

我市发布中秋国庆“双节”消费警示

保留购物凭证
谨防促销陷阱

本报讯(记者陈新年)中秋、国庆“双节”将至,为使广大消费者度过一个舒心、愉快的节日,结合市场消费热点,我市市场监督管理局发布消费警示,在消费过程中,消费者务必向商家索要发票或相关购物凭证并妥善保留。

今年发布的消费警示主要有五点,包括慎挑月饼,拒绝过度包装;理性购物,谨防促销消费陷阱;杜绝浪费,注重餐饮消费安全;文明出行,谨防各种旅游陷阱;在消费过程中,消费者务必向商家索要发票或相关购物凭证并妥善保留。

拒绝过度包装

在选购月饼时,谨防商家打着“养生”“手工”“保健”等招牌忽悠消费者。购买月饼时应注意查看月饼包装上的品名、厂名厂址、生产日期、保质期、配料等信息,外包装是否整洁、有无破损,月饼本身是否有变质现象。

同时,要拒绝月饼的过度包装,可以通过“一看、二问、三算”来简单判断商品是否过度包装:一看,商品的外包装是否为豪华包装,包装材料是否属于昂贵的材质;二问,包装层数,在不拆开包装的情况下,问清包装层数,根据国家标准,粮食及其加工品的包装不得超过三层,其他类食品及化妆品包装不得超过四层;三

算,要测量或估算外包装的体积,看是否超标。

谨防促销陷阱

在购物过程中,正确看待节日期间商家的各类打折促销活动,面对折优惠、精美包装等营销手段要保持理性,按实际需求选购,不追求奢华包装。同时,要看清活动内容、期限、范围承诺,提防少数商家“先升后降”虚假打折的促销手段,谨防打折、返券、赠送等各种“折扣”陷阱,警惕商家以“降价商品不许退换”为借口侵犯消费者的合法权益,降价商品享有同正常商品一样的售后服务保障。

消费者网购时,应选择正规购物平台的经营者购买,理性看待“直播测评”和各类优惠促销宣传,不要被主播的煽动性言语和滤镜技术带乱了节奏,要对商家主体信息、商品质量、数量、品牌、样式、售后等重要信息了解清楚后再下单。同时,不随意点击来历不明的“带货”链接,不随意扫描不明二维码,使用平台提供的正规支付渠道,避免直接向商家转账,保留好订单号、支付凭证、聊天记录等有效凭证,以便发生纠纷时维护自身合法权益。

按需点餐 拒绝浪费

外出就餐时,应选择证照齐全、环境整洁、食品安全管理较规范的餐饮场所,

留意是否明码标价,要按需点餐,厉行节约,杜绝浪费,结账时要仔细核对消费账单明细,避免误收或多收餐费。同时,要索取发票和相关凭证,以备发生消费纠纷、食品安全问题时,作为消费维权的重要证据。

网上订餐时,注意选择信誉好的平台和供餐商家,养成下单前确认商家资质的习惯,签收时应检查食品包装是否完整,并及时食用,勿长时间存放。

注意旅行安全

跟团外出旅行时,选择信誉有保障的正规旅行社和正规网上旅游平台,警惕“低价游”“零团费”等旅游产品,避免落入低价陷阱;签订合同时,要仔细确认行程安排、接待标准、双方权利义务、违约责任等重要条款。

选择自驾出行要做足安全准备,出行前检查车辆状况,密切关注天气信息,合理规划出行路线,避免疲劳驾驶。景区游玩时,要自觉遵守景区规则,注意保管好自身财物,保护自身安全。

保留购物凭证

在消费过程中,消费者务必向商家索要发票或相关购物凭证并妥善保留。如遇纠纷建议先与经营者协商,若无法达成和解,及时拨打当地12345电话或向当地监管部门进行投诉,依法维护自身合法权益。

最新研究显示

阿尔茨海默病与夜间光污染相关

美国拉什大学医疗中心研究人员开展的一项新研究显示,夜间光污染与阿尔茨海默病发病风险存在相关性,尤其是在65岁以下人群中,两者关系更为密切。相关论文已发表在新一期《神经科学前沿》杂志上。

研究人员介绍,阿尔茨海默病是最常见的神经退行性疾病,约占痴呆症病例的60%至80%。据估计,目前65岁以上成年人中有10.8%患有阿尔茨海默病。上个世纪以来,阿尔茨海默病发病率有所增加,这可以归因于人类寿命的延长,但也可能与多种环境因素有

关,夜间人造光形成的光污染是影响阿尔茨海默病发病率的潜在环境因素之一。

在最新研究中,研究人员利用美国医疗保健和医疗补助服务中心、美国疾病控制和预防中心等机构数据以及卫星获取的光污染数据,评估了美国本土48个州的阿尔茨海默病发病率与平均夜间光照强度之间的关联。

研究显示,较强的夜间户外光照与较高的阿尔茨海默病发病率相关。研究人员还将夜间光照强度与阿尔茨海默病发病率的相关性与其他一些疾病因素进行比较。研究发现,在所

有年龄段人群中,夜间光照强度与阿尔茨海默病发病率的相关性高于酗酒、慢性肾病、抑郁症、心力衰竭和睡眠问题。而针对女性教师群体而言,乳腺癌、生殖系统癌症等疾病会受到许多常见因素的影响,其中饮酒和吸烟是最突出的致癌因素。

研究人员强调,这项研究结论是通过统计数据得出的,要确定夜间光照强度和阿尔茨海默病发病率之间是否存在因果关系,还需要进一步研究。

据新华社电

教师是耳鼻咽喉类疾病高发人群
如何预防鼻炎和慢性咽炎?

