

# 警惕暑期消费陷阱 新报帮您消费维权

马上进入暑期,各种针对学生的“定制”产品层出不穷,但是有读者表示,有些产品看似很美,实际内容却不尽如人意。如果您在暑期消费过程中也有一些心得想要与大家分享,或是您遭遇了消费陷阱,需要维权,您都可以联系我们。发送您的消费故事和联系方式到121282483@qq.com,线索一经采纳我们会安排记者与您取得联系。

## 定制产品“表面光”

“明明只是个普通夏令营,选个餐、选个上车地点就叫‘私人定制’,在

景点里看看花、做做手工就叫‘研学’,这样一包装,价格比参团游贵上几倍甚至十几倍。”读者徐女士表达了自己对暑期市场个人企业服务的不满。

随着暑假的到来,针对学生一族的暑期游、研学、托管、艺术培训等又到了最火爆的招生季,服务质量良莠不齐,提示消费者最好在购买服务前看清供应商的各种资质,货比三家,并认真签订服务合同,以保障自己的合法权益。

特别是暑期参与一些课外活动的过程中,应事先了解费用情况和适用范围,避免在活动过程中被“套路”产生二次甚至多次消费,引发纠纷。

## 对孩子进行反诈教育

除了谨防消费陷阱外,假期期间孩子接触电子产品或直接参与活动与

社会接触的可能性都较平日增大,应提示孩子留意新型诈骗方式,保护个人人身和财产安全。

例如使用孩子的身份证号和手机号预订了出行机票后,提醒孩子如果接到飞机延误或取消,需要操作退款的电话要提高警惕。

孩子在游戏或社交平台上也需要防范高价收购账号、虚拟刷单等诈骗手段,以保护自己的财产不受损失。

我们还应该提示未成年人通过网络学习或娱乐过程中,都需要保护个人信息,不轻易透露银行账号、密码、身份证号等,防止被诈骗分子利用。

总之,如果您对暑期消费有任何疑问和建议都可以联系我们,让我们携手营造一个愉快、惬意的氛围,让孩子们度过一个快乐的暑假。

新报记者 苗娜

## 防范青少年 药物滥用 滨海举办 禁毒日宣传



6月26日是第37个国际禁毒日,“防范青少年药物滥用”滨海新区2024年“6·26”国际禁毒日宣传活动在滨海文化中心举行,活动由滨海新区禁毒委主办,塘沽街道党工委、办事处承办,滨海戒毒所、区公安局、区民政局、区教体局、区卫健委等24家单位协办。

活动中,舞蹈、独唱、太极伞、快板、诗朗诵等精彩节目轮番上演,为大家带来了

一场视听盛宴。滨海戒毒所民警带来的独唱《生命只有一次》,通过歌声号召广大青少年要树立正确的世界观、人生观和价值观,从我做起,远离毒品、拒绝毒品,用充满活力的青春去迎接美好的明天;塘沽街道工作人员带来的诗朗诵《禁毒为人民》,表达了禁毒工作者们“毒品一日不除,禁毒斗争就一日不能松懈”的决心。

据介绍,一年来,滨海新区着力筑牢

青少年抵制毒品屏障,在全区52所学校开展禁毒宣传进校园活动,受教育学生1.5万余人;广泛开展禁毒宣传“六进”和禁毒铲毒预防教育宣传,悬挂宣传横幅230余条,张贴宣传海报2万余张,组织开展专题教育宣传410余场,发放宣传材料8.5万余份。

新报记者 苗娜

图片由滨海新区区委宣传部提供



## 学会按摩 助力夏养心

随着夏季的到来,天气渐热,人们容易感到烦躁不安,情绪波动,出现心神不宁,烦躁失眠等症状。中医认为“夏气与心气相通”,在夏季把心养好,到冬日才不容易诱发或加重心脏疾病,为了保持身心的健康,按摩是一个非常重要的养生方式。今天分享几个常用的养生穴位,能够帮助大家清心安神,助力夏季养心。

### 极泉穴

取穴位置:位于腋窝顶点,腋动脉搏动处。

按摩功效:极泉穴是手少阴心经的第一个穴位,是心经脉气所发之处,主治心痛、胸闷,有通经活络、宽胸理气的作用,常被大家当做“强心穴”。

按摩方法:双臂交叉于胸前,双手按对侧腋窝,用手指进行按摩,每次按约3分钟。按摩后,先左手上举,用右手手掌拍打左腋下,然后换侧上举右手,用左手手掌拍打右腋下,每次拍打30至50次,反复操作3遍。

