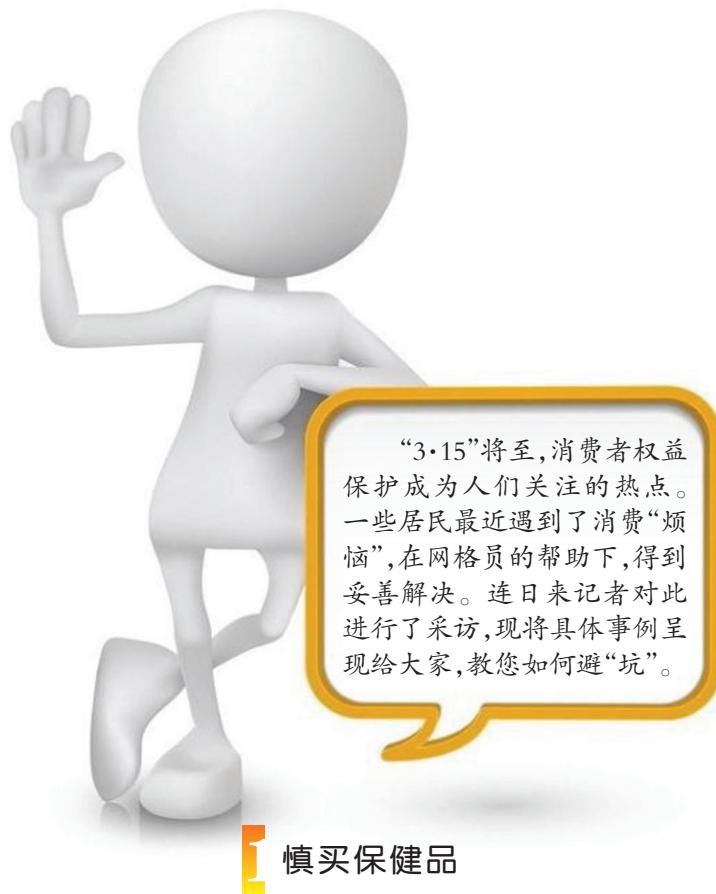


看看这些事例 帮你消费避坑



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。

“3·15”将至，消费者权益保护成为人们关注的热点。一些居民最近遇到了消费“烦恼”，在网格员的帮助下，得到妥善解决。连日来记者对此进行了采访，现将具体事例呈现给大家，教您如何避“坑”。

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货。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

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

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。

3 注意留证据

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

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。客服与赵女士核实时，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。

4 谨慎开会员

中老人、孩子，上网时要谨慎点击各种收费选项，以免“被开通”某些服务。

这些案例给您提个醒，消费过程中，避免类似情况出现，如果遇到此类情况，应及时准备好证据，借鉴网格员的做法去处理。

记者 李涛

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，感觉身体很舒适。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

责编 赵媛 孙洁 和亮

谢悦婷 联系电话：8222318

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。