

预付消费如何不踩“闭店”雷？

早教机构促销热卖课程，数月后突然停业失联；健身房大力推销年卡，不久便人去楼空……近段时间，早教、健身等预付式消费领域频繁曝出消费者权益受侵害的事件，其中“职业闭店人”的角色受到广泛关注。这些“职业闭店人”专为经营不善、特别是采用预付费模式的商家设计闭店策略、执行闭店操作，并负责处理商家遗留的消费者维权问题。

在人民投诉平台，关于商家闭店“跑路”的投诉频繁出现，有网友反映，今年办理的1600元双人会员卡，在开卡后，健身房以装修为由暂停营业数日，实际上却关门停业，涉嫌圈钱跑路。

类似的情况并非孤例。据北京市丰台区人民法院公布的案例，前不久，丰台区人民法院审结一起涉“职业闭店人”案件，原告小王是一家瑜伽馆的老顾客，在瑜伽馆突然关门后，她发现其法定代表人已经变更，原所属公司更是在半个月前就已经被注销。

“职业闭店人”究竟是如何操作的？不久前，中国消费者协会就此发布相关提示称，“职业闭店人”的一般操作是：在明知

经营不善即将关门的情况下，联合经营者开展低价促销充值，吸收更多预付资金并挪用转移；再将原来的法定代表人变更为没有实际偿债能力的人，使原法定代表人“套现走人”，脱离原法律关系；最后一夜之间关门歇业，原经营者失联不见，由“职业闭店人”接手消费投诉、各类诉讼等事项。

据了解，这种行为的目的，就是帮助经营者套走预付消费资金，逃避法律责任，降低向消费者承担责任的成本和风险。

北京工商大学法学院教授吕来明表示，在预付式消费中，消费者通常需一次性支付较大金额。若“职业闭店人”协助债务人逃避债务，将给消费者财产造成重大损失。同时，“职业闭店人”的存在会严重打击消费信心，导致消费者不敢进行预付式消费，从而不利于消费拉动经济。若此行为成为普遍现象，将形成不良示范效应，对整个行业及经济发展造成严重影响。

为了应对这一问题，最高人民法院在2022年就对预付式消费的问题进行预警，并明确要求加强预付式消费中消费者权益保

护。今年6月，最高人民法院发布了《关于审理预付式消费民事纠纷案件适用法律若干问题的解释（征求意见稿）》，对预付式消费责任主体、合同解释、赔偿损失责任等问题作出规定。其中明确指出，收取预付款后，终止经营，既不按照约定兑付商品或者提供服务又恶意逃避消费者申请退款，应当承担惩罚性赔偿责任。

同时，今年7月1日起施行的《中华人民共和国消费者权益保护法实施条例》也对预付式消费设置了专门条款。明确规定经营者以预付费方式提供商品和服务时，必须与消费者签订书面合同。如果经营者需要迁址，必须提前30天告知消费者。

中消协也提醒广大消费者，在进行预付式消费时，要谨慎决定、量力而行。中消协建议，消费者在消费前，要评估真实消费意愿和实际消费能力，再结合商家信誉、商品服务质量等信息货比三家；预付式消费务必签署书面合同，仔细审阅商品服务的具体内容、价款费用、预付款退还方式、违约责任等合同核心条款，并尽量避免一次性大

额充值，妥善留存发票、收据、与经营者沟通记录等凭证。

消费后，如果发现商家停业、关门、跑路、失联并且具有职业闭店行为特征，建议及时收集相关证据，并向当地消协组织或相关部门投诉。如果遭遇商家闭店前恶意促销圈钱涉嫌诈骗，还应及时向公安机关反映情况，必要时可向人民法院提起诉讼，维护自身权益。

“保护消费者权益不能仅仅依赖消费者自身的能力和条件，需要从监管层面加强对预付消费行为的规制。”吕来明建议，监管部门应明确责任，降低监管成本，确保资金监管制度得到有效落实。

