

消费大家说



市消协“五一”假期提示——

出行安全为先 消费谨防陷阱

本报记者 澜 之

“五一”假期临近，市消协提醒广大消费者：出行、购物时秉持安全第一的原则，践行绿色消费的理念，维护自身权益，谨防消费陷阱。

增强意识 安全为先

“五一”假期，消费者在出门踏青、购物、聚餐时，一定要提高风险防护意识，排除各类隐患，确保平安快乐过节。

一要注意交通安全。自驾游提前检查车况，遵守道路交通规则，不去未开放景点、无人区和存在安全隐患的目的地；给电动汽车充电时，要选择符合国家安全标准的充电桩，确保充电桩头与车辆充电口的干净、干燥，留意不要让雨水流入充电口并远离易燃易爆物，同时预先做好充电安排、避免陷入道路拥堵充电难的窘境。

二要注意食品安全。在外尽量选择《营业执照》和《食品经营许可证》齐全的餐饮服务单位，购买包装及标签信息完整的食品，按照说明保存和食用；不要食用“野味”和未加工处理的“生鲜”食品。

三要注意财产安全。出行在外要保管好随身财物，尽量不携带贵重物品，做到“轻装简行”；不轻易泄露个人信息，不轻信各种中奖、优惠活动，了解电信诈骗典型案例，避免落入不法分子的圈套。

四要做好疾病防控。备好常用药，保持个人卫生，在人群密集的公共场所要注意避免疾病交叉感染，特别是老人、小孩要做好防范措施。

文明出行 绿色消费

抵制餐饮浪费、过度包装等不良行为，共筑绿色节约消费新风尚。市消协提醒，假期聚餐时，要根据用餐人数合理点餐，践行“光盘行动”。购物时主动选择包装简约、质量过硬的商品，抵制奢华浪费的包装商品，避免冲动消费。

明辨陷阱 及时维权

消费者在面对各种商品时，要擦亮双眼，谨防陷阱。

一是当心虚假宣传。要认真辨别商品真伪和质量好坏，不偏信商家宣传，在购买商品前要核实商品价格，货

比三家，尽可能全面地了解商品信息，选择正规平台购买。

二是仔细审查合同。如果跟团旅行和进行预付式消费，一定要对服务的价格、质量、规格、标准等合同条款严格审查，明确违约责任，签订书面合同。

三是保留消费凭证。向消费者出具发票等购物凭证或者服务单据是经营者的法定义务，消费者在购买商品或者服务后，要注意索要并留存消费凭证，同时还可以对商品宣传广告、聊天记录、支付记录进行截图保留，在遇到消费纠纷时，及时维护自身权益。

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

“五一”假期

除了旅行，还可以……



“五一”假期，如果不想经历路上堵堵堵，景点人挤人，其实不妨和家人、朋友来一场轻松惬意的陪伴与玩耍，也是一种别样的旅行。

周边逛逛

“五一”假期只有五天，长途旅行光是花费在路上的时间，就耗去大半。如果不想太舟车劳顿，不妨选择周边逛逛，“小黄花·大产业”生态观光游、环湖露营之旅、探岳之旅、沟峪风光游、“长城边塞文化公园”之旅、助马堡赏花之旅、花塔赏花之旅、李二口长城杏花之旅……一天来回，总有一款适合你。

踏青、放风筝

如果不想开车出行，则可以选择市内的广场、公园放松玩耍，踏青的同时，和小伙伴一起放放风筝、滑滑轮滑、踢踢毽子、骑自行车……在春和景明之中，共度一段美好的时光。

采摘水果

这个季节，呼朋引伴去周边大棚、农家乐采摘草莓、蔬菜也是不错的选择。一颗一颗摘回来的水果，即使有点酸涩，也会吃得格外的爽口。

刷馆长知识

如果平时工作比较忙，无暇为自己储备知识，可以趁着假期去雕塑馆、博物馆、图书馆去充充电，灌溉一下有些干涸的心灵。当然，也可以去健身房、游泳馆、体育馆，跑步、打球、游泳，既放松了心情，也锻炼了身体。

安心宅在家

如果哪儿也不想去，只想宅在家享受难得的闲暇，不妨放下手机，给自己的居室做个彻底的大扫除，家整洁干净了，内心也会变得清爽。除此之外，也可以安静地享受阅读时光，把书架上买了很久的书畅快地读完；或者平日忙于工作，利用假期打卡各种美食指南，为自己和家人做上几道可口的菜肴，既增进了家人之间的感情，还锻炼了自己的动手能力；当然也可以约上三五好友打打麻将、摆摆龙、下下棋、唱唱歌……总之，即使没有车马劳顿的远行，也可以过一个充满幸福感的假期。

(晓澜)

浑源有一宝，猜猜它是啥？

自从央视 CCTV10 播出了《破解中药密码》之后，传统中医补气佳品——黄芪成了百姓之间热点话题。许多人都说用它炖肉做菜或者泡水喝好处特别多，比如：免疫力提高了，很久没感冒了；血压、血糖、血脂不高了；胆固醇也下来了；胃肠舒服了，消化也好了；精气神好了，人也显年轻了……

黄芪真有这么好处吗？在哪里能买到品质好、价格又实惠的黄芪？

2023年2月，我们专程赴山西省浑源县恒山黄芪基地，深入了解了黄芪的相关知识。

关于黄芪

我国产黄芪的地方很多，如山西、陕西、内蒙古、甘肃以及东北地区等。《本草纲目》认为，浑源县的黄芪属于“本经上品”，是“补药之长”，只有这类顶级黄芪才能称为正北芪。

浑源恒山黄芪

众多医学典籍中都有过相关记载，黄芪有健脾补中、升阳举陷、益卫固表、利尿、排毒生肌的功效，可治脾气虚证、肺气虚证、

气虚自汗证、气血亏虚等症。作为正北芪，浑源恒山黄芪的疗效，在全国范围内有口皆碑。

黄芪属于国家三级保护植物

由于黄芪在市场上需求量过大，长期大量开采，野生黄芪数量急剧减少，有逐渐灭绝的危险。因此，黄芪逐渐成为植物濒危物种，被定为国家三级保护植物，而正宗的野生浑源恒山黄芪则更为稀少。

正因其稀缺珍贵，现在市场上卖的一部分黄芪，基本上都是打着浑源恒山黄芪的标签，销售普通品级的黄芪。找到赵贵富，才能确保买到正宗的、优质的浑源恒山野生黄芪真品。

恒山黄芪超细粉

野生黄芪生长周期长，根扎得深，根条发达，分叉也多，但是产量却非常少。如果只捡好看的切片会造成很大的浪费，为了解决这个问题，经过多年研究，发现通过低温破壁技术，把恒山黄芪磨成粉，这样不但解决了浪费的问题，而且还更有利于提高黄芪的药用价值。

(焦燃)



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