

法在身边

预付式消费有风险 谨慎选择

徐某开设一家服装店,以购卡有优惠劝说刘某在其服装店购买了3张购物卡,面额分别为1000元、1000元、500元。徐某为刘某优惠10%,刘某实际花费2250元。后来,徐某关停了该服装店,但刘某购买的3张购物卡尚未消费。刘某多次与徐某协商退还购物卡内款项,徐某拒绝退还,后刘某向法院起诉。

法院认为,经营者以预收款方式提供商品或者服务的,应当按照约定提供,未按照约定提供的,应当按照消费者的要求履行约定或者退回预付款。徐某经营服装店期间,刘某以预付款的方式在徐某店内购买了购物卡,徐某关停服装店致使刘某未能消费,应当依法

退还购物卡中的款项。

法官说法

预付卡消费在服务领域广泛存在,而在预付卡消费实践中往往发生经营者以装修、维护、停业整顿为理由关停门店,或在重新装修后更换门面,终止服务,造成预付卡消费者的消费困境。《消费者权益保护法》规定,经营者以预收款方式提供商品或者服务的,应当按照约定提供,未按照约定提供的,应当按照消费者的要求履行约定或者退回预付款。

《民法典》第五百六十三条规定了当事人可以解除合同的情形,其中第二项规定了在履行期限届满前,当事人一方明确表示或者以自己的行为表明不履行主要债务,另一方可以

以解除合同。本案中,徐某关停服装店,致使消费者刘某在其店内购买的购物卡无法使用,徐某拒绝退还购物卡内款项,损害了刘某的合法权益。徐某以自己的行为表明不履行主要债务,刘某有权解除合同。合同解除后,尚未履行的,终止履行;已经履行的,根据履行情况和合同性质,当事人可以请求恢复原状或者采取其他补救措施,并有权请求赔偿损失。徐某应退还刘某购物卡中的款项,如果违约行为给刘某造成了损失,其可以主张徐某赔偿损失。

涉及预付费的合同纠纷,大多是公司不再经营或直接“跑路”,存在违约行为。为了有效规避预付费的消费风险,

消费者应理性消费,面对低价、赠送等利益诱惑时,一定要提高辨别能力。首先,消费者不要购买时间跨度过长的产品,尽量在短期内能消费完。其次,在签合同前,消费者应充分了解商家资质、产品或服务、服务质量、第三方担保情况,选择证照齐全、信誉较好的商家,在充分了解及认可的前提下再选择预付式消费,并将预付金额控制在合理范畴。最后,签合同时一定要仔细查看服务内容,详细阅读合同条款,切勿相信口头承诺,或者要求将口头承诺写入合同。如果在合同履行中发生争议,要积极收集证据材料,及时向相关部门投诉举报,依法维权。

据《河北法制报》

爬山必须有技巧

1.上山时上半身放松并前倾,两膝自然弯曲,两腿加强后蹬力,用全脚掌或脚掌外侧着地,也可用前脚掌着地,步幅略小,步频稍快,两臂配合两腿动作协调有力地摆动。要尽量让脚后跟吃劲,身体的重量就能分配在大小腿乃至腰上,这比用脚前掌爬山要省1/3左右的劲儿。坡路上常会有突出的石埂之类,要用脚踮踏在上面。若坡路较平,尽量全脚掌着地。

2.走上坡路的第二个窍门

是每一次迈步换腿时,都须将支撑腿伸直,这样腿的承重就能分散给腰肌一部分,能让人每走一步都能够有时间单腿休息一下。

3.用手能减轻双腿的负重。爬山时双手多半是在闲着,稍微能用上手时,就趁前肢着地而用力。只要坡度超过45度,就手脚并用,省劲又有效。

4.下山时上半身正直或稍后仰,膝微屈,脚跟先着地,两臂摆动幅度稍小,身体重心平

稳下移。不可走得太快或奔跑,以免挫伤关节或拉伤肌肉。坡度较陡时上下山可沿“之”字形路来降低坡度。一般下陡坡时宜侧身走,重心略靠后,稳住一脚再移一脚。

5.下小坡时,小跑两步最有效率。下小坡时,小步紧,即步伐小而步频高,甚至可以小跑几步。

6.通过丛林、灌木时应注意用手拨挡树枝,防止钩戳身体,对不熟悉的草木不要随便



攀折,以防刺伤,并尽量选择好的路线。

7.通过乱石山地、浮石地段,脚应该落在石缝或凸出部位,尽可能攀拉、脚踏牢固的树木,以协助前行。必要时,应试探踩踏石头,以防止因石块松动而摔倒。

董丽萍/文

净水器出来的不都是直饮水

饮用水的安全关乎身体健康。如今,越来越多的家庭开始在净水设备上增加投入。可市场上销售的净水产品类型繁多,产品功能各异,常常让人真假难辨,不知如何选择。

好的净水器能够除去水中的色度、嗅味、颗粒物、细菌、有害化学成分等,从而保证饮用水的安全,但有些净水器却只能简单过滤大分子物质,不能除净有害物。大家可以根据不同净水器的特点以及自己的需求来选购。

