



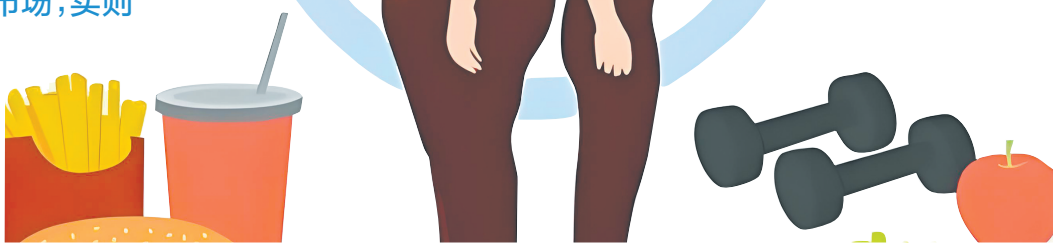
民生关注

减重路上如何识破陷阱

本报记者 王雨婷 陶涛

近几年,伴随肥胖人口数量的不断增长,减肥机构的市场规模迅速扩张。连日来,记者调查发现,这个“看上去很美”的减肥市场,实则乱象丛生,消费者一不留神就会踩坑:与减肥机构签订合同,事后发现条款模糊,维权困难;高价购买号称“立竿见影”“7天减3斤”的减肥产品,不但没有功效,还对身体造成了损伤……

今年全国两会上,国家卫生健康委员会表示将持续推进“体重管理年”行动。在此背景下,减肥机构乱象整治势在必行。



减重产品暗含健康隐患

4月20日,记者从自治区市场监督管理厅投诉举报中心了解到,12315平台2024年统计数据 displays,涉及减肥产品及服务的投诉举报共计101件,其中减肥药、减肥代餐、减肥茶、减肥糖果等内服型减肥产品投诉举报共计47件,占比46.5%。

投诉者王先生告诉记者:“去年夏天,我想试药物减肥,就在小区门口的一家‘健康中心’做了咨询,他们给我推荐了几款减肥药,说是瘦得快,没有副作用。”然而,王先生花费1.5万元购买了该中心推荐的药物后,很快就出现口干、失眠等不良反应。他将药物拿到相关机构检测,发现其中非法添加了西布曲明。经银川市兴庆区市场监管部门处理,该减肥机构最终向王先生赔偿损失3万元。

自治区市场监管厅投诉举报中心工作人员介绍,西布曲明是一种中枢神经抑制药物,会使人胃部的饱胀感增强、食欲下降,不良反应为失眠、心率增快、肢体痉挛等。西布曲明对人体消化系统、神经系统和心血管系统都具有副作用,其中尤以对心血管的影响最为突出,严重时可危及生命,减肥治疗的风险大于效益,国家药监总局在2010年发布通知,停止西布曲明制剂和原料药在我国的生产、销售和使用,撤销其批准证明文件。

另外,司美格鲁肽、利拉鲁肽、替尔泊肽等药品是治疗糖尿病的处方药,部分品种被批准用于治疗肥胖和超重,但适用人群有严格限制。使用此类药品,应当经医生诊疗,凭处方从正规渠道购买,并在专业人士的指导下合理用药。

“部分不良商家利用消费者追求速效的心理,大肆宣扬‘减肥捷径’,甚至不惜在产品中非法添加违禁成分,严重危害消费者身体健康。”该工作人员说。另一位消费者张女士表示,她曾在电视上看到了“排油瘦”这款减肥产品的广告,其中宣传的“不节食、不运动、轻松塑形”令她十分心动,于是冲动消费3300元,购买了11盒产品。服用后,不仅没有减肥效果,身体健康状况反而下降,睡眠、饮食都受到了很大影响。

减重的正确打开方式

银川市某传媒公司员工李女士近日发现,随着久坐时间增加,自己的体重上涨了不少,不知不觉间,腰围悄然增加了4厘米。当她打开网络平台搜索关键词“减肥”时,五花八门的信息轰炸让她立刻焦虑起来。“现在市面上流行的减肥方法特别多,我刷到过‘轻断食食谱’‘暴汗服测评’‘生酮饮食入门’,还有各种打着明星名头的减肥法,只要你想减肥,就有无数的选择摆在眼前,反而让人不知道怎么选。”