### 内关穴

取穴位置:位于前臂正中,腕横纹上2寸,在桡侧腕屈肌腱同掌长肌腱之间取穴。将右手食指、中指和无名指三个手指头并拢,把无名指放在左手腕横纹上,这时右手食指和左手手腕交叉点的中点,就是内关穴。

按摩功效:内关穴是手厥阴心包的常用腧穴之一,对心、胸、胃、神经性疾病均有效,能起到

宁心安神、宽胸理气的作用,日常生活中经常按压,还能起到缓解疲劳的作用。

按摩方法:用左手的拇指指尖按压右内关穴,按压10至15分钟,每日2至3次,再用右手按压左侧的穴位,时长和次数相同,左右两侧交替进行。

### 百会穴

取穴位置:百会穴位于头部,两耳尖连线中点处。

按摩功效:百会穴是督脉与足太阳经的交会穴,起到醒脑开窍、宁心安神的作用。

按摩方法:用食指指腹揉按百会穴1至3分钟,每天2至3次,以出现酸胀感为宜。

### 中冲穴

取穴位置:位于手中指末节尖端中央。

按摩功效:中冲穴是手厥阴心包的井穴,具有清心开窍的功效,常用于心绞痛、中暑昏迷的辅助治疗。此穴对疼痛较为敏感。若在困倦时揉按此穴,也能起到醒脑提神的作用。

按摩方法:用拇指指尖对中冲穴进行按压,每次按压1至3分钟,每日按1至2次。

在按摩时我们也应该有一些事项需要注意:要保持心情放松,避免在情绪不稳定的情况下进行按摩,按摩时要和吃饭的时间有所间隔,饮酒后也不宜进行按摩,一些特殊人群如孕妇、老年人等,应在专业人士的指导下进行按摩。

## 原文作者

刘莉莉 天津雅安光电创业园区科学技术协会秘书长,天津市现代健康技术研究所研究员。市人社局、卫健委备案职业技能标准编审专家。

谢长俊 天津市健康教育协会秘书长,原武警部队健康教育指导中心副主任、武警医学院健康教育与社会医学教研室教官,南开科协科普志愿者团队专家。

郑运良 新健康栏目特约顾问、天津医科大学营养流行病学研究所研究员、中国保健协会心理保健分会会长、天津市睡眠研究会副会长、人社部心理咨询师、公共营养师高级考评员、市人社局营养师配餐裁判员、天津餐饮协会膳食营养专业委员会顾问。

综合整理/摄影  
新报记者 苗娜

## 滨海新区

### 创新人才基地 落户泰达一中



日前,天津大学与泰达一中签约,在泰达一中建立“引力计划”创新人才培养基地。

泰达一中是继天津一中、耀华中学之后,授予的全市第三所、滨海新区第一所天津大学“引力计划”创新人才培养基地校。

所谓“引力计划”,是天津大学走在发展的前沿,以“平等互惠、合作共赢、质量优先、共谋发展”为原则,与优质的中学建立合作,帮助学生在中学期间,就能通过创新设置的先修课程,获得天津大学的大学学分的重要创新举措。

泰达一中建立创新人才培养基地后,每年选拔学生进入“天津大学创新人才培养基地”,进行针对性培养。泰达一中将以此次签约为契机,密切与天津大学联系,助力拔尖创新人才选拔与培养。天津大学将积极把更多优势资源和中学之间的合作落到实处,积极协助泰达一中指导高中生接触大学中衍生的课程、科创竞赛、研学实践、志愿服务等。

新报记者 苗娜

图片由滨海新区区委宣传部提供

## 北辰区

### 小修小补守益坊 家长里短大民生



“小修小补”看似不起眼,却与居民的生活息息相关。但租金过高等原因让这些“小修小补”的手艺人难以找到合适的经营场所,当居民有这些需求时,也很难找到他们。北辰区青(广)源街盛福园社区在这一问题上找到了破题方法。

社区以“五社联动”为抓手,积极推进便民生活圈建设,从整合资源、就近服务出发,充分盘活社区空间,打造了“蚂蚁工坊”之“守益坊”便民服务空间,最大限度为居民搭建“小修小补”的民生服务平台。

在盛福园社区党群服务中心楼下,门口的“守益坊”便民服务空间小而精致,摆放着修鞋、配钥匙、磨刀等各种设备,惠民价格表公开透明一目了然,前来找师傅维修的居民络绎不绝。据介绍,“蚂蚁工坊”之“守益坊”便民服务空间自2024年6月运营以来,已为居民提供便民服务100余人次。

新报记者 苗娜

图片由北辰区委宣传部提供