

不想被直播卖货套路

记住这几点

近年来,直播购物越来越火。直播间内,商品琳琅满目,推销充满激情,在主播的“叫卖”声中,不少观众纷纷下单。然而,热闹的背后,隐藏着不少陷阱,消费者稍不注意,就会遭受损失。直播购物有哪些套路?要如何避坑?

低价抽奖藏猫腻——“全网最低价”“折扣力度最大”……直播间里,有的主播打着“限时低价”的噱头,让消费者着急下单。待拿到商品,消费者就会发现东西虽然价格低,但往往以次充好。有的商家推出抽奖活动,买商品或者交门槛费换取抽奖资格,甚至有主播以“打赏越多中奖概率越大”的噱头来诱导消费者,到头来却没有人中奖或者中奖者是商家自己人。北京市市场监管综合执法总队四级高级主办刘江提醒,消费者参与抽奖活动前,要主动向商家核实有奖销售信息,包括奖项种类、兑奖条件、奖金金额等细节,仔细阅读活动规则,留意是否存在模糊条款或不合理限制等情况,避免陷入消费陷阱。

制造焦虑要花招——“3,2,1。上链接,库存最后10件!”随着主播一声令下,库存数字迅速减少,这可能是商家利用程序控制数据制造假象。有消费者发现,“已售罄”的商品,过几分钟又上线了。有的主播玩起套路说:“看到大家的热情,经过协调,又紧急额外补单。”不少人被主播制造的焦虑影响,冲动下单,事后发现并不需要。一名资深的网购买家建议:遇到制造焦虑和“不断补货”的情况,不妨先退出直播间,冷静几分钟再做决定。

弹幕互动设陷阱——在直播间,突然出现大量实时弹幕“捡到宝,已拍5套”“手慢无,终于抢到”等诱导式互动,不少是提前安排好的“职业弹幕人”。他们批量发布事先写好的弹幕评论,虚构产品功效、用户评价,制造虚假流量。一家公司在网络直播间售卖一款果冻产品时,从“职业弹幕人”处购买了相关不法服务,弹幕中充斥着“7天暴瘦10斤”等大量类似的夸张表述,并不断刷屏称该产品具有减肥功效,导致不少消费者上当受骗。北京市市场监管部门对此进行查办,并对该公司开出10万元罚单。北京市市场监管综合执法总队四级主办陆楠建议,消费者在直播间下单前,要多留意弹幕、评论的重复率,发现相同或相似文案频繁出现时,需要提高警惕。

规避监管钻漏洞——“加好友享受优惠、进群免费学技能……”在网络平台上,存在一些引导转场,骗取消费者到私域直播进行交易。这种脱离平台监管的交易没有售后保障,很可能被骗。北京市市场监管综合执法总队一级主办袁明介绍,私域直播将信息传播限制在可控范围内,具有较强的隐蔽性,容易避开监管。直播结束时链接即失效,无回看记录,消费者事后难以取证、难以维权。袁明建议消费者在购买商品或服务时,注意保存直播录屏、商品链接、支付凭证、客服聊天记录等,要求开具正规票据,警惕通过拉群进私域直播间、点击临时链接等非正规渠道进行交易。

伪造人设博同情——在一些直播间,主播假装农民或工厂经营者卖惨哭诉,下播后衣服一换,甩手走人。此外,还存在情感绑架的营销手段。比如,不少老年人在直播间容易受情感诱导而打赏,听到主播们虚情假意的关心,就觉得找到了知音。有的主播还会编造悲惨身世,引起同情,随后诱导老年人打赏、购物。

总之,在直播间购物,图方便、便宜的同时,消费者也要保持理性消费心态。下单前再问问自己,是否需要、是否划算、是否能退?充分了解正规直播平台规定的商品退换货政策。在购买商品时,保留好直播录屏片段、相关票据等凭证。一旦发现自身权益受损,就凭借有效证据维护自身合法权益。

据《人民日报》

关于牛奶的一些认知误区

早晨饮用牛奶,有助于补充夜间消耗的营养物质,为新的一天提供充足能量。但作为营养较为均衡的食物之一,牛奶也常常伴随各种疑问——

“牛奶性寒”吗?这一说法很可能是古人将“乳糖不耐”导致的消化道不适理解为“寒凉食物”。目前中医学界的主流观点是牛奶“味甘性平”,而且中医自古以来都认为牛奶是补益之品。

