

## 三招辨别真假长绒棉

随着气温的下降,长绒棉被、褥子等絮用纤维制品迎来销售旺季。然而,市场上以次充好、虚标含量、过度炒作概念等乱象,让不少消费者在选购时感到困惑。近期,中国消费者协会联合中国纤维质量监测中心发布关于长绒棉絮用纤维制品的消费提示。

查关键指标。判断一款长绒棉制品是否优质,关键看它的长绒棉含量、纤维长度和细度等指标。根据国家标准《絮用纤维制品通用技术要求》,选购时应仔细查看商品页面或标签上标注的标准与参数,并主动向商家索取近期的第三方检测报告,做到心中有数。

用手扯一扯。真正的长绒棉纤维长度一般在33毫米以上,细长且富有光泽,弹性也更好。消费者可在选购时轻轻抽取一小簇填充物,用手扯一扯,感受其纤维是否纤长强韧。同时,将棉被轻轻揉搓几下,优质长绒棉被通常能迅速回弹、不易留皱;若是恢复缓慢、褶皱明显,则可能是掺了其他纤维或棉花品质较差。

多看工艺颜色。工艺方面,好的絮用纤维制品会经过精细梳理与铺网,内部棉花分布均匀、不易结团。消费者可借助手电筒从侧面照射被体,若是光影均匀柔和,说明工艺到位。同时,留意缝线针距,均匀细密的缝线更能固定填充物,耐用性也更好。此外,天然长绒棉大多呈乳白色或淡黄色,色泽柔和。如果棉被看起来异常洁白,甚至摩擦后会在纸巾上留下白色粉末,则可能经过漂白处理,长期接触不利于健康,建议谨慎选择。据中国消费者协会

生活情报站

## 咖啡、茶叶开封后要放进冰箱保存?

日常生活中,有些人会把开封后的咖啡、茶叶直接放进冰箱保存,这种做法对吗?

这种做法不可取。咖啡、茶叶开封后不建议直接放进冰箱保存,这一做法可能适得其反,影响风味甚至导致串味。冰箱虽能保鲜,但属于密闭环境,内部混杂着蔬菜的青草味、水果的甜香、剩菜的油腥味等多种气味分子。开封后的咖啡或茶叶长时间处于其中,孔隙会主动“捕捉”周围异味并附着在表面,导致原本好好的咖啡或茶叶混入奇奇怪怪的味道。此外,冰箱冷藏室温度通常在0~5℃,而室温约20~25℃,每次取出时,低温的咖啡或茶叶会因接触暖湿空气迅速脱水(表面水分蒸发),同时内部可能因温差产生冷凝水,再次放回冰箱时,水分又会在低温下凝结。这种反复的“脱水—吸水”循环会破坏咖啡豆的细胞结构和茶叶的纤维组织,导致风味物质(如咖啡的果酸、茶叶的茶多酚)加速挥发或氧化,最终冲泡出的饮品会变得寡淡或出现“水闷味”。

已开封的咖啡、茶叶应密封存放在阴凉避光处,避免与异味源接触。豆丁

谣言粉碎机

## 免费上门安装“黑盒子”可能是陷阱

如果有人打电话说可以上门免费安装宽带提速设备,一定要提高警惕!这些自称是“运营商”的工作人员入户以后,家里可能会多出一个“黑盒子”,一旦“黑盒子”连上家里的固定电话和网线,就中招了。

近期,北京市公安局执法人员发现,有不法分子自称是“运营商”的工作人员,借口上门安装宽带提速设备,或者声称免费安装能帮助座机拦截诈骗电话的反诈设施,然后在居民家中直接安装一种“黑盒子”。

什么是“黑盒子”

“黑盒子”是一种常见的VOIP设备,诈骗分子通过这些设备将境外诈骗电话伪装成国内

电话号码,极大降低受害人警惕性。

躲在境外的诈骗分子会通过“黑盒子”,用你家的座机拨打诈骗电话,受害人来电显示的也是你家的座机号。在不知不觉中,你不仅损失了高额的电话费,还有可能成为诈骗分子的帮凶。

“黑盒子”有什么特点

外观异常 这类设备外形似路由器,但比普通路由器小巧,表面可能无品牌标识,或有多个SIM卡槽、USB接口(用于连接外接电源或存储设备),部分还会外露天线。

连接方式不正当 若发现家中网络突然变慢、话费异常,

或检测到陌生设备接入(可通过路由器管理页面查看连接设备),且该设备无合理来源,需高度警惕。

警方提醒

一定要警惕以“上门维修、网络提速、补发赠品”等理由提供的免费上门服务,遇到这种情况务必核实对方身份和相关信息,及时拨打官方电话核实。如果发现家里多了奇怪的“黑盒子”,请立即报警。

另外,公安机关发现,作案人员多选择与外界接触较少的老年人下手,老年人务加强防范。据中国普法

骗术曝光台

## 警惕伪营养师推销保健食品

推销话术而已。

为此,中国消费者协会、中国市场监督管理总局提醒大家,要树立科学理性的消费观念,并注意以下几点。

明确判断标准

注册营养师须具备严格的学历、专业和工作年限要求,并需要通过考试。大家对未主动展示资质证明的营养师要保持高度警惕。

营养师资质包括注册营养师、临床营养师、公共营养师等,消费者应结合自己的需要,选择有权威部门认证、专业认可度高的持证营养师。

坚守消费底线

消费者要坚守科学理性的消费底线,明确保健食品不是药物,不能代替药物治疗。伪营养师为兜售保健食品,会夸大功效或宣传其具有预防、治疗疾病的效果,如降血压、抗癌等。

大家在选购保健食品时,

要认清、认准产品包装上的保健食品标志及保健食品批准文号。另外,大家应根据保健食品的功能及适宜人群,按照说明书科学食用。保健食品的注册备案信息可在国家市场监督管理总局网站查询。

维护自身权益

消费者应主动选择正规咨询渠道,比如医院营养科、正规康复理疗机构等。

消费者在咨询诊疗的过程中,要保留聊天记录、付款凭证、产品包装、就医记录、检测报告等,这些都是维权的关键证据。

当合法权益受到侵害时,大家应与经营者沟通协商,提出合理诉求;若协商未果,可通过全国消协智慧315平台向消协组织投诉,或拨打12315热线向市场监管部门投诉举报。

据《健康报》

防范第一线

## 穿袜子睡觉益处多

减轻身体代谢负担。维持足部温暖可减少体温调节能耗,使身体能量更多用于深度修复。

降低疾病诱发风险。足底涌泉穴受寒易致“寒从脚起”,引发呼吸道疾病(如感冒、慢阻肺)及痰湿积聚。

缓解关节疼痛。寒气侵袭足部可导致关节周围血管收

冬季脚部保暖可减少寒邪入侵,激活气血运行,进而辅助改善睡眠、养护脏腑。因此,对部分人群而言,穿袜子睡觉是值得尝试的保暖方式。穿袜子睡觉还有以下益处。

促进血液循环。脚部保暖可扩张血管,降低外周阻力,促进静脉血液回流心脏,改善末梢循环。

缩,加重炎症反应(如关节炎)。

预防足部皮肤干裂。冬季天气干燥,容易导致皮肤开裂,清洁双脚后及时涂抹保湿霜,套上袜子,可以减少水分流失,防止热量散发过快,减少足部与床单被套之间的摩擦,防止开裂部位出血。杨彩

健康红绿灯