

# 春节出游 签合同谨防“霸王条款”

春节临近,是时候计划一场家庭旅行了。如果选择跟团出游,在签订旅游合同时,一定要擦亮眼睛,当心合同中的“霸王条款”。

**不可抗力,全部免责?**  
“因交通延误、自然灾害等不可抗力原因所致的额外费用,旅行社不予承担。”如果遇到“不可抗力”,损失全由受害者承担?

遇到真正的不可抗力因素,影响旅行行程,导致合同不能继续履行的,旅行社和旅游者可以解除合同。造成旅游者滞留的,旅行社应当采取相应的安置措施。因此增加的食宿费用,由旅游者承担;增加的返程费用,由旅行社与旅游者分担。

典型的不可抗力包括两种类型:第一种是自然灾害,比如大风大雾、地震、海啸、台风、洪水、泥石流等情况;第二种是社会异常事件,比如在国外旅游期间遇到了战争、政变、罢工、暴动等情况。

另需注意,一般交通延误不属于不可抗力。但是,如果是因自然灾害、社会异常事件而产生的延误,也属不可抗力。

**财产损失,概不负责?**  
“请注意保管好自己的财物,如有财物丢失,旅行社不承担责任。”

只要提醒过,东西丢了都要自己负责?

旅行社在特殊情况下有保管义务(如旅游者将行李寄存在旅游车上等)和安全提示义务(如旅游者在自由活动期间等)。如旅行社未尽到义务,应当对旅游者的财产损失承担相应赔偿责任。

旅游者自己有过错的,也应自担部分责任。如旅游者将贵重的物品放在车上,由于这些物品的价值远超过一般行李,旅行社不能承担所有责任。

**中途退团,费用不退?**  
“客人中途临时退团,团费一律不退。”

一律不退是不是太不合理了?旅行社应当在扣除必要费用后,将余款退还旅游者。

**提前两天,可不跟团?**  
“此线路如因人数不够不成团,我社将提前两天(含出发当天)通知改期、改线或全额退回团款,不作任何赔偿。”

只提前两天通知,让我们怎么安排新行程?法律对这种情况有明确规定:国内旅游至少提前7日通知旅游者,国外旅游至少提前30日通知旅游者。

**若是违约,全款赔偿?**  
“游客因个人原因违约不能成行的,按照下列标准承担违约责任:在出发前两天以上通知的,收取团费100%的违约金。”

中途退团都能退回部分费用,如果提前取消,应该也能退款吧?费用可退,但需按合同约定支付违约金。违约金最高不超过损失的30%,如果当事人

一方主张违约金过高,请求予以适当减少的,法院可以综合案件情况进行衡量。

**行程变更,损失无责?**  
“地接社在与全体游客沟通确认后有权调整行程,由此而产生的行程之外的费用由游客自理,组团社只负责退还行程中未发生之费用,不承担由此造成的损失和责任。”

地接社和组团社是什么意思?调整后的行程中如果出现该找谁负责?和你签订的旅行社有时会委托当地旅行社接待。这种情况下,签约旅行社叫“组团社”,接待旅行社叫“地接社”。

由于地接社、履行辅助人的原因导致违约的,由组团社承担责任;组团社承担责任后可以向地接社、履行辅助人追偿。由于地接社、履行辅助人的原因造成旅游者人身损害、财产损失的,旅游者可以要求地接社、履行辅助人承担赔偿责任,也可以要求组团社承担赔偿责任。

中国妇女报

# 判断胖瘦,BRI比BMI更科学?

评价一个人的胖瘦,通常会看他的BMI。但近期网传,BRI较BMI对胖瘦的判断更科学。

那么,什么是BRI?与经典的BMI相比,BRI有何特别之处?我们应如何正确看待这些身体指标?科技日报记者日前就此采访了首都体育学院科技处副处长、运动科学与健康学院副教授黄兴。