李女士的苦恼极具代表性。随着超重及肥胖人群增加,线上线下的“减肥专家”如雨后春笋般冒出,为博取流量或卖货而宣传起各式各样的减肥方法。记者浏览多个网络平台发现,仅“快速减肥”的话题下就有超过200万条分享,某网红推荐的“三天液断减肥”视频获赞超50万次,评论区充斥着“求更狠的掉秤方法”等留言。然而,部分流行的网红减肥法不但没有实际效果,还可能损害身体健康。

今年4月3日,国家卫生健康委员会召开新闻发布会,明确指出生酮饮食、

液断、代餐等减肥方法存在健康隐患。

生酮饮食减肥法要求减肥者调整饮食习惯,增加蛋白质和脂肪的摄入量,将精米、精面等碳水化合物摄入量控制在20%以下,通过消耗身体脂肪提供能量。然而,这种方法只能起到短期减重的作用。减肥者一旦恢复正常饮食,体重极易反弹。长期保持生酮饮食还可能给身体带来损害,如导致酸中毒、增加肾脏负担等。

液断减肥法即液体断食,在年轻群体中较为流行。减肥者每天只摄入液体且一天摄入量不超过1200大卡,以“只喝不吃”的方式达到减肥目的。这是一种极端的节食方法,很容易引发胃炎、低血糖、脱发、内分泌失调等健康问题。

营养粉代餐减肥法,则是用各式各样的营养粉代替一日三餐进行减肥。记者在某网络购物平台搜索月销量超过2万单的营养粉,发现其成分表中标明的营养成分、矿物质和维生素并不全面,无法达到人体需求标准。如果长期使用这类产品代替正餐,会导致减肥者贫血、肠道菌群紊乱,甚至还会诱发其

投诉到市场监管部门后,商家为张女士办理退货退款。

“要警惕减肥产品暗含健康隐患。”自治区市场监管厅相关负责人表示,消费者在购买和服用减肥产品之前,应充分考虑安全因素,避免盲目追求“快又瘦”。首先要了解减肥产品是药品还是保健食品、一般食品,药品需遵医嘱,关注其安全性、副作用和禁忌事项等。对某些网站、微商、网红鼓吹“立竿见影”“瘦成闪电”“纯天然成分,绝无毒副作用”等内服型减肥药品,要提高警惕,以免在未知情况下接触到违禁添加成分,致使自身健康受到损害。

宣称具有“减肥”功能的保健食品和代餐食品,通常以其热量低、可提供饱腹感等特点,受到了减肥人士的青睐。自治区市场监管厅提醒,消费者购买“减肥”保健食品一定要认清“蓝帽子”标志和批准文号,关注产品成分和批准功效,结合个人身体状况选购。同时应注意,代餐无法替代日常饮食的营养均衡,建议搭配饮用乳品、新鲜果蔬、饮用水,确保身体对蛋白质、维生素、矿物质等营养元素的摄入,维持正常新陈代谢。

他更为严重的健康问题。

自治区市场监管厅相关负责人表示,科学减肥,首先要摒弃速成心理,掌握基础科学知识。面对一些减肥机构或者网红提供的减肥方法,应经过专业人士的指导和建议后再理性判断是否可行,不能盲目照搬。

37岁的赵女士自称曾是“减肥产品试验田”,液断、生酮都是她亲身体验过的减肥方法。“以前跟着网红教程减肥,每天只吃水煮菜,结果半夜饿得心悸,恢复饮食后反弹更严重。”今年3月,来到自治区人民医院减肥门诊就诊后,她笑着表示“终于找到了减肥的正确打开方式”。

赵女士向记者展示了经医生评估后的饮食计划:每日按“蔬菜—肉类—主食”的顺序进餐,主食由米、面替换为燕麦、藜麦等全谷物,减少精制碳水摄入。同时,在手机上设置好闹钟,每小时起身活动3分钟—5分钟,下班后步行半小时回家。