“天下没有免费的午餐。”吕来明提醒广大消费者，避免过分追求低价格，谨慎处理预付式消费合同。

（据人民网）



口干眼干 医生提示谨防干燥综合征

口干舌燥、眼睛干涩、皮肤脱屑……看似常见的症状，却有可能是干燥综合征作怪。什么是干燥综合征，出现什么症状可能是干燥综合征的前兆？有关专家对大家关心的问题进行了解答。

天气转凉，家住大连的李女士却总觉得心里像有一团火，每天都口干舌燥，怎么喝水都无法缓解，眼睛像进了沙子一样干涩。李女士以为是秋燥引发干燥，到医院就诊后，被确诊为干燥综合征。

干燥综合征是什么病，为什么会患上这种病？大连市第三人民医院风湿免疫科主任医师李淼说，干燥综合征是一种自身免疫性疾病，会侵犯唾液腺、泪腺等外分泌腺，导致口干、眼干等症状，如果不及时治疗，还可能会引起其他脏器损害。“这个病的病因目前尚不明确，但可能与遗传、环境、感染等因素有关。”李淼说。

干燥综合征会释放哪些区别于普通干燥的信号呢？李淼介绍，秋燥引起的口干一般是暂时的，适当补充水分、多吃具有滋润润燥作用的食物，症状往往能得到缓解。

“干燥综合征患者的口干程度往往更严重，患者不仅口腔干燥，还会吞咽困难，由于唾液分泌减少，也可能导致口腔黏膜疼痛、溃疡，牙齿龋坏等问题，且这种口干症状通常长期存在，且逐渐加重。”李淼说。

此外，专家提示，眼睛干涩、疼痛、有异物感也是干燥综合征的常见症状之一。严重时，患者可能出现视力模糊、畏光等情况。

与秋燥引起的皮肤干燥相比，干燥综合征患者的皮肤干燥更为持久且难以改善，有时还会出现瘙痒、脱屑等症状，部分患者会有关节疼痛、肿胀，甚至关节畸形。

“干燥综合征有可能影响到全身各个系统。”大连市第三人民医院风湿免疫科医师李诗楠说，如果出现长期不明原因的口干、眼干等症状，应及时就医。医生会根据患者的症状、体征以及一系列实验室检查来诊断。

（据新华社）



12个很火的健康误区 你被套路了吗？

生活中，有一些健康伪知识在口口相传下，成了不少人迷信的“养生格言”。今天，北京地坛医院各学科专家就对生活中常见的一些健康知识误区进行科普，快来看看您有没有被“套路”！

吃生鱼胆能治病？

肝病科收治过因食生鱼胆中毒导致肝肾损伤的病例，这些患者都是因为听信“吃生鱼胆可清热解毒、清肝明目”的偏方。其实鱼的胆汁中的鲤醇硫酸酯钠、组胺、氢氰酸、胆酸等均会对人体组织造成损伤。所以生吃鱼胆不仅不能治疗疾病，还会引起中毒导致多脏器功能损伤甚至死亡。

胆结石患者需要吃素？

大量进食高脂肪、高胆固醇类食物容易诱发胆结石和胆囊炎，因此有的胆结石患者认为要长期吃素，这是错误的观念。若长期吃素，会使人体脂溶性维生素缺乏。还会造成动物蛋白和微量元素摄入不足，严重时可能导致低蛋白血症，出血下肢水肿，甚至心悸、乏力、消瘦、贫血等。此外脂肪可以促进胆汁的分泌，但若长期吃素，容易造成胆汁分泌、排泄减少，导致胆汁在胆囊中存留、浓缩、淤积，浓缩的胆汁又反复刺激胆囊壁，反而可能导致胆囊肿结石生成或加重胆囊肿结石进展。