本报讯(记者刘雅玲)繁忙的教学工作让老师们或多或少都有一些职业病,尤其是鼻炎、慢性咽喉炎等耳鼻咽喉类疾病比较常见。珠海耳鼻咽喉科专家特为广大教师送上一份实用的耳鼻喉健康防护指南。

鼻炎如何预防?

数据显示,我国超过70%的教师处于亚健康状态。教师是鼻炎的高发人群,尤其是过敏体质的教师。中山大学附属第五医院耳鼻咽喉头颈外科主任洪海裕表示,尽管无尘粉笔、防尘黑板擦已经非常普及,但仍有许多教师在板书时使用传统粉笔,长期受到粉尘的侵害。此外,校园里的花粉、室内的尘螨等,也容易诱发鼻炎发作。

洪海裕表示,遇到以下典型症状要警惕:连续性阵发性喷嚏,通常打3-10个喷嚏,甚至10个以上;鼻痒、鼻塞,清水样鼻涕像打开的水龙头流个不停。他建议,尽量减少在花粉、粉尘环境中停留的时间,必要时可佩戴口罩;下班后可以用生理盐水清洗鼻子,以预防和缓解鼻炎的发作;加强锻炼,如跑步、跳绳等,增强身体免疫力。

此外,还要注意定期更换床上用品,如被子、枕头等;保持室内空气的湿度,避免让鼻子太干燥;夏秋交替时节,要特别注意天气变化,预防感冒和发烧;居所勤打扫,定期清洁空调、风扇,以免将灰尘吹向房间各个角落。

嗓子干痒疼痛,谨防慢性咽炎

教师需要长时间大声说话,

加之长期受粉尘刺激,易患慢性咽炎。洪海裕称,偶发、短暂的嗓子干痒痛,通常与过度用嗓、喝水较少有关,但如果嗓子干痒、疼痛、咽喉异物感等症状长期、反复发作,就要警惕慢性咽炎。

“上述症状以劳累过度和气候变化时最为明显,严重时出现声音嘶哑、发音费力,甚至短暂失声。”洪海裕建议:注意用嗓卫生,讲课时控制音量,课间尽量让声带休息;多进行户外活动,多呼吸新鲜空气;多喝温开水、菊花茶,少食辛辣刺激食物;及时增减衣物,预防上呼吸道感染和流感病毒,以免加重咽喉部位负担。

声音嘶哑要警惕喉部病变

“声音嘶哑又称声嘶,是喉部(特别是声带)病变的主要症状。”洪海裕表示,声音嘶哑多由喉部病变所致,也可因全身性疾病引起。除了慢性咽炎外,出现声音嘶哑还要警惕声带息肉,如放任不管,肿物逐渐增大,声音会越来越嘶哑,甚至睡觉会出现喉鸣,造成呼吸困难,危及生命。

此外,声音嘶哑、干咳、咳痰伴有血丝、说话声音越来越低,甚至没有声音、出现呼吸障碍、吞咽困难等都是喉癌的危险信号。尤其声音持续嘶哑超过3个月,伴上述症状,更要警惕喉癌的风险。

洪海裕提醒,一旦出现声音嘶哑的情况,首先要做到让声带休息,停止或减少说话、发声,如症状没有缓解,要及时到医院检查,积极寻找病因。

教师群体存在多种高发“职业病”
如何远离致癌风险?

本报讯(记者刘雅玲 通讯员董飞)广东省中医院珠海医院病理科主任彭辉介绍,教师群体存在多种高发“职业病”,其中女性教师群体还容易被乳腺癌、生殖系统癌症等找上门,需要尽量远离两种致癌因素。

有研究显示,教师队伍里最常见的10种健康疾病是腰痛、疲劳、腿痛、发音障碍、头痛、颈痛、焦虑、肩痛、下肢静脉曲张和睡眠问题。而针对女性教师群体而言,乳腺癌、生殖系统癌症等疾病会受到许多常见因素的影响,其中饮酒和吸烟是最突出的致癌因素。

饮酒会带来什么风险?

比起不饮酒人群,每天饮酒20ml(两杯)以上罹患乳腺癌风险增加28%,特别是对于绝经后女性,其相对风险增加32%,绝经后且有良性乳腺疾病病史或使用联合激素替代疗法的参与者患乳腺癌的风险最高,是不饮酒者的2.2倍。

曾经饮酒的人罹患B细胞

非霍奇金淋巴瘤的风险增加46%、罹患滤泡性淋巴瘤的风险增加81%。而且,饮酒女性罹患子宫肌瘤的比例较高。

吸烟容易引发什么疾病?

据了解,暴露在低、中、高侧流烟(被动吸入烟雾)的女性,在绝经后累积的罹患乳腺癌的风险分别增加17%、19%和26%。与从未吸烟者相比,吸烟者患结直肠癌的风险约增加30%。曾经的烟民,戒烟后的风险在长达20年的时间内仍保持较高水平。

与从不吸烟者相比,曾经吸烟者(包括被动吸烟者)罹患非霍奇金淋巴瘤的风险高出11%。研究发现,目前吸烟者的乳腺癌发病率高于非吸烟者,而且对生殖系统也有一定影响。二手烟暴露与II型糖尿病的风险增加也有关。而且,吸烟还是高级别卵巢癌的风险因素,与从不吸烟者相比,目前吸烟者罹患高度侵袭性卵巢癌的风险增加30%。