



今日共8版  
总第5294期  
国内统一连续出版物号:CN 43-0067  
邮发代号:41-135  
主管、主办:岳阳日报社  
社长:黄海洋 总编辑:李峰波

# 岳阳晚报



新闻热线:0730-8222119  
投稿邮箱:yueyangwanbao@126.com  
发行热线:13975000555  
广告热线:13337305180  
法律顾问:13607301898周超  
年订价:396元 零售:2元

## 文坛名家相聚汨罗 探寻韩少功文学世界的两个重要空间 A3



旅游

领略历史文脉与现代文明的交相辉映  
感受舌尖上的美味舞动  
你在远方听岳阳传奇  
不如亲自跋涉千里

A8

出行

高峰日40万台车在路上 A4  
该如何避堵?  
岳阳交警发布假期  
道路交通安全“两公布一提示”

健康

中秋国庆假期  
身心可以放飞,健康不能“放假”  
专家献“锦囊”  
帮你避开外出或居家“陷阱” A6

## 如何科学理性消费、依法维护自身权益? 市消费者权益保护委员会发布消费提示 遇到消费纠纷拨打12315投诉

中秋国庆“双节”将临,岳阳市消费者权益保护委员会发布消费提示,提醒广大消费者在中秋国庆节日期间安全、科学、文明、理性消费,确保合法权益不受侵害。

### 购买月饼拒绝过度包装

如何辨别月饼礼盒是否“过度包装”?2022年8月15日实施的《限制商品过度包装要求 食品和化妆品》国家标准第1号修改单提出了明确要求。消费者可以通过以下三点来简单判断:看商品的外包装是否为豪华包装,包装材料是否属于昂贵的材质;在不拆开包装的情况下,问清所售月饼包装是否超过了三层;测量或估算外包装的体积,看是否超标。

同时,消费者在购买月饼时,特别要注意是否标注了“SC”开头的食品生产经营许可号。

### 理性购物不要盲目消费

节日期间,许多商家会推出各种优惠促销活动。消费者要避免盲目消费、冲动消费。

在选购商品时,消费者要留意商家是否明码标价,谨防虚假打折,要“货比三家”,看清商品价签所标内容;要注意商家推送的优惠券、折扣券、赠券等是否设置附加限制条件;线上线下购物都要保存好购物凭证、票据,保存好购物页面截图、与店家聊天记录等证据,以便出现问题时维权有据。

### 假期旅游提倡文明出行

中秋国庆小长假,不少市民选择出游放松。岳阳市消费者权益保护委员会提醒,假期出行要及时掌握交通状况,科学规划出行线路,合理安排行程时间,了解游玩场所最新开放、限流和门票预约政策规定,密切关注旅游、气象、交通等部门发布的公告

提示,特别是灾害性天气、地质等预警信息,及时根据预警调整行程。

参加团队旅游要选择具有合法资质的旅行社,并详细核验旅行社及导游人员合法从业资格信息;出行前要签订规范的旅游合同;切莫轻易相信个人以旅行社、导游身份推介的旅游产品,不要轻易通过微信转账、预付保证金等形式交纳费用,以免上当受骗。

### 留存票据依法维护权益

权益遭受侵害时应如何维权?消费者在购买商品或接受服务时,要主动索取发票、收据等消费凭证并妥善保管。遇到消费纠纷时,消费者可先与商家协商解决,若协商不成的,应及时到当地消保委或拨打12315进行投诉,依法维护好自身合法权益。

本报记者 陈垦