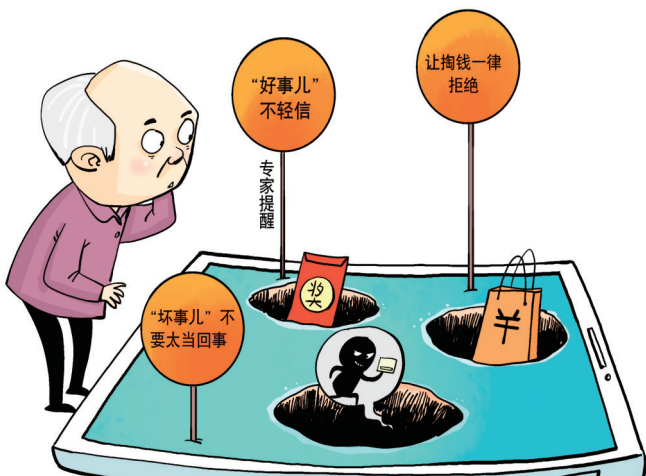


海南消委会提醒老年人 警惕“618”消费陷阱

安全锦囊

南国都市报6月18日讯(记者 蒙健)随着老年群体消费需求日益多样化,一些不法商家利用老年人对健康、养生的关注,通过虚假宣传、诱导消费等方式设置消费陷阱和消费套路,侵害老年消费者的合法权益。6月18日,海南省市场监督管理局、省消费者委员会结合近期投诉案例及市场监管动态发布消费提示,提醒老年人警惕消费陷阱。



新华社发

警惕虚假宣传

海南省市场监督管理局、省消费者委员会提醒,警惕虚假宣传。在涉及老年健康类消费领域,尤其在药品、保健食品领域,夸大产品功效疗效、宣称能治疗多种疑难杂症、打着“科技牌”、虚构“医学突破”,甚至包治百病等各种不实宣传仍屡见不鲜,或以“无效退款”“无毒副作用”等疗效承诺坑老、骗老,严重损害老年人的合法权益。比如,某养生馆宣称其产品具有排毒、祛湿气、延寿、预防疾病等功效,诱导老年人购买,但实际商品为普通预包装食品,无疾病治疗功能。理性消费是保护自身权益的第一道防线,老年人选购产品时,应牢记普通食品和保健品不是药物、不能替代药品,避免被夸大其词的宣传所误导。

远离免费陷阱

“免费领取”“免费试用”“免费体检”“免费旅游”“免费抽奖”等看似诱人的活动,背后往往隐藏着消费陷阱。一些商家通过这些方式吸引老年人参加活动,然后趁机捆绑消费或推销高价商品、服务。比如,某公司以免费旅游为幌子,将每瓶成本仅10余元的保健品,按400元的价格销售给老人。“天下没有免费的午餐”,遇到此类免费活动要谨慎对待,切勿因小诱惑而遭受大损失。

警惕专家义诊

一些商家打着“专家义诊”“健康咨询”的幌子,邀请所谓“名医专家”“医学教授”为老年人免费义诊或体检。这些“专家”会故意夸大老年人的健康问题,诱导购买高价保健品或医疗器械。比如,有的“专家”会谎称老年人患有严重的某种疾病,需立即服用他们推荐的高价保健品来治疗,不仅骗取了钱财,更耽误了治疗时间。遇到此类情况,不可盲目听信,切勿把食品和保健品当药品、把用品当医疗器械,身体不适、治疗疾病应去正规医院就诊,保健养生也要到正规医疗机构咨询,避免贻误病情。

提防情感营销

一些商家以“爱心”引路,通过电话问候、上

门看望、陪老人聊天或过生日、帮忙做家务、赠送礼品等方式,对老年人嘘寒问暖,建立与老年人的情感联系,赢得信任后便以各种理由推销产品。或者经常组织老人参加集体联欢,营造融洽的“大家庭”氛围。老人们往往会逐步放松警惕,在“情感”的支配下被诱导消费。比如,某产品销售人员趁着80多岁的老人子女不在身边,多次上门对老人嘘寒问暖,采取种种手段诱导老人购买一款价值1万多元的饮水机。面对这种情感营销套路,要保持清醒,避免因情感迷惑而冲动消费。

