

上期话题：“新买的衣服回家发现不合身，要求退换货遭拒”、“我买到问题手机，要求换机维修部不同意”、“在品牌家居城买到杂牌家居，还是样品，无法退货”……无论是实体店还是虚拟网店，消费者常常会碰到“买货容易，退货难”的问题。你遭遇过退货难吗？有什么好的经验可以分享？

市民张万千：现在多数人的维权意识都很强，但是七八十岁的老人就不一定了，一来他们可能不知道怎么维权，二来觉得能凑合用就凑合用，来回折腾不值当。我的父亲前一阵购买的保健品，商家虚假宣传，父亲用了一段时间没效果就不再吃了，但是也没有念头去退，觉得不值当。在此提醒广大老年朋友，很多不法商家就是抓住老年人多一事不如少一事的心理，毫无诚信可言，大家要善于拿起法律武器为自己维权，不能让不法商家逍遥法外。

市民刘涛：在商场购买商品，一发现不合适就要赶紧退。商品在你手里时间越短，处理越容易。再者，服装之类商品不要立马拆吊牌，衣服不脏不破，商家一般都会给予退换。如果你对处理结果不满意，与其和商场处理人员来回扯皮，不如寻求消保部门的帮助。

资讯：

月嫂免费培训 开始啦

3月28日，贫困家庭月嫂育婴师免费培训活动启动，潍坊市人社局、潍坊经纬职业培训学校等将对100名48岁以下的零就业或特困家庭的女性进行免费月嫂技能培训。

随着生活水平的提高和育儿观念的转变，以月嫂和育婴师为主力军的家政服务业快速发展，社会需求量越来越大。潍坊经纬职业培训学校校长程雪燕说，目前仍有很多贫困家庭的妇女苦于没有技能找不到属于自己的致富路，参加月嫂和育婴师技能培训将让她们掌握就业或创业的一技之长。

据悉，家政服务是社会急需、适合众多女性就业的职业，此次贫困家庭月嫂育婴师免费培训活动为困难家庭妇女提供了一个到正规家政培训学校接受专业教育的机会，在帮助她们解决就业难题的同时，将带动更多人进入家政行业，提升家政服务业的职业化水平。

本报记者 韩杰杰

微倡议：

29日晚请为地球熄灯

3月29日世界第八个“地球一小时”活动日益临近，此次活动以“蓝天自造—让地球呼吸”为主题，呼吁更多人关注空气污染，应对雾霾，并通过自己低碳、绿色的生产、生活和消费方式，养成良好的生态意识和“随手环保”的生活习惯。

据悉，2007年，“地球一小时”由世界自然基金会发起，宗旨并不在于减少用电量，而是关爱地球。去年，全球已经有154个国家，7000多座城市参加。在潍坊，加入该项行动的单位和市民也越来越多。

在“地球一小时”活动来临之际，本报也诚挚地向读者发出倡议，欢迎大家加入到“地球一小时”活动中，在3月29日晚20:30—21:30熄灯一小时，为环境保护、节能减排贡献自己的力量。一个人熄灯一小时或许微不足道，但每人熄灯一小时，将积溪成流。同时，也衷心希望大家从每件“小事”做起，节约一水一电，将垃圾分类回收，减少一次性物品的使用，珍惜粮食，减少浪费，多乘公共交通工具，种植绿色植物，使用节能产品等，把保护环境、低碳生活变为常态。



本报读者俱乐部大讲堂开讲

百位读者畅听 春季踏青游

本报3月27日讯(记者 韩杰杰 孙国祥 李涛)25日下午，本报读者俱乐部公益大讲堂在中华茶博城会议厅隆重启幕，百位读者到场参与活动。旅游主讲陈宏庆老师以“春季踏青游”为主线，深入浅出地向大家介绍了适合春季出行的线路，普及了旅游知识，为大家解惑答疑。

25日下午两点，伴随女生小合唱《越来越好》的悠扬歌声，本报读者俱乐部大讲堂在百位读者的见证下揭开帷幕。在讲座正式开讲之前，读者朋友们先欣赏了来自爱乐艺术团的文艺爱好者们的精彩节目，无论是高亢的《我爱你中国》，还是悠扬的《阳光路上》，或是二胡独奏《梁祝》，都给大家带来了美的享受。

在这片轻松愉悦的氛围下，来自中国国旅的主讲陈宏庆老师以幽默的语言，开始了本期“春季踏青游”讲座。春季踏青游有哪些线路？热门景点

的最佳旅游时节是什么？如何分辨购物团、低价团？碰到问题，如何维权……陈宏庆为大家徐徐道来。

在读者提问环节，陈老师知无不言，为市民旅行支招。台湾、北京、九寨沟成为读者关心的热门出行线路。针对读者关心的云南之旅，本报则专门邀请家乡云南的导游陈可为大家介绍。在陈可声情并茂的描述中，云南缓缓向大家揭开了美丽的盖头，其与世隔绝般的美丽让读者们享受了一场视觉盛宴。

这场旅游讲座仅是本报读者俱乐部公益大讲堂的开始，今后本报还将定期举办养生、读书、旅游、理财、楼市等讲座，邀请专业人士，跟读者互动，为大家解惑答疑。大家可加入鸢都读者俱乐部QQ群314295125，关注群内活动，或是关注今日潍坊微信、微博，接收活动信息。



▲爱乐艺术团的文艺爱好者为大家奉上精彩的节目。



▼旅游讲座中，大家听得津津有味。



▲读者向陈宏庆(左三)咨询旅游方面的问题。

齐鲁晚报

今日潍坊

老有所乐

2014年3月28日 星期五

编辑：韩杰杰

美编 组版：王慧英

潍坊大妈圈参与方式

邮箱：wfxiyanghong@163.com

电话：13405360456

QQ群：鸢都读者俱乐部314295125

您可通过上述任何一种方式加入讨论，欢迎大家！

本期话题：

男性真的不爱做家务？

世界经合组织近日对29个主要成员国男性分担家务的时间做了调查，结果显示，中国男性每天在照顾家人、购物和家务活上花费的时间只有91分钟。这远低于调查得出的134分钟的平均时间。其中中国男性投入家务时间为48分钟，排名倒数第五。而在相同的事情上，中国女性则每天投入了155分钟。

对于这个数据，不少中老年男性喊冤，他们觉得以退休为界限，男性会变得勤快。有的则直言不喜欢做家务。您对该调查有何看法？您是否因家务分担而和老伴拌过嘴？欢迎大家参与讨论。

家有妙招：

市民郭玉春女士支招：服胶囊时应低头咽下

服药时大家的习惯动作是吃药、喝水、仰头咽下，但吃胶囊类药物时，往往碰到水喝下去了，但胶囊黏在咽喉部或口腔壁上的情况。其实，大家服用胶囊喝水后，只要立马低下头，利用水的浮力，胶囊离食道更近，就容易咽下了。

市民张亮支招：鲜姜，预防晕车

坐车的时候，将鲜姜片拿在手里，随时放在鼻孔下面闻，使辛辣味吸入鼻中，也可将姜片贴在肚脐上，可以预防晕车。