

# “免费”旅游需警惕 谨防掉入投资陷阱

“免费一日游,车接车送服务到家”“赠鸡蛋、领礼品,还帮您涨理财知识”……这些营销话术乍一听让人心动,实则是一些投资公司设计的幌子,以旅游为“饵”,将目光瞄准了老年人的“钱袋子”,严重侵害消费者的合法权益。法官提醒,在旅游消费中要提高警惕。

## 基本案情

张大爷参加A公司组织的免费一日游活动,在此期间还参加了投资项目宣讲会。在宣讲会上,宣讲人介绍该投资项目保本保收益,且赠送高档鱼子酱。张大爷当场签订投资协议书,支付了投资款12万元,并获赠鱼子酱数箱。

之后,A公司未按时支付

投资收益,张大爷向经办人小王主张退还投资款并支付收益。小王将张大爷手中的协议书原件收回,表示待张大爷退还鱼子酱并扣除旅游产生的住宿费1万元后,将会退还剩余投资款。然而,张大爷退还鱼子酱后仅收到退款4万元。

张大爷将A公司诉至法院,要求A公司退还剩余投资款8万元。A公司辩称,张大爷并未将投资款打入A公司的对公账户,且无法提供投资协议书原件,公司赠送的鱼子酱也已经过期,故不同意退款。

北京市通州区人民法院经审理认为,结合通话录音、聊天记录、A公司退款转账记录等证据,认为存在张大爷经推介向A

公司支付投资款12万元且获赠鱼子酱的事实,虽然A公司予以否认,但并未进一步提供证据予以证明。A公司认可小王系其公司代理商,结合通话录音内容,张大爷通过小王办理剩余退款,但A公司至今仅退款4万元,已经构成违约。

最终,法院判决A公司退还张大爷剩余投资款8万元。判决作出后,原告及被告双方均未提起上诉,本案现已生效。

## 法官提醒

市面上的投资理财项目多种多样,老年人在选择投资理财时要提高警惕。

首先,要客观认识投资的风险性。任何“保本保收益”的投资承诺均不可轻信。要根据

自身风险承受能力选择合适的投资产品,切莫一味追求高额收益。对于宣称免费旅游等形式的推销,需要谨慎考量。

其次,要仔细核对合同的重要条款。签订合同前,要仔细阅读权利义务条款,对于投资内容、投资期限、投资金额、款项支付、收益分配等重要条款加以注意,避免遗漏重要内容。

最后,要留存好投资合同、转账记录、支付收据等权利凭证。采用现金方式支付投资款,须索要加盖公司印章的有效收据;采用转账方式支付投资款,须支付至公司对公账户或者合同明确约定的收款账户,切莫将款项付至不知名账户,以免日后产生纠纷。 据“人民网”

## 饮食科学

### 秋季多吃这些蔬果



秋季,气候常伴“干”“燥”“热”等特征,许多慢性呼吸系统疾病往往从秋季开始复发或逐渐加重。因此,时令饮食养生应忌过燥的食物。降火气、除秋燥,可以多吃这些蔬果:

**茄子。**茄子性凉、味甘,有清热止血、消肿止痛、祛风通络、宽肠利气的功效。

**南瓜。**南瓜性温味甘,入脾、胃经,具有补中益气、消炎止痛、润燥的功效。

**山药。**山药能够滋阴润肺,对肺虚久咳、虚喘有辅助治疗效果。

**百合。**百合有养阴清热、润肺止咳等功效,可煮粥、煮汤、炒食。

**梨。**梨对咽喉干痛痒、声音嘶哑、干咳痰黄、小便赤短有辅助治疗效果。虚寒体质、腹泻者少吃。 李彩红/文

## 豆腐不是越白越好

很多人买豆腐时,会觉得颜色越白越好,事实恰恰相反。

豆腐由大豆和水制成,正常情况下应该呈乳白色或淡黄色。其中的淡黄色大部分来自胡萝卜素;豆腐中的核黄素也略带黄色,有助于维持皮肤、口腔和眼健康。有些商家为了让豆腐看起来更白,会在制作时加入豆腐增白剂,其主要成分是乳化剂、复合磷酸盐、单甘酯、漂白复合剂等,常吃这样的豆腐对健康不利。 路文炎/文

