救助、康复措施

新华社北京电(记者王秉阳)近期雨雪天气较多，老年人由于视力下降等原因，相较于年轻人更容易跌倒；由于骨质疏松等原因，老年人跌倒后更易引起骨折，严重的粉碎性骨折甚至可能威胁生命。专家提示，防摔、防骨折、骨折后正确急救和恢复期的正确护理是重中之重。

北京协和医院骨科主任医师张嘉表示，雨雪天老人应该尽量避免外出，如果出门，最好穿防滑鞋，随身带手杖保持平衡。他提示，并非所有的摔倒都会引发骨折，但是当跌撞部位出现疼痛不能动弹，甚至本来两节的胳膊腿变成一节时，多半就是骨折了。

张嘉表示，针对比较严重甚至危及生命的骨折，第一处理原则是“先复苏后固定”，即先做专业的心肺复苏然后再固定患处，积极联络并等待专业救援；针对没破皮没出血的一般的四肢闭合性骨折，可以选用木板、雨伞等长于关节而且坚固的物体，用绳子绑到患肢旁侧起到固定作用，进而交由专业医生进一步处理；针对破皮出血开放性骨折，

切勿着急把脏污的骨折端复位或随使用毛巾抹布等擦拭伤口，以免加大感染风险。应使用无菌纱布或绷带进行止血操作，然后加压包扎和固定。

“对于骨折后治疗和护理，复位、固定、功能锻炼、抗骨质疏松是基本原则。”张嘉表示，复位是有一定标准的，必须在专业医生的指导下进行；复位以后应进行加固，以便开展下一阶段的功能锻炼；功能锻炼需遵医嘱进行，一般来说，6-8周后，下肢才能适度负重，3-4个月，甚至半年后才能恢复正常运动。总体来看，骨折的恢复和组织挫伤不同，需要漫长的时间，也需要在骨科医生和康复科医生的指导下进行，应循序渐进，切不可操之过急。

张嘉提示，卧床期间的护理工作也非常重要。为预防肺部感染，应坚持翻身拍背来促进排痰。为减少泌尿系感染，应让患者多喝水、多排尿。护理人员应为患者勤翻身，以防止褥疮的产生和加重。张嘉说，可借助药物和辅助器械来防止血栓形成，前提是必须遵医嘱进行。

## 高层住宅发生火灾 该如何逃生？

据新华社北京电(记者魏玉坤)近期，辽宁沈阳、重庆消防住宅先后发生火灾事故，消防安全警钟接连敲响。那么，高层住宅发生火灾后，该如何逃生？

中国应急信息网信息显示，居民要熟悉安全出口、逃生路线位置，选择合适路线逃生。此外，家中要常备强光手电、逃生面罩、逃生缓降器、灭火器等，以备不时之需。

发生火灾要迅速逃生，不要贪恋财物。屋内门把手温度过高或门缝有烟流入，不要贸然开门。

起火点在本层或上层，应迅速通过安全出口向下逃生。起火点在下层，火和烟雾已封锁向下通道，视情选择其他路线或回家等待救援。

火灾逃生时，要佩戴逃生面罩或用湿毛巾捂住口鼻低姿逃生，防止吸入有毒烟气。

如在家中等待救援，尽量选择有外窗房间。进入房间要用湿毛巾、衣物或床单封堵房门缝隙，用水对房门降温。如在家中等待救援，可在窗口发出声响或灯光、挥舞衣物求援。

着火后不要使用电梯逃生。不盲目跳楼逃生，根据火情大小、所处楼层高度合理选择逃生方法。

应急管理部官网提醒，消防

通道是发生火灾等紧急情况时，消防人员实施灭火救援和疏散被困人员的通道，比如消防通道、安全出口、疏散通道和疏散楼梯等，是“生命通道”，一旦发生火灾，占用、堵塞消防通道会直接影响到人员疏散和急救车辆进入，严重阻碍救援，因此，要保持消防通道畅通，切勿占用、堵塞、封闭。

冬季天气干燥，稍有不慎就有可能引发火灾，还要格外注意家庭防火。

应急管理部官网提醒，居民要预防家庭火灾，掌握家庭消防常识，不可随意将烟蒂、火柴杆扔在废纸篓内或者可燃杂物上，不要躺在床上或者沙发上吸烟。

不要私接乱拉电线，不超负荷用电，插座上不要使用过多的用电设备，不用铁丝等代替刀闸开关上的保险丝。

明火照明时不离人，不要用明火照明寻找物品。

利用电器取暖，要注意安全，不要在电暖气上烘烤衣物。家中不可存放超过0.5公升的汽油、酒精、香蕉水等易燃易爆物品。

不可在走廊、楼梯口等处堆放杂物，要保证通道和安全出口的畅通。不在禁放区及楼道、阳台等地燃放烟花爆竹。