

又至出游旺季,市消协提醒



擦亮眼睛 开心旅行

本报记者 丁文慧

阳春三月,万物复苏,大地一片生机勃勃的景象。随着气温逐渐升高,许多人开始蠢蠢欲动,设计着出游计划。为此,大同市消费者协会提醒广大消费者,外出游玩、消费时一定要保护好自身的合法权益,当心落入消费陷阱。

“烟花三月下扬州,月底我们想去江浙逛逛,现在退休了,时间上很宽松,和几个志同道合的朋友也来一场说走就走的旅行。”正在旅行社咨询的刘明君大爷和他的朋友告诉记者。“我想月底给爸妈、公公婆婆报个夕阳红旅游团,让他们和同龄人出去走走,一路上既不累,又有共同的话题。”市民王慧玲女士说。

市消协负责人告诉记者,春季是人们旅游出行的好时节,但是,每年都有关

于旅游价格、景点、购物、时间缩水、住宿、就餐标准降低等问题的投诉。因此,不要轻信街头、社交群等发送的旅游小广告,尤其是老年朋友,如果选择跟团游一定要选好旅行社,要从旅行社资质、消费者评价等多方面进行比较,不要陷入低价旅游陷阱。

市消协提醒广大消费者,选择旅行社时,首先,要看其有没有《旅行社业务经营许可证》《企业法人营业执照》,如果是出境游,一定要看该旅行社是否有出境旅游经营权。

其次,游客在出行前要与旅行社签订完整、详细的书面合同,在合同中应明确约定旅游行程、住宿标准、餐饮标准等。对合同内容确认后再签字,对旅行

社自行制定的不公平合同内容可以拒签。交付旅游费用时,一定要对方出具正式发票。

第三,消费者在旅途中遇到超出合同约定范围的购物活动,有权拒绝参加;谨防不法商贩利用免费体检等推销药材及保健品,以及采取调包、掺假等手段坑害消费者;购物后核查单据,索要发票,发票内容应写清所购物品的详细内容,一旦发现质量问题,立即交涉,减少损失。

如果消费者选择自助出行,就要选择信誉较好、性价比高的酒店,尽早预订。外出游玩时应注意人身、财物、行车安全,避免到人流拥挤、购物不规范、存在安全隐患的景区景点。参加涉水、登山、骑马、蹦

极等具有一定风险和需要一定心理承受能力的旅游项目时,要特别考虑自身健康状况,做好安全防范。

普及消费政策法规
揭露日常消费陷阱
搭建投诉调解平台
维护消费者合法权益

消费热线:2831805 18635299810
邮箱:dtwbxfzk@126.com

市消费者协会与本报消费周刊联合主办

十药八芪 中药材里的黄金搭档



(图为黄芪片和野生黄芪花)

黄芪是老百姓耳熟能详的中药材,尤其近几年,随着人们对健康的关注,黄芪也越来越走进许多人的生活。黄芪被称为补气之长,历代医家就有“十药八芪”之称,可见黄芪作为补药的广泛运用。现代临床研究也发现,黄芪具有提升免疫系统功能,增强机体耐缺氧能力,促进代谢,改善心功能,强心健脑,降血压,保护肝脏,保护胃黏膜,抗炎症,抗病毒等功效。因此,有些人去药店购买回来泡茶饮,也有不少喜欢炖汤的朋友把黄芪做药膳,据说在浙江金华地区民间

还有一种炖鸡方,叫作“三两半”,由生黄芪、潞党参、当归各一两,怀牛膝半两组成,经常食用,可以起到补益气血、强筋壮骨的作用。

黄芪泡水、黄芪煮粥,甚至黄芪炖鸡是人们日常饮食中的养生,但对于黄芪来说,更重要的还是其药用价值。“十药八芪”,在许多中成药里,我们都可以见到黄芪的身影,如:当归丸,由黄芪和当归组成,具有活血补血、补脾益肺的功效;归脾丸,是黄芪和龙眼配合使用,有益气健脾、养血安神的作用;补中益气丸,黄芪配伍党参、白术,有补中益气的功效。

过去,如果是经常感冒、体质不好的人去看中医,大夫通常会开一个叫作“玉屏风”的中成药,里面就有黄芪,再加上白术和防风三味药组成,而“玉屏风”的意思就是在身体内构筑一道屏风,能够抵抗外界病邪之意。清代医学家柯韵伯有云:“夫以防风之善祛风,得黄芪以固表,则外有所卫,得白术以固里,则内有所据。风邪去而不复来,此欲散风邪者,当倚如屏,珍如玉也,故名玉屏风”。用通俗的话讲,如果把身体比作房屋,病邪为入侵者,当身体被病邪入侵时,防风就像卫兵把入侵者赶走,白术负责加强屋内安保措施,黄芪则像屏障一样起到加固围墙的作用。

不仅中成药,黄芪所具有的这种近似于现代医学所讲的“提高机体免疫力”的作用,可谓是中药中的“丙种球蛋白”。

(晓澜)

厨房里的宝藏电器知道是什么吗?

破壁机、空气炸锅、养生壶、榨汁机、电炖锅、蒸烤箱……各种以提高生活品质为诉求的小家电层出不穷,轮番占据着厨房的C位。眼花缭乱之中,人们早已忘了曾经作为厨房小家电“顶流”的微波炉,最高峰时年销量突破1亿台,仅次于电饭煲。那么,现在微波炉还有必要买吗?

微波炉的认识误区

很多人不愿意使用微波炉的原因,主要就是担心辐射大,不安全。事实上,“微波炉有害”只是谣言罢了,微波炉使用的低频电磁辐射与灯泡使用时的电磁辐射相同,完全在健康可接受范围之内,而且也不会影响食材的营养成分。

至于安全性方面其实只要稍加注意是完全可以放心使用的。简单地说,能放进微波炉加热的容器只有陶瓷、耐热玻璃、PP塑料这3种,所有带壳、带皮或密闭式包装的食物尽量不放进去,比如鸡蛋、板栗、香肠等,除非缩短加热时间或表面开口。

微波炉被低估的实用性

微波炉可以算是厨房的一个宝藏电器,没有任何一种烹饪方式比微波炉更高效更节能,因为微波炉是从食物内部直接加热的,而且它的加热速度也超快。除了常用的热饭菜、冬天热水果,微波炉解冻鲜肉也是一个不可替代的功能。冷冻室取出来的冰肉,根据体积不同放入微波炉转30秒到2分钟,取出后会变成“半解冻”状态,这时候切肉很轻松,尤其适合把大

块生肉切成均匀的薄片。

用微波炉炸花生米更是方便又无油烟。一盘生花生米放入微波炉,只需几分钟就可以香香脆脆,好吃还省油。带光波功能的微波炉,还能用来烤红薯,吃起来方便放心。除此之外,微波炉还能食物除潮复脆、烤玉米、热面包、蹦爆米花,光波微波炉还可以除菌消毒祛除异味,基本能想到的功能都可以实现,更别说网上众多达人分享的微波炉美食了。

相比现在很多网红小电器,微波炉不但实用性强,而且使用频率高,与其跟风买一大堆厨房电器,不如买一台功能齐全的微波炉,既省钱也不会浪费厨房宝贵的空间。

(澜之)



大同好粮
DATONG HAOLIANG

火山孕育魂魄 高寒铸就粮心