“我现在的减肥关键词是‘长期性’,坚持良好的生活习惯,每天吃得好、睡得好,让身体长期保持健康、轻盈的状态。”赵女士说。

“在各部门的共同努力下,联合工作小组、‘金牌橱柜’总代理与部分消费者签订了三方协议,对愿意继续履行合同的消费者,‘金牌橱柜’总店负责设计安装,并于3个月内安装完毕,目前,已完成协议的签署以及款项申请流程。”云和社区有关负责人告诉记者。

“起诉是最直接的维权方式,王女士有权提起诉讼,但根据‘谁主张、谁举证’原则,她需承担相应的举证责任,如果无法提供证据,也需承担败诉的风险。”北京天驰君泰(银川)律师事务所律师朱涛说,王女士需要准备购物小票、洗衣凭证、支付记录、衣服送洗前后照片等证据,证明衣服送洗前后的状态及洗涤行为和衣服变化存在因果关系。如果现有证据无法证明衣物情况,也可找专业评估机构对衣物是否受损及原因进行评估,并出具评估报告。

本报记者 陈思

《全屋定制交了全款 货未收到商家竟“跑路”》后续

社区联动多部门 化解消费者烦心事

今年1月9日,本报以《全屋定制交了全款 货未收到商家竟“跑路”》为题,采写报道了银川市兴庆区月星家居广场“金牌橱柜”店铺经销商失联,40多名消费者维权难的问题。该报道一经刊发后,受到社会各界广泛关注。4月21日,购买了“金牌橱柜”的消费者白女士拨打本报新闻热

线18909599990反馈,相关部门已经介入处理此事,“我们的烦心事有望解决,我心里也踏实了,感谢宁夏日报社推动事情的解决。”白女士说。

据调查,月星家居广场“金牌橱柜”消费纠纷涉及47名消费者,涉案金额超过179万元。4月初,兴庆区银古路街道云和

区分局丽景街市场监督管理所收到王女士的投诉后,组织双方进行调解。但商家明确表示,拒绝接受执法人员调解。根据《市场监督管理投诉举报处理暂行办法》,投诉人或者被投诉人无正当理由不参加调解,或者被投诉人明确拒绝调解的,终止调解。对此,执法人员终止调解,并建议王女士走司法程序。

4月17日,记者来到被投诉的干洗店了解情况。该店负责人张女士认为,洗衣店没有过错,不应赔偿。“王女士送来的衣服价值超过1000元,这种类型的衣服一般都是干

洗,而且收到衣服时,我特意询问王女士是否要干洗,她回复说要干洗。我们是严格按照干洗标准进行清洗。”张女士说,“王女士认为衣服洗完后,毛领处的毛流和原来不一样,是我们洗坏了,但是毛的流向本身是可变的,就算折叠也会发生变化。如果认为责任在我们,可以找专业机构进行鉴定,鉴定结论如果明确责任在我们,那我们赔偿。”

几番协商不成,王女士向银川市兴庆区人民法院提起诉讼,“虽然诉讼过程复杂,时间长成本高,但我要讨个说法。”

本报记者 智慧 张适清

衣服被洗坏商家拒赔 消费者起诉维权

“衣服被洗坏了,干洗店却不认账,拒绝赔偿。市场监管部门也没办法协调解决,太闹心了!”近日,银川市民王女士拨打宁夏日报热线18909599991反映。

王女士说,3月26日,她把一件拼水貂真丝鹅绒服送到一家干洗店干洗。“4月4日,我到干洗店取衣服时,发现衣服上的貂绒领子和口袋上的皮面等多处缩水、变形。衣服无法再穿,我让干洗店赔偿,负责人不仅不赔偿,态度还非常不好。”王女士说,她一气之下拨打12345投诉。

4月16日,银川市市场监督管理局兴庆

互动方式



18909599990
18909599991



nxrbdzlx@163.com



扫码进入宁夏日报
读者来信微信公众号

这事儿帮您问了

早产儿能否享受医保报销

银川市西夏区市民丁女士询问:早产儿住院费用能否享受医保报销?