活性炭净水器。以活性炭为主的净水器能够去除水中余氯、有机物、消毒副产物等,还可以去色度、除异味、异臭,改善水的口感。但是当滤芯中不断积累有机物时,反而会对水质造成二次污染,所以,要定期更换滤芯。

软水机。通过离子交换,软水机能够去除水中的钙、镁离子,降低水的硬度。软化后的水加热后不易结垢,可以让洗涤的衣物保持柔软,使人洗浴后皮肤光滑。但是软水机在去除水中钙、镁离子的同时,向水中加入了钠离子,因此,只能作为生活用水,不宜作为饮用水。

纯水机。市场上绝大部分纯水机的滤芯都是以反渗透膜(RO膜)为主。RO膜孔径极小,几乎能把所有有害物质过滤掉,得到可以直接饮用的纯净水。但是纯水机使用过程中需要用电对水进行加压,且会产生废水,一般每产生一杯净水,就会有一杯多的废水。此外,由于RO膜过滤精度高,容易被较大的杂质堵塞,常会在滤芯

前面增加其他滤芯,先过滤一部分粗杂质。所以,纯水机结构较为复杂,成本较高。

超滤净水器。这种净水器能够去除水中的铁锈、泥沙、胶体、细菌、大分子有机物等,但是对于小分子有机物没有去除效果,不能降低水的硬度。不适合水质较硬的北方地区。

龙头式净水器。是指直接安装且悬挂在家庭水龙头上的微型净水装置。根据装配滤芯种类的不同,能够去除泥沙、铁锈、细菌、胶体、余氯等有害物质。但是受限于滤芯的大小,对于水的处理量有限,且滤芯寿命短于其他家庭净水器。

净饮机。净饮机是把饮水机与净水器相结合,产出可直接饮用的水。其净化滤芯多采用超滤、纳滤、反渗透等。消费者在选购净水器时,应该关注本地的水质情况,根据不同净化需求选择合适的滤芯。一般来说,净饮机的总净水量越大、净水流量越大,使用寿命就越长,出水也较大。此外,使用净水器时,要定期更换或者清洗滤芯,防止滤芯上的有害物质再次释放到水中。

除了家庭使用的各类净水器,现在很多小区中都出现了自助式净水售水机,为家中没有净水器的人们提供了便利。这些社区净水机的出水水质与所属企业的运营维护有很大关系,且小区净水机暴露在室外环境中,可能会受到微生物的污染,因此,打回家的水应烧开后再接,不建议直接饮用。

焦晓兰/文

饮食科学

吃南瓜健康益处多

生活中常见的南瓜有很多健康益处,我们不妨适当吃一些。

控制饭量 现在不少人选择吃南瓜来减肥。南瓜中含有丰富的膳食纤维、果胶,这两种食物可以促进肠胃蠕动,并且能清除体内的有毒物质,还可以延缓食物中葡萄糖和胆固醇的吸收和利用。此外,南瓜中的膳食纤维具有较强的饱腹感,从而达到控制饭量的效果。

保护胃黏膜 南瓜不仅可以用于减肥,还能用于保护胃黏膜。这是因为南瓜中的果胶可以减少食物对胃黏膜的刺激,从而达到保护胃黏膜的效果。

保护心脏 南瓜富含膳食纤维,不仅可以促进肠胃蠕动,还可以保护心脏。哈佛大学一项万人规模的调研发现,经常食用南瓜可使冠心病的发病率降低40%。此外,瑞典的一项最新研究发现,适当食用高膳食纤维食物,患心脏病的风险会降低25%。

保护视网膜 南瓜含有β胡萝卜素,这种物质经过转化会变成维生素A。对于视力不好的人来说,适当补充维生素A可以起到保护视网膜的功效。研究发现,适当服用维生素A可以延迟视网膜色素变性。

王丽/文

图说 富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

核心价值观

祖国是家的我 我是祖国的家

我爱我的家

11月 任伟作

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台