

市消协提醒，露营消费——



要买对的 不买贵的

本报记者 丁文慧



“五一”假期准备去哪儿玩？”“准备带着家人露营烧烤！”随着“五一”假期的临近，大家都在商量去哪里玩。天气逐渐转暖，桃红柳绿，露营成了热门的消费方式。对于消费者来说，购买帐篷、吊床、户外折叠桌等露营装备时要注意什么？如何确保放心消费？近日，市消协推出特别提示，提醒消费者，露营消费应本着“只买对的，不买贵的”原则。

“搭好帐篷，支开天幕，摆好野餐桌和烧烤架，和家人一起远离城市的喧嚣，畅享美好时光，想想都觉得惬意。”正在网上搜索露营烧烤需要带什么的郭好说。“我家人口多，乘‘五一’假期想着全家人一起出去露营烧烤，所以来看看露营装备，不过东西太多了，

规格、用途、材质不一样，价格也不一样，看得眼花缭乱。”正在户外用品店选购装备的李宏告诉记者。市消协负责人介绍，这几年，户外露营逐渐成为很多人推崇的休闲旅游方式，露营装备也成为热门消费产品，尤其在小长假前。露营具有一定的特殊性，不同环境对露营装备要求不同，消费者只能针对自己所选的露营环境，挑选最合适的露营用具。

市消协负责人提醒消费者：节假日，不少商场或线上购物平台都会推出促销活动，消费者要理性消费，避免囤积造成不必要的浪费，尤其是木炭、酒精、卡式炉等物品，存放时间久会失效。消费者无论是在网上商城购买还是在实体店购买，一定要货比三

家，告知商家自己的实际需求。如在网上商城购买，还要与商家咨询好发货时间，避免错过假期，影响消费体验。此外，在消费过程中要注意保留消费凭证。如发生消费纠纷，可先与商家协商解决，协商不成的可拨打12315进行投诉。

同时，市消协提醒消费者露营时要注意露营地地形地貌、天气状况、周边环境等情况，根据需求规划行程，备足所需物资；瓜果蔬菜要洗净，加工制作食物时一定要彻底煮熟煮透；遵守森林及景区防火管理规定，尽量不要在户外使用明火、乱扔烟头；露营过程中应妥善处理垃圾，自觉爱护环境，保持自然原貌；户外环境不确定因素多，可携带常用药和简单的包扎装备。

**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：dtwbfzk@126.com

市消费者协会与本报消费周刊联合主办

植此青绿 不负春光

建行大同分行开展特色党日活动



扶苗压实

日前，建行大同分行组织党员前往左云县张家场乡张家场村周围的“将军林”，开展“学思践悟二十大 携手共植‘将军林’”主题党日活动。

张连印是河北省军区原副司令员，少将军衔。他从领导岗位退休后，放弃安逸舒适的生活，回到家乡左云县张家场乡张家场村义务植树造林，自觉扛起带领乡亲们改变家乡恶劣环境的责任，“将军林”由此得名。

活动现场，张连印老将军对20年来植树造林、绿化荒山取得的成果做了简要介绍，并对建行大同分行积极承担社会责任、义务开展植树造林表示感谢。建行大同分行党委委员、副行长杨静霞作了动员讲话。植树现场，大家热情高涨、干劲十足，挥锹挖土、扶直苗木、回填踩实，一整套流程如行云流水，处处是忙碌的身影。一锹土，播种的是生机；一桶水，浇灌的是希望，经过紧张有序的劳作，200棵树苗顺利“安家落户”，排列整齐的小树苗迎风而立，为大地平添了几分勃勃生机。随后，建行大同分行全体党员重温了入党誓词，参观了清风林党性教育基地，聆听了张连印老将军个人事迹报告及微党课，在场的党员备受鼓舞，纷纷表示，将以张连印老将军为榜样，学习“时代楷模”的先进事迹和崇高品格，将“肯付出、不怕苦、愿奉献”的精神发扬光大，向下扎根，向上生长，将生态优先、绿色发展作为思想共识和行动自觉，争做生态文明的践行者、推动者。

(丽华 靳晨霞 杨雪峰)

恒山黄芪粉能包治百病？

现在，许多商家把黄芪的功效说得神乎其神，好像可以包治百病，其实天下没有包治百病的神药，黄芪也有它的适应症和适应人群。

黄芪被称为补气之长，历代医家就有十药八芪之称，中国药典上记载的黄芪的功能与主治：补气升阳、固表止汗、利水消肿、生津养血、行滞通瘀、托毒排脓、敛疮生肌。因此，黄芪是补气诸药之最。作为现代人，生活工作压力大，十人九虚，长期气虚，势必身心俱疲，导致各种疾病的发生。那么，气虚都有哪些症状呢？

一、肺气虚。肺主气，外合皮毛，肺气虚水液代谢差，抵御外邪能力差，免疫力差。主要症状有咳嗽气喘、痰多憋闷、自汗盗汗、少动懒言、手脚冰凉、水肿、小便不利、易中风感冒、鼻炎、咽炎、湿疹、风疹、荨麻疹等各种皮肤病。

二、肾气虚。肾藏精主骨，肾气虚会出现腰膝酸软、神疲乏力、头晕目眩、失眠健忘、尿急尿频、脱发白发、牙齿松动、

耳聋耳鸣、遗精早泄、白带清稀、月经淋漓、肾病，前列腺疾病、骨质疏松、早衰、更年期综合征等。

三、脾气虚。脾主运化，统血行。脾虚不能运化水谷精微，气血生化能力弱，造成饮食不佳、胃胀胃酸、倦怠乏力、体形消瘦、大便溏薄、面色萎黄、十二指肠溃疡、肠炎等肠胃疾病。

四、心气虚。心主血脉，藏神明，心气虚则不能鼓动血脉，心神不养，缺乏精气神。心气虚会出现心悸、心慌胸闷、气短、多汗、神疲体倦等症状。

五、肝气虚。肝主疏泄，藏血，开窍于目。肝气不疏，肝瘀气滞就会脾气大，烦躁，肝火大通常都是肝虚，无法疏泄，导致抑郁焦躁、面色青黄、手脚麻木、肋下作痛、乳房胀痛、月经不调、脑贫血、脑缺血、脑梗塞、脑血栓、白内障、青光眼、肝炎、痛经等病症。

如果有以上一项或几项症状，都可以选择恒山黄芪粉进行调理进补。

(恒文)



北岳神耆黄芪粉已正式登陆“魏都惠购”平台，通过微信扫描上方二维码下单购买，“五一”期间买三盒送一盒、买五盒送二盒。



特色党日活动