

“退款成功”不等于钱款到账

警惕网购“幽灵退款”

足不出户、指尖下单，网购已成为市民日常生活的重要组成部分，可便捷的交易背后，一种隐蔽性极强的“幽灵退款”骗局正悄然滋生，让消费者吃了“哑巴亏”。近日，市民王女士就遭遇了这样的烦心事，明明网购页面显示“退款成功”，可银行卡里却迟迟收不到退款，看似正常的售后流程，实则藏着消费陷阱。

前段时间，家住长风街的市民王女士在某电商平台花费104元，购买了一瓶网红保健饮品。满心期待收货后，打开包裹的她却傻了眼——快递盒里并非自己购买的饮品，而是一包价值仅几元的普通棉签。气愤的王女士当即联系商家质问，对方却以“商品无货、工作人员发错货”为由敷衍，仅表示可以办理退货退款。

王女士没有多想，按照商家指引

提交了退款申请，几天后看到订单页面清晰显示“退款成功”，便以为钱款已原路返回，没有再去核对账户信息。直到一段时间后，王女士查询银行卡流水时才发现，那笔104元的退款根本没有到账，所谓的“退款成功”，不过是商家制造的假象。

记者调查了解到，像王女士这样遭遇“页面显示退款成功，实际资金未到账”的“幽灵退款”并非个例。这类骗局手段隐蔽、迷惑性极强，商家往往利用消费者“看到退款成功提示就不再核查”的心理，通过虚假操作、篡改退款状态、拖延到账时间等方式，逃避退款义务，侵占消费者的货款。而消费者若不主动核对银行账户，很难发现异常。

记者拨打12315消费者投诉举报热线咨询，工作人员表示，这种“幽灵

退款”看似金额不大，却严重侵害了消费者的知情权、财产权，破坏了网购交易的诚信秩序。消费者网购想要避免这种骗局，需要注意以下几方面：

首先，退款务必走平台官方渠道，拒绝私下交易。所有退货、退款操作，都要在购物平台内置的售后流程中完成，不要相信商家“私下退款更快”“绕过平台免手续费”等说辞，坚决不添加商家私人联系方式、不接受非平台转账。

其次，退款成功≠钱款到账，务必核对账户流水。不要仅凭订单页面的“退款成功”提示就放松警惕，退款完成后，第一时间查看支付账户、银行卡的交易明细，确认退款金额原路返回。若显示退款成功但未到账，立即联系平台客服介入核查。

再者，保留证据，及时维权。收

货时当场开箱验货，录制开箱视频，保存好订单截图、聊天记录、快递包裹等证据。若遭遇“幽灵退款”，第一时间向电商平台投诉举报，申请平台介入裁决；若商家拒不配合，可拨打12315消费者投诉举报热线，向市场监管部门反映情况，依法维护自身权益。

最后，警惕低价陷阱和异常商家。选择资质齐全、信誉良好、评分较高的店铺购物，这样的商家出现“幽灵退款”的概率相对较小。“幽灵退款”骗的是小钱，伤的是信任。消费者唯有提高警惕、规范操作、留存证据，才能让不良商家无机可乘。在此也呼吁电商平台加强监管，完善退款审核机制，严厉打击虚假退款行为，共同守护安全、放心的网购环境。

记者 孙耀星

科学“春捂” 有益健康

“春捂秋冻，不生杂病”，这句养生俗语是古人顺应时节的健康智慧。但在乍暖还寒的初春，不少人把春捂理解成“捂到出汗才管用”，反倒陷入养生误区。山西省中医院内分泌科医生任佩铢表示，春捂的核心，是找准临界温度、选对保暖部位、把握科学时长，唯有精准适配，才能让身体平稳度过季节交替，远离春季杂病。

任佩铢从中西医结合的角度，拆解春捂的科学逻辑，教大家掌握正确的春捂方法。春捂的必要性，藏在初春气候与人体生理的“适配时差”里。冬季人体血管长期收缩，以此减少热量散失、维持核心体温。进入春季后，气温看似回升，却常遇“倒春寒”，昼夜温差也大幅波动，而人体下丘脑的体温调节中枢，需要1至2周才能完成从“保温模式”到“散热模式”的切换。此时若过早骤减衣物，血管会因突然受凉剧烈收缩，不仅会降低身体免疫力，让感冒、支气管炎等呼吸道疾病趁虚而入，还会激活交感神经系统，诱发血管痉挛、血压波动，大幅增加心绞痛、脑梗等心脑血管急症的风险，这也是老年人、基础病患者更需重视春捂的关键原因。从中医角度，春捂更是“春夏养阳”的重要体现。