银川市西夏区医疗保障局回复:新生儿出生183天内参保可享医保待遇,早产儿住院费用可按规定报销。具体政策如下:新生儿出生后183天内(含早产儿)办理城乡居民医保参保并缴费,即可享受出生当年医保待遇,无缴费期限限制。已落户新生儿持户口本,未落户的持父母户口本+出生医学证明,通过户籍地政务(民生)服务中心或“我的宁夏”App线上办理。参保登记后,可通过黄河农村商业银行柜台、手机银行、“我的宁夏”App、支付宝等渠道缴费。完成参保缴费后,此次住院费用在出院时可直接持社保卡结算报销。

(跑腿记者 周昕)

遭遇培训机构“退费难”怎么办

银川市民李先生询问:我在某培训机构报名参加职业技能培训,缴纳了5000元学费。课程进行到一半时,发现培训内容与宣传差异较大,老师授课水平也不尽人意,便提出退费,但培训机构却以各种理由推脱,该如何维权?

宁夏大远律师事务所律师张瑞回复:当消费者在教育培训中遇到退费难题时,首先,要收集证据,比如培训合同,它详细规定了双方的权利和义务,包括退费条款;付款凭证,例如转账记录等,能证明消费者缴纳学费的事实。其次,可以主动与培训机构沟通,清晰、冷静地表达自己退费的诉求和原因。协商时要注意保留好沟通记录,包括通话录音、聊天记录等。如果协商成功,要签订书面的退费协议,明确退费金额、时间和方式等。如果协商不成,可向当地教育主管部门、市场监管部门投诉。若投诉后问题仍未解决,向法院提起诉讼,要求培训机构退还学费并承担相应的违约责任。

(跑腿记者 马忠)

以案说法

赡养义务不可免除

本报记者 马忠

当亲情碰上赡养难题,当家庭因责任划分产生矛盾,该如何破局?近日,吴忠市红寺堡区司法局柳泉司法所组织人民调解委员会成功化解一起因赡养、遗产分配模糊而引发的矛盾纠纷。

李某的公去世多年,婆婆也在3年前瘫痪。起初婆婆由其4个子女轮流照顾,结果到了李某家后,其他3个子女再没有接过老人,只是时常到李某家看望老人。李某与哥嫂、小姑子多次发生争吵。其间李某一度将婆婆抬至其大儿子家门口,瘫痪的老人陷入无人愿意照顾的尴尬处境。经调查发现矛盾主要集中在3个方面:经济负担不均、推诿护理责任、遗产继承分歧。

“民法典第1067条以及《老年人权益保障法》第14条规定,赡养义务不可免除,子女对父母有赡养扶助的法定义务,不能以性别、财产分配等理由拒绝履行。遗产分配与赡养脱钩,老人可以通过遗嘱自主决定遗产归属,子女不能以放弃继承权为由逃避赡养责任。若赡养纠纷升级至诉讼,不仅要承担法律责任,还可能因‘不孝’记录,对子女的就业、参军等造成影响。”针对矛盾焦点,柳泉司法所所长周小燕抽丝剥茧,逐个击破。

周小燕通过“法律刚性约束+情感柔性修复”的调解模式提出合理合法矛盾解决方案:老人由李某和丈夫继续照料,其他3个子女每月支付老人300元赡养费,看病治疗费用由4个子女平摊,老人表示愿意将名下宅基地过户给长期照料她的李某夫妻,其他子女自愿放弃继承权。老人有了安心的归宿,家庭关系也得以修复,亲情逐渐回归。

图说百象



“叠罗汉”式载货,危险!

4月18日16时许,在太原收费站,中卫交警支队高速公路四大队民警看到一辆货车以“叠罗汉”方式运载同样车型的货车。驾驶员称,此种运输方式可以节省运费。民警介绍,“叠罗汉”式运载,驾驶员稍不注意就会失去重心导致翻车,或者车辆坠落,极易引发交通事故。

(宁夏日报记者 陈思 摄)