

# 看看这些事例帮你消费避坑



## 慎买保健品

3月10日,西中环西社区网格员陈建娥接到居民求助,赶忙入户。79岁的张大娘有高血压的毛病,最近在西苑南路的一家店铺内,买了几盒保健品。销售人员当时宣称,该产品能降血压。

服用3天后,老人出现胸闷、气喘症状,多亏家中保姆及时将其送到医院,经治疗好转。医生叮嘱,不要乱吃保健品。老人找商家退款,却遭拒

绝。网格员陪老人入店沟通。起初,店主一口咬定所售产品没问题,产生不良反应与产品无关。网格员当即拨通律师电话,告知店主:在推销中声称产品可治疗疾病,涉嫌虚假宣传。对方听完,意识到自身有问题,道歉并全额退款。

网格员提醒老人,保健品不是药品,不能盲目服用。身体不适,应去医院问诊。

家住东昇佳园小区的杨大娘,花10元钱网购了手机壳。收到发现,实物与图片差距过大想退掉。可是,商家要收7.77元的运费。老人觉得不合适。

3月9日,东社社区网格员潘晓艳帮忙与平台沟通。平台客服回复:商家已注明“无运费险”,所以想退货,先得付运费。网格员将网店所售商品的截图、实物照片都发给客服,表示所售商品货

铝厂小区居民程大娘网购了花卉,收到后发现花已枯萎。她与店家沟通,对方称这种情况正常,再养几天可恢复。老人又精心养护了3天,花朵毫无生机,根部也腐烂了。

她再次联系店家要求退款,对方竟否认这盆花是自

家住和平苑小区的赵女士最近收到一条扣费短信,显示电视开通了VIP服务,被一次性扣除数百元。

她询问得知,是5岁孩子看动画片时,一番误操作,电视竟自动开通了收费套餐,而且没有任何短信提示。3月10日,赵女士向和平苑社区网格员张慧萍求

## 2 纠纷找平台

不对板。客服看后,同意免运费,并通过了退货申请。

家住涤纶厂小区的王女士,也遇到网购纠纷。她买了一项洗鞋服务。快递小哥上门取鞋送至线下店铺,完成清洗后再送回。

她送洗了两双鞋,但时隔几天穿时发现,其中一双鞋竟然发霉了,明显是商家清洗后没有完全烘干。她联系商家,对方却认为自己无

## 3 注意留证据

家商品。无奈,居民向铝厂社区网格员张敏求助。3月8日,网格员了解经过后,让老人找出这件快递的外包装。老人说,当时从小区驿站取了快递,当场就拆掉扔了。随后,网格员来到驿站,寻找外包装。

## 4 谨慎开会员

助,称家中所用的电视网络盒子,是装宽带赠送的。

网格员联系到这家通信公司的客服人员,表示孩子不小心开通收费服务,家长不知情。客服与赵女士核实后,当即退还费用,并承诺今后扣费前会发送验证码确认,避免再出现类似情况。网格员叮嘱居民,要告诉家

过错,是王女士保管不当所致。3月9日,她向和泽苑社区网格员佟泽林求助。

网格员向平台投诉,客服核实后,向王女士退还了洗鞋费用,并给予了一定数额的赔偿,双方和解。

网格员提醒居民:网购时要选择好评度高的网店,看清楚有无运费险等细节。如果出现纠纷,可向平台投诉,督促商家处理。

幸好,驿站尚未清理,很快找到。包装上印有店铺名称和联系人。至此,店家承认了疏忽,全额退还购花费用。

这件事,给经常网购的市民提了醒:一定要留存证据,包括快递包装、与店家的聊天记录等,以便日后维权。

## 日常小习惯正在损害你听力

掏耳朵、用力擤鼻涕……日常生活中,这些行为可能损害听力。近日,和泽苑社区联合万柏林区医疗集团中心医院,为居民送上科普课,纠正错误的用耳习惯。

### 音量调低点

29岁的周萍萍,平时喜欢听歌,走路、跑步、睡觉之前都戴着耳机。坐地铁、公交时,为了能听得更清楚,她把音量调得很高,沉浸在音乐中。最近,她时常感觉眩晕,甚至出现了耳鸣的情况。看过医生,被告知是噪声性耳聋。

“佩戴耳机时间太长,音量过高,容易引发这种症状。”万柏林区医疗集团中心医院五官科主治医师郭华说:“与老年人听力下降的原因不同,导致年轻人听力下降的一个主要因素是噪声损伤。”戴耳机时,音量不超过最大音量的60%,每次用耳机的时间不超过60分钟。另外,嘈杂环境中,最好别戴耳机。

### 预防中耳炎

62岁的胡琴琴住在涤纶厂小区,退休后每周至少游泳3次,感觉身体很舒服。可是,一次耳道进水后,出现了耳痛、耳鸣的症状。经医生诊断,患上了急性中耳炎,需要治疗康复。

郭华介绍,不能小看耳道感染,如果病情反复,是有可能对听力造成一些永久性损伤的。她建议,游泳时尝试戴上耳塞,游泳后擦干耳朵,以免引起感染。

### 轻点擤鼻涕

生活中,一些小习惯也会导致听力受损。比如,一些人擤鼻涕时,喜欢同时捏住两侧鼻子用力擤。殊不知,这样会使鼻涕冲浪般“冲进”中耳,导致听力损害。市民陈先生前些天感冒,就是如此擤鼻涕,结果耳朵突然“嗡”的响了一下,并伴随疼痛,好半天才缓解。

医生表示,这是鼻腔压力变化,导致咽鼓管异常开放,进而引发中耳压力失衡。正确的方法是:用手指轻压一侧鼻翼,轻轻擤出另一侧鼻腔的鼻涕,切勿将左右鼻孔同时捏闭擤鼻。

### 别乱掏耳朵

“孩子总说耳朵痒,我用手电一照,里面有一大块耳屎。想拿耳勺取出来,可这一掏,耳屎被越推越深,孩子也直喊疼。”市民张旭丽说起前几天遇到的情况,最后带孩子去了医院,经过耳道冲洗,取出了耳屎。

郭华严肃地说:“耳屎,医学上称为耵聍。随意去掏,可不是好习惯。尤其是孩子,耳道娇嫩,自行掏耳存在风险。”

另外,有些成年人也喜欢经常掏耳屎。殊不知,频繁刺激外耳道皮肤,会使耳屎越来越多。她提醒,如突然感觉耳部不适,听力下降,请及时就医。

记者 李涛



## 学用养生锤 居民得健康

本报讯(记者 郭晓华 通讯员 申智红 文/摄)为丰富居民生活、传播健康理念,近日,柳巷街道宁化府社区举办了一场养生锤制作活动,吸引了众多居民参与。

活动现场,社区志愿者首先从养生锤的养生原理讲起,深入浅出地介绍使用养生锤捶打穴位对疏通经络、促进血液循环的好处。随后,志愿者现场演示了养

生锤的制作过程。在制作过程中,志愿者还分享了一些实用小窍门,例如在艾草中加入少量花椒,能增强养生锤的散寒功效,令居民们受益匪浅。在志愿者的指导下,居民们纷纷动手制作属于自己的养生锤。大家互相交流心得,现场气氛热烈而温馨。此次活动不仅让居民们学到实用的养生知识和制作技巧,更增进了邻里之间的交流与互动。