任佩铢明确反对“过度捂热”：很多人认为“捂出汗就是排毒”，实则这是致命误区。出汗时人体毛孔处于张

开状态，此时遇风，寒气会随汗液侵入体内，反而比不捂更易着凉；同时，过度捂热会耗损体内津液，引发口干舌燥、烦躁失眠，对于高血压、糖尿病患者，闷热还可能导致血管扩张，诱发血压骤变，得不偿失。想要把握春捂的“度”，任佩铢提醒大家记住“815原则”——所谓“8”，是昼夜温差的警戒线：若昼夜温差大于8℃，早晚必须及时添衣，坚守春捂原则。从时长来看，立春后至少要捂15天，老年人、体质虚弱者则需延长至30天以上，通常建议捂至清明前后，为身体的体温调节系统留足切换周期；所谓“15”，即15℃是春捂的核心临界温度：当气温持续稳定在15℃以下，需继续做好保暖，切勿贸然减衣；当气温连续7天以上保持在15℃以上，再逐步解捂，给身体适应的时间。

任佩铢说，科学春捂，重点守护三大“阳气关口”。科学春捂，并非全身厚捂，而是要“择区而捂”，遵循“下厚上薄”原则，重点守护头颈部、腹背部、膝足部这三大“阳气关口”。这几个部位是寒邪最易侵入的地方，做好保暖事半功倍。任佩铢推荐“洋葱式穿衣法”，内层选择透气吸汗的棉质衣物，及时吸收身体汗液；中层搭配毛衣、薄羽绒服等，锁住身体热量；外层穿防风外套，抵御室外寒风。

记者 张秀丽

春季养肝 顺应四时

本报讯（记者 李俊华 通讯员 梁虹）春回大地，万物复苏，春季正是养肝护肝的黄金时节。为进一步提升辖区居民的健康养生意识，普及科学的春季养肝知识，3月26日上午，迎泽街道并州路二社区开展“顺应四时 春季养肝”健康科普讲座，吸引了众多居民积极参与。

讲座围绕春季养肝要点展开，结合春季气候特点与人体生理变化，讲

解肝脏养护的重要性、日常饮食调理、作息规律、情绪管理等实用知识，分享简单易行的养肝方法，帮助居民掌握科学养生技巧。

活动现场，社区贴心地为到场居民准备了决明子枸杞茶作为伴手礼，传递春日养生关怀。此次讲座将健康知识送到居民身边，让大家在轻松氛围中学习养生之道，切实增强居民健康获得感与幸福感。



近日，坞东社区新时代文明实践站开展丝巾系戴体验活动，居民们在社区志愿者指导下学习丝巾系法，现场交流切磋，气氛温馨融洽。

记者 周利芳 摄

和平社区推出新版健康管理“套餐”

本报讯（记者 魏薇）最近气温波动明显，正值呼吸道疾病及多种感染性疾病高发期，中老年糖尿病患者罹患带状疱疹的风险显著升高。3月25日，万柏林区和平社区卫生服务中心聚焦重点人群，通过科普宣教、风险提示、优化服务等举措，推出升级版健康管理“套餐”，推进“三高一疹”医防协同，落实多病共防。

市民赵大爷患有糖尿病，后腰出现抽痛后自行贴敷药膏，随后红疹水疱加重，确诊为带状疱疹。因合并糖尿病，治疗需兼顾控糖、抗病毒与止痛，饱受疼痛困扰。得知社区可接种疫苗预防后，他赶紧前来咨询。

山医大一院内分泌科主任医师齐昊介绍，糖尿病与带状疱疹易形

成恶性循环，高血糖削弱免疫，激活病毒；带状疱疹疼痛与应激又会升高血糖。他建议，慢病患者在规范管理基础病、保持健康生活方式同时，可适时接种带状疱疹、流感、肺炎球菌等疫苗，构建多重免疫屏障。

为前移预防关口，该中心将“多病共管、主动预防”融入服务，推出升级版健康管理“套餐”：一是做实家庭医生签约，在测血糖、血压、体检时同步开展感染性疾病风险评估与科普；二是完善居民电子健康档案，为慢病患者标注“感染风险关注”标签；三是上门随访时强化健康指导。同时，延长疫苗接种时间，开设老年慢病患者咨询与接种绿色通道，开展义诊科普与接种预约，让居民在家门口享受优质健康服务。