

# “双十一”那些事儿

## 1 提前列好购物清单

网上促销商品繁多,各种价格优惠让人眼花缭乱,一不小心就买了很多非必要品。

提前看看自己的衣柜、储物柜,列好购物清单,反复斟酌,删掉一些不必要的商品,理性消费。

## 2 选择正规商家

网络促销,鱼龙混杂,选择正规靠谱的卖家是享受实惠的根源。

一看平台,选择大型正规的购物平台;二看信誉,选择信誉佳的卖家;三看评价,下单前多看其他买家的评价。

## 3 想清楚再付定金

很多预售商品支付的定金不能退还。

支付前仔细斟酌,是否真正需要。记住已经支付定金的商品,以防错过当天购买,导致支付定金损失。

## 4 注意退货条件

“双11”下单,很多商品或并不能像平常购物一样享受“7天无理由退货”。

下单前需仔细查看商品介绍页面,查找是否有“不支持7天无理由退货”等字样,或提前咨询客服,以防不必要的纠纷。

## 5 生鲜食品别“凑热闹”

购物高峰同时也是快递高峰期,快递延误时有发生。

生鲜类或保质期较短食品和急用品最好不要“凑热闹”,以防不必要的资源浪费。

## 6 通过第三方支付

中国电子商务研究中心2013年“双十一”后调查显示,约41%受访用户表示“双十一”当天购物不顺畅。另据《2014年(上)中国电子商务用户体验与投诉监测报告》监测数据,退款问题、网络售假、虚假促销、账户被盗、售后服务等成“十大网络购物热点投诉焦点问题”。

有媒体邀请知名网购维权专家、中国电子商务研究中心法律与权益部助理分析师姚建芳,根据监测统计的案例及网购达人的经验分享,为网购族提供“双11”十大攻略。

# “双十一”十大攻略



# 网购9大陷阱,需提高防范

年年网购狂欢,年年有人被骗。由于技术难题,网络诈骗侦破难度较大,很多人财物两空,痛心疾首。小编细细为你梳理,大家一起提高防范,让坏人再也不能得逞。

## 陷阱1: 价格水分大

“先涨价后降价”似乎已成商家惯用伎俩,不过今年工商总局提出严禁电商“先涨后降”,也许会有一些变化。要提前关注产品,别盲目相信“低折扣”。

## 陷阱2: 假货陈货鱼目混珠

“双十一”似乎已成商家清理库存的最佳良机,很多商品以次充好,不乏假货。下单前一定要仔细查看商品信息,包括生产地、三包证书、品牌标识等。

## 陷阱3: 凑单被告知“缺货”

消费者往往为了包邮,买其他商品凑单,而商家往往以缺货等理由不发货。不要为了“凑单”购买一些不必要商品,造成资金浪费,下单最好保留

相关购物凭证。

## 陷阱4: 虚假客服套信息

诈骗分子自称网店客服以没支付成功为由,通过发送链接等形式套取买家银行卡等账户信息。不要轻信所谓的“卡单”、“订单失效”等理由的退款,更不要点击不明链接。

## 陷阱5: 二维码诈骗

网购中二维码盛行,一些“钓鱼”网站链接通过社交媒体等渠道被传播。要选信誉好的卖家并用正规第三方渠道支付,最好不要通过刷“二维码”支付。

## 陷阱6: 恶意山寨软件盗刷

一些山寨的恶意软件伪装成淘宝客户端等诱骗用户安

装,安装激活后可拦截手机短信并转发至指定号码,涉嫌窃取用户隐私,还可能导致用户网购支付账号被盗以及银行卡被盗刷的风险。下载应用一定要去官方网站,确认后再安装。

## 陷阱7: 群发中奖短信诈骗

目前已有手机安全软件表示收到大量用户举报,诈骗短信以淘宝十一周年抽奖为由,诱骗用户登录钓鱼网站,让用户登录钓鱼网站输入自己的个人信息及银行账号、密码,不法分子再利用盗取的密码信息实施盗刷银行卡等犯罪。此外,还可能以缴纳领奖保证金,税金等为由诱骗用户将钱打到骗子账户中。