## 有些油不适合煎炸爆炒

**大豆油。**大豆油含有丰富的亚油酸,还含有大量的维生素E、维生素D以及丰富的卵磷脂。大豆油不适合反复加热,特别是反复高温煎炸。

**花生油。**花生油是一种比较容易消化的食用油,其饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸的比例大概是3:4:3。此外,花生油中还含有甾醇、麦胚酚、磷脂、维生素E、胆碱等对人体有益的物质。

花生油适合日常炒菜,但不适合煎炸。

**菜籽油。**菜籽油所含的亚油酸等不饱和脂肪酸和维生素E等营养成分,能很好地被机体吸收,具有一定的软化血管、延缓衰老的功效。菜籽油适合清炒,但不适合爆炒、煎炸和凉拌。

**葵花籽油。**葵花籽油中90%左右是不饱和脂肪酸,其中亚油酸大约占66%,还含有

维生素E、植物固醇、磷脂、胡萝卜素等营养成分。葵花籽油适合清炒,不宜爆炒和煎炸。

**色拉油。**色拉油又称调和油,由脂肪酸比例不同的植物油脂搭配而成。色拉油富含维生素E、不饱和脂肪酸、类胡萝卜素等营养物质,具有抗氧化、提高免疫力、降低血脂的作用。色拉油适合煎、炒、炸、凉拌,但要避免反复高温加热。 张佳颖/文

## 车载充电器 你买对了吗

有车族除了拨打电话、刷视频,还要用手机导航。在这些使用状态下,手机电量消耗得就更快了。由此,车载充电器应运而生。但是,你买对了吗?



在遇到线路故障时产生的危害也更大。在发动机关闭的情况下,如果车载充电器自身耗电量大,会加速汽车蓄电池电量消耗,时间长的话,可能导致车辆无

**看散热情况。**尽量避免选购体积过于小巧的产品,因为这类产品往往不具备保护装置,建议选择正常大小、散热较好的金属外壳产品。

**看输出功率。**选购产品时,切勿盲目追求大输出功率,因为过大的电流

法正常点火。

**认准3C认证。**应购买正规厂家通过3C认证的产品,要求商家出具专业的产品质量检测报告。不要因贪图便宜而购买和使用“三无”产品。

钟馨/文

## 别等到睡前才刷牙

很多人喜欢等到睡觉前一刻再去刷牙,殊不知这个习惯对于入睡困难的人群来说并不友好。刷牙这个动作以及牙膏里的一些薄荷成分,会刺激大脑使其变活跃,赶走好不容易积累起来的困倦。因此,建议大家晚饭后半小时到一小时刷牙,这样可以营造一种进入夜晚的仪式感,让身心放松下来。注意睡前不再进食以及喝甜饮料。

不推荐饭后立即刷牙。正常人群口腔pH酸碱度为6.6~7.1。有研究显示,口腔的pH值在进食后开始降低,即开始“酸化”,12分钟左右降到最低。随后,口腔pH值逐步回升,半小时后回到正常水平。如果饭后立即刷牙,此时口腔是酸性环境,牙齿矿物质会被溶解,而刷牙漱口会带走这部分矿物质。因此,在饭后半小时到一小时

刷牙是最科学的。

晚上没吃东西早起也要刷牙。这是因为,即便睡前刷牙了,经过一晚的睡眠,口腔中仍然会滋生大量细菌。并且,夜间进入熟睡状态,身体各项机能都在休息,口腔内分泌的唾液量也会降低,唾液冲刷和唾液的抑菌作用都会减低,滋生出来的细菌则快速繁殖。早上刷牙的目的就是要在进食前尽量清除细菌,所以,每天早晚刷牙两次是正确的方式。

建议将每次的刷牙时间控制在3分钟左右。关于牙膏用量,成人用豌豆粒大小的牙膏为宜,6岁以下儿童用米粒大小的牙膏量就足够了。刷牙时间过长、用力过大并不会使牙齿更干净,相反可能损伤牙齿。

尹兵/文