谨慎投资理财

部分老年人退休后会选择理财来实现资产的保值增值,但市场上的理财产品风险程度不一。一些经营者常常炒作“高额回报”概念,甚至承诺“稳赚不赔”、保本保息。然而,这些都可能是非法集资或诈骗陷阱。比如,某公司打着“养老金融”的旗号,针对老年投资人推出“养老公寓”等理财产品,虚假承诺保证本金并获取高额利息,导致大量老年人陷入骗局泥潭。建议老年人在投资理财时要“三思而后行”:一是充分了解产品的风险性、收益性,避免盲目跟风投资;二是选择正规金融机构,守护好养老钱;三是树立风险意识,涉及大额投资与家人多商议,不草率做决定。

保护个人信息

如今,不少商家为了吸引消费者,尤其是老年群体,会推出赠送小礼品、免费领取生活用品、扫码参与抽奖等活动,消费者出于对实惠的追求,很容易被吸引参与。一些商家会要求提供身份证号码、家庭住址、电话号码、银行卡号等敏感个人信息。一旦这些信息被不法分子获取,可能会进行非法利用或精准诈骗。比如,某商家在菜市场、公共广场等地,以送小礼品的方式,获取大量老年人的个人信息后,擅自出售。

海南省市场监督管理局、省消费者委员会表示,消费时要向商家索要消费凭据,并保存好转账记录等支付凭证。发生消费纠纷或发现违法违规行时,可及时拨打12345、12315等热线进行投诉举报,维护自身合法权益。

养身工坊



老年人健康膳食 怎么吃更养生?

一般老年人(65-79岁)膳食指南核心推荐

食物品种丰富,动物性食物充足,常吃大豆制品。

鼓励共同就餐,保持良好食欲,享受食物美味。

积极户外活动,延缓肌肉衰减,保持适宜体重。

定期健康体检,测评营养状况,预防营养缺乏。

高龄老年人(80岁及以上)膳食指南核心推荐

食物多样,鼓励多种方式进食。

选择质地细软,能量和营养素密度高的食物。

多吃鱼禽肉蛋奶和豆,适量蔬菜配水果。

关注体重丢失,定期营养筛查评估,预防营养不良。

适时合理补充营养,提高生活质量。

坚持健身与益智活动,促进身心健康。(据《中国居民膳食指南》)

老年人饮食有哪些常见误区? “吃素更健康长寿”正确吗?

误区一:“吃素更健康长寿”。“吃素更健康”“吃素更长寿”的说法流传甚广,这种观念正确吗?新版膳食指南对65—79岁老年人提出的首条核心推荐是“食物品种丰富,动物性食物充足,常吃大豆制品”,对80岁及以上的高龄老年人推荐“多吃鱼禽肉蛋奶和豆,适量蔬菜配水果”。“吃素更健康长寿”这种认识缺乏科学依据。

误区二:“千金难买老来瘦”。俗话说“千金难买老来瘦”,很多老年人非常认同这一说法。科学研究发现,过胖不利于健康,但是过瘦也会对老年人的健康造成很大危害。新版膳食指南明确,老年人应当保持适宜体重,体质指数(BMI)最好保持在20.0—26.9。在合理营养基础上,建议老年人根据自身状况积极参加户外活动,延缓肌肉衰减。

误区三:进食只为满足生理需求。许多人认为进食只是为了满足生理需求,独自就餐和多人共同就餐没有什么不同,其实不然。进食不仅是一种生理行为,也是一种社交行为,所以才有“人多吃饭香”之说。新版膳食指南将“鼓励共同就餐、保持良好食欲、享受食物美味”放在重要的位置加以强调。老年人多参加群体活动,许多人一起制作和分享食物有利于愉悦身心、激发食欲。

(据新华网)