不要轻易打开信息中的陌生网址,不要随意扫描二维码。不轻信退款到银行卡、二次付款之类的电话,不要轻易将银行账号、密码、验证码等信息泄露给对方。

互联网支付越来越便捷,但其中也险象环生。

尽量选择有一定规模并且有第三方支付平台的网站商铺,使用具有安全功能的浏览器,不要随意点击或下载卖家通过QQ、阿里旺旺等即时聊天工具发来的链接或软件。

## 7 先验货再签字

“双11”快递高峰期,快递员配送快递时或会催促签收,导致有些商品出现破损等问题时维权难。

当着快递员面先验货再签字,以防物品破损或少件后“哑巴吃黄连有苦难言”。

## 8 保留购物凭证

有些不良卖家事后不认账。保留下单、与卖家聊天记录等截图,保留支付信息,订单确认信息,并向商家索要发票。

## 9 出现纠纷及时维权

网购有风险,或许会出现物流发货、售后服务、退换货、退款等问题。

可通过各地工商局12315消费者投诉举报电话、消保委(消费者协会)、“中国电子商务投诉与维权公共服务平台”(www.100ec.cn/zt/315/)等有关部门或第三方行业机构进行投诉。

## 10 理性消费,谨慎下单

各类名目繁多的节日促销令人眼花缭乱,冲动消费在所难免。

越如此越应理性,商家绞尽脑汁,很多时候只是“噱头”,不能排除商家用旧款、存货来倾销尾货的可能。消费者不要盲目消费,除非价格非常诱人且自身确实需要,否则切勿轻易下手。

## 立冬时节话养生

“立冬”意味着今年的冬季正式来临。济南“冬意”虽然还不浓,但从中医养生的角度,仍建议顺应自然,起居调养应以“养藏”为主,建议早睡晚起,饮食上多吃滋阴的食物,可以开始适当进补。

### 起居

#### 早睡晚起 晨练推迟

在生活起居方面,洪敏建议早睡晚起,日出而作,保证充足的睡眠,适当睡个懒觉也是可以的,有利于阳气潜藏、阴精蓄积。年轻人要避免夜生活丰富,睡觉过晚。老年人要避免晨练起得太早。

医生建议,许多老人喜欢天不亮就起床出门晨练,这在冬季是不适宜的。早晨气温低,人体交感神经兴奋,引起全身皮肤毛细血管收缩,血液循环阻碍增加,血压容易升高,心肌耗氧量也增加,老人晨练易引发心肌梗死或脑溢血等意外情况。冬季晨练时间可以适当推迟,“见太阳才运动”。太阳出来以后气温升高,空气质量也会变好,户外活动应选择在上午9时半以后到下午4时之前进行最为适宜。出汗过多既损伤人体之“阴”,又耗心阳,因此,在冬季锻炼身体,要防止运动过度,避免大汗淋漓,以身体微热为度。

### 情志

#### 恬淡安静 畅快心情

从“立冬”开始一直到“立春”都叫“冬三月”,是一年中最冷的时节。广东药学院附属第一医院中医科主任中医师洪敏说,有些地区虽然还不冷,但还是要顺应自然的变化,入冬以后起居调养都应该以“养藏”为主。

情志方面,中医讲究入冬后,情志要恬淡安静、寡欲少求,这样可以使得神气内收,利于养藏。冬季万物凋零,常会使人触景生情、郁郁寡欢,改变这种不良情绪的最好方法就是多参加娱乐活动,如跳舞、弈棋、画画、练书法、欣赏音乐等,这样可以消除冬季低落情绪,振奋精神。

### 饮食

#### 以滋阴润燥为主

俗语说:“药补不如食补。”食补在冬季调养中尤为重要。洪敏建议,入冬后的饮食可以适当厚重,食材以滋阴为主。中医四时养生的基本原则是“春夏养阳,秋冬养阴”,这是因为秋冬阳气潜藏,阴精蓄积,顺应这个趋势养阴,效果要比其他时候要好。好比一株干渴的鲜花,春夏养阴犹如中午浇花,浇下去的水分会被蒸发掉一大半,而秋冬养阴就如同傍晚浇花,同样多的水分不但不会被蒸发,还可兼得晨露的滋养。

水为阴气之源。因此,冬季宜多喝温水,养阴的同时还可以润燥。此外,还可酌情选择沙参、玉竹、百合、无花果、银耳、枸杞、甲鱼、罗汉果等养阴的食物煲汤或炖煮。

### 运动

#### 户外运动要谨慎

立冬后,人的免疫力和体质会下降,从而进入一个相对低谷阶段,经常锻炼确实能提高抵御各种疾病入侵的能力,从这方面来说,冬天提倡多运动是对的。但是,在冬天还像春夏一样大运动量过度运动,并非明智选择。

医生提醒,冬季运动要注意防寒保暖,还要把握好度,避免原本出于好意的锻炼成为疾病祸害。他推荐太极拳、游泳等中轻度运动更适合冬季。像太极拳方便易学,对运动场地要求也不高,适合大众。而游泳因在水中锻炼,无关节损伤,非常健康。但要提醒的是,游泳上岸后要当心吹风、受凉感冒。