所以最重要的是饮食均衡，而对于胆囊肿结石患者的饮食应以低脂肪、低胆固醇的食物为主。

憋气30秒能测试肺健康？

能否憋气30秒和肺部健康没有必然联系。肺部是否健康取决于多种因素，已经很少有医生单凭屏气或爬楼判断一个人

肺部的健康程度。肺脏由很多肺泡组成，其检查主要包括肺部与胸扩的形态、肺功能和肺血管，肺部健康程度一般需要进行肺功能检查。

当存在呼吸道症状或其他不适时，应根据情况进行相应检查，而不能轻信憋气30秒就能检查肺部疾病这样的谣传。

吃素更有利于控制血脂？

单纯吃素，可能会导致某些B族维生素摄入不足，而B族维生素与脂肪、碳水化合物、蛋白质的代谢密切相关。B族维生素主要存在于奶、蛋、动物肝脏和鱼中。因此只摄入素食，可能会患上B族维生素缺乏症，而造成脂肪代谢紊乱，这可能也是血脂异常的因素之一。

所以如果患了高血脂，以“少荤多素”为原则，而不是完全吃素，这样才能达到科学降血脂和平衡膳食的目的。

白头发拔一根长十根？

“白发越拔越多”的说法是没有科学依据的。一个人的毛囊数量在其出生时就确定了，拔头发不会使毛囊和发量增多，同样也不会使白发增加。既然如此，那可以放心去拔白发了吗？当然不是。

医生不建议频繁拔白发，尤其是白发比较多的情况下，因为此举不能减少白发的出现，还会破坏毛囊，甚至引发毛囊炎。反复发作的毛囊炎可能导致毛囊再也无法长出新发，从而导致“秃”。

前列腺炎是老年病？

这是一个错误说法。前列腺炎是泌尿系统常见病，尤其50

每天锻炼五分钟有助降血压

汞柱、舒张压降低1毫米汞柱，就相当于心血管疾病风险降低约10%。

高血压是全球最大的健康威胁之一。这项研究显示，除了药物治疗外，可能还有相对容易的方法来缓解这个问题。

（据《科技日报》）

中国公民健康素养——基本知识与技能释义（2024年版）

发生非意愿妊娠，需要人工流产时，应到有资质的医疗机构。自行堕胎、非人工流产会造成严重并发症甚至危及生命。反复的人工流产会增加生殖道感染、大出血的风险，甚至发生宫腔粘连、继发不孕等疾病或不良结局，严重影响女性健康。

男性作为性伴侣，在计划生育、避免意外妊娠中应承担更多的责任。杜绝违背女性意愿的性行为，尊重和维护女性生殖健康权益。

（待 续）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

三菜三果三汤 助你健康过冬

立冬往往被认为是冬季的开始，立冬之后，天气渐冷，昼短夜长，自然界的阳气开始收敛沉降，此时节该如何养生？可适当多吃哪些食物？

吃三菜

白萝卜。常吃白萝卜，有利于护胃、护肺，其含有丰富的维生素C，能使皮肤细腻白净，而且它本身就属于低热量、低脂肪、高纤维的食物，容易使人产生饱腹感，所以适合想要减肥的人。为了更好地发挥白萝卜的功效，建议可以和以下这些“黄金搭档”一起食用：梨、海带、牛羊肉、鲫鱼等。

山药。山药既是味美可口的佳肴，又是药用价值很高的药材。现代研究表明，它具有调节免疫、抗衰老、降血糖等多种药理作用。对于脾胃虚弱的人来说，山药不仅本身是很好的补品，而且有利于增强肠胃功能。由于山药属于淀粉类蔬菜，所以食用时，要相应减少其他淀粉类食物的摄入，如馒头、面条、米饭等。

莲藕。中医认为，藕生食能清热润肺，凉血行瘀；熟吃可健脾开胃，止泻固精、补脑。立冬时节吃莲藕，不仅能清热润燥，还能“上下通气”，是顺气佳品。需要注意的是，脾胃虚寒者不宜生食莲藕，糖尿病患者也不宜食用；煮藕时宜用砂锅，忌铁器。

吃三果

柚子。柚子有健脾消食、润肺止咳、下气消痰的功效，现代研究也发现，柚肉中含有丰富的维生素C，有提高免疫力、促进消化、帮助通便的作用。柚子性寒，所以脾胃阳虚、体质偏寒人群，还是要尽量少吃。