乳糖不耐在全球都是比较普遍的现象,但乳糖不耐一样可以喝奶。可以通过少量多次、与食物同饮、选择酸奶或奶酪等发酵乳制品,或饮用低乳糖或无乳糖奶等方式缓解甚至避免乳糖不耐。

喝多少奶才能补足钙?成年人每天需要摄入约800毫克钙,青春期的孩子需要1000毫克。儿童青少年、孕产妇、老年人尤其要保证充足钙摄入,以增加骨钙积累或延缓骨钙流失。

乳制品含钙量较高且乳钙吸收好,如果没有乳制品,一日三餐的钙摄入量大约只有300毫克至400毫克,缺口明显。每100毫升牛奶约含100毫克钙,因此按照膳食指南的建议,每天喝300毫升至500毫升(或相当量的酸奶、奶酪)基本可以填补缺口。此外,相对于吃钙片,喝奶在补钙的同时还提供优质蛋白、维生素等其他营养,因此是更好的选择。

高血压、高血脂、高血糖和高尿酸人群可以喝奶吗?牛奶和酸奶都属于低嘌呤、低升糖指数(Glycemic Index, GI)食物,总体适合这类人群饮用。而且增加乳制品摄入可以提高膳食质量,有利于减少“三高”食物的摄



入。对于高血脂、高血糖人群,建议优先选择低脂或脱脂、无额外添加糖的产品。对于高尿酸人群,增加饮奶并足量饮水有利于尿酸排出。

喝奶会长胖吗?体重管理的关键在于能量摄入与能量消耗的平衡,而不是某一种食物的多少。同时体重管理也不能脱离健康的膳食结构,而乳制品是健康膳食的重要组成部分,每天喝300毫升至500毫升对健康肯定是有利的。牛奶中的乳脂可以提供饱腹感,乳蛋白和乳钙有助于强健肌肉骨骼,这些对于体重管理是有利的。对于需要减重的人,可以优先选择脱脂或半脱脂乳制品,但也需要控制膳食中其他来源的脂肪。

据《光明日报》

“浴帽式”保鲜膜能安心使用吗

居家生活中,保鲜膜是常用的物品,如今“浴帽式”保鲜膜能够直接套在盘子上,其便捷性受到不少人青睐。然而,网传这种保鲜膜实则是一次性浴帽、鞋套,增塑剂超标,根本不能用来罩菜。



本版图片由AI生成

安全性取决于材质

对此,中国质量检验检测科学研究院工业与消费品安全研究所副研究员孟宪双表示,食品保鲜膜的核心安全性取决于其材质是否符合国家食品接触材料标准。

合规的“浴帽式”保鲜膜通常采用食品级低密度聚乙烯(LDPE)或线性低密度聚乙烯(LLDPE)材料。这些聚合物具有化学惰性,意味着它们在正常使用情况下不易与食物发生化学反应。

同时,它们还具备低迁移特性,能有效减少材料中的物质向食物迁移。而且,这些材料在生产过程中,对塑化剂(如邻苯二甲酸酯类)、重金属及挥发性有机物的含量都有严格限制。

如何选购“浴帽式”保鲜膜

孟宪双提示,在选购“浴帽式”保鲜膜时,首先要仔细查验包装。若包装明确标注“食品接触用”“食品级”或执行标准号,那么

该产品大概是安全可靠的。反之,缺乏此类标识的产品,很可能使用的是工业级塑料或回收料,这就存在化学物质迁移的风险。“特别是当这类保鲜膜接触油脂性或酸性食物时,风险会进一步加剧。”

从使用角度看,与传统保鲜膜相比,“浴帽式”保鲜膜依赖物理张力固定,无法实现气密密封。“这就可能导致冰箱内水分流失,还容易出现串味现象。”孟宪双表示,它并不适合长期保存高风味强度的食物,比如味道浓郁的榴莲、臭豆腐等。

此外,食品级PE材质耐受温度一般低于110℃,因此需严格避免接触热食或进行微波加热。一旦温度过高,可能会导致聚合物分子链断裂,进而释放出微量低聚物或添加剂,对健康造成潜在威胁。

孟宪双建议,“浴帽式”保鲜膜仅推荐用于短期冷藏保存,例如覆盖果盘、剩菜等。并且要注意,食物温度应降至室温以下再使用。

据《科普时报》