梨。梨有养阴清热、生津润肺、清热降火等功效，对于秋冬季常见的小毛病，如热病津伤烦渴、咽喉干痛、肺燥咳嗽、肠燥便秘等疾患都有较好的预防效果。需要注意的是，梨性味寒凉，脾胃虚弱、易腹泻、手脚冰凉的人要少吃生梨。

甘蔗。甘蔗味甘性寒，是很好的“泻火”食品，有清热润燥的作用。甘蔗清凉爽口，含有丰富的糖分、水分和对人体新陈代谢有益的维生素等营养物质，能帮助浇灭冬季人体内的燥火。

喝三汤

当归麦冬羊肉汤。羊肉50克，当归5克，麦冬5克，红枣2颗，生姜2片。上述材料洗净，羊肉切块焯水，红枣去核，与其余材料一同放入炖盅，加水适量，隔水炖2.5小时，加适量盐调味即可。此汤有补益气血、扶正固本的功效。

胡椒核桃地鸡汤。乌鸡（去皮）50克，瘦肉25克，胡椒粒5克，核桃仁2颗，生姜2片。上述材料洗净，乌鸡切块焯水，瘦肉切块，胡椒粒拍碎，与其余材料一同放入炖盅，加水适量，隔水炖2小时，加适量盐调味即可。此汤有补肾健脑、温补暖胃功效。

灵芝安神汤。猪心50克，灵芝5克，大枣2颗，桂圆肉5克，生姜2片。上述材料洗净，猪心剖开切块焯水，与其余材料一同放入炖盅，加水适量，隔水炖2小时，加适量盐调味即可。此汤有补气血、养心安神功效。

立冬时节寒冷干燥，饮食应以保温御寒、滋补、防燥为主，养生重点在于藏养温补、御寒保暖。应尽量做到每日早睡晚起，保证充足的睡眠时间，多晒太阳，同时不要剧烈运动、过度出汗，以保藏阳气。

（据人民网）



骨折后多喝大骨头汤助恢复？

喝大骨头汤能对恢复、治疗骨质疏松或者骨折有好处？这个观点其实是生活中的误区。大骨头汤主要的内含物就是脂肪，而脂肪并不能直接帮助我们治疗骨质疏松和骨折，对恢复、治疗骨质疏松或者骨折的积极作用较小。在营养方面，对于老年人等体质较弱的人群，可以通过多喝牛奶，定期摄入维生素D和钙片等方式，帮助提高体内钙含量，促进机体健康。

洗洗更健康？

这个说法相信大家经常会听到。有人认为每天冲洗阴道能更干净，能预防阴道炎。其实不然，阴道的正常pH值在3.8~4.4，健康女性的阴道和口腔一样，平时就有几十种细菌在滋生，只是由于阴道“卫士”的存在而相安无事。阴道最重要的“小卫士”是乳酸杆菌，它可以将阴道细胞内的糖原分解成乳酸，使阴道维持一定的酸度，从而限制致病菌繁殖。实际上，平时用清水冲洗外阴就好，过多的冲洗反而会破坏阴道的微生态，破坏酸性环境，更容易得阴道炎。

肾病患者应吃低钠盐？

肾病患者应该减少钠的摄入量，所以食用低钠盐更好，这话听着对，但实际上不对！“低钠盐”之所以含钠低，是因为掺入了30%的钾。虽然摄入钠的含量低了，但是钾含量却高了，这样容易导致出现高钾血症。所以肾病患者虽然要少摄入些钠，但最好还是从饮食中减少盐的摄入量为好。

全麻会影响智力？

“全麻会影响智力！”这这可是一个传统而经典的误区，也是麻醉科医生被经常问到的问题。其实，目前尚未有科学依据证明全麻会对智力有影响。麻醉药物和其他药物一样，都会有一个代谢过程。随着时间的推移，全麻药物会通过各种途径完全排出体外，不会造成体内残留。随着医学的发展，如今全麻逐渐趋向于使用作用短暂、效果可靠、不良反应轻的麻醉药物，术后这些药物会被机体快速清除。

（据《北京青年报》）