**BRI用于评估内脏脂肪含量**  
BRI的全称为身体圆度指数,是一种新的身体指标。

此前,有一个比较常用的身体指标——腰臀比(人体腰围和臀围的比值),它可以帮助人们粗略识别肥胖类型,区分向心性肥胖和周围型肥胖。这两种肥胖就是人们常说的苹果型肥胖和梨型肥胖。

“与梨型肥胖相比,苹果型肥胖更不利于健康。当人出现苹果型肥胖,意味着更多脂肪堆积在腹部,内脏堆积脂肪概率高,更易患上一些慢性疾病。”黄兴说。

BRI可以算是腰臀比的升级版,根据身高和腰围计算得出,用于评估人体内脏脂肪含量。数值越高,说明内脏脂肪堆积越明显,慢性疾病的发病率可能越高。前不久发表在《美国医学会杂志》网站上的一篇文章显示,BRI可预测死亡风险,能够更好地反映向心性肥胖程度。

黄兴介绍,与BMI相比,BRI最大的特点是没有考虑体重,而是注重腰围,能够有效“捕捉”内脏脂肪超标者,比如看上去瘦瘦的,实则内脏堆积脂肪者,而这是BMI的盲区。

“不过,我们要科学地看待这个新的身体指标。”黄兴说,目前有关BRI的文献较少,相关研究还处在积累阶段,

科技日报

# 冬天吃甘蔗 警惕清甜背后的风险

在秋冬季节,甘蔗以其独特的甘甜成为了许多人的心头好,口味清甜、新鲜多汁,吃起来非常爽口。甘蔗虽好,但食用不当也可能带来一定的风险。近期,杭州的王女士因食用了看似完好的甘蔗后,却出现了头晕、呕吐等症状,经医生诊断,原来是甘蔗霉变导致的中毒事件。王女士食用的甘蔗外表并无明显异常,但内部已悄然变质,产生了剧毒的3-硝基丙酸。新鲜的甘蔗有什么营养作用?我们又如何分辨出变质甘蔗,避免买到变质甘蔗呢?

**甘蔗是药食同源的食材具有清热生津、解毒、润燥等作用**  
新鲜的甘蔗是具有多种健康功效的,其价值不仅限于甜甜的口感,它还是种药食同源的食材,具有清热生津、润燥和中、解毒的多重功效。因此,民间流传着“一根甘蔗五服药”的说法,形象地表达了甘蔗在某些特定情境下,能发挥出类似药物的治疗作用。

甘蔗性味甘寒,能清热生津,对于因热病而伤津、心烦口渴的人来说,甘蔗犹如一剂清涼的良药。同时,甘蔗还具有润燥和中的功效,对于肺燥咳嗽、胃热呕吐等症状,甘蔗的润燥之力能够带来显著的缓解。此外,甘蔗中的某些成分还具有一定的解毒作用,能够帮助人体排出有害物质,维护身体的健康。

然而,“一根甘蔗五服药”并非意味着甘蔗能直接替代五种药物,而是强调其在某些方面的药用价值。在享受甘蔗带来的甜美与滋养时,我们应理性看待其药用效果,不可盲目夸大。

**霉变后即加热处理毒性依然存在**  
应急总医院副院长、消化内科兼感染性疾病科主任刘晓川介绍说,原来,甘蔗在霉变过程中会产生一种名为3-硝基丙酸的剧毒物质,这种毒素在高温下也难以被破坏。一旦甘蔗霉变,即使经过加热处理,其毒性依然存在。

霉变的原理在于甘蔗含糖量高、水分充足,在收获、运输和储存过程中容易受到损伤,为霉菌的生长提供了肥沃的土壤。当甘蔗存放不当或时间过长时,就会发生霉变,产生包括甘蔗单胞菌、串珠镰刀菌、节菱孢菌等在内的多种霉菌。这些霉菌在生长繁殖过程中会产生大量毒素,其中节菱孢菌产生的3-硝基丙酸毒素具有强烈的神经毒性,能够损伤人体的中枢神经系统。

**警惕红心、带酒味或酸味的甘蔗储存时间不宜过长**  
再来教大家分辨一下如何知道自己发生了甘蔗中毒情况:甘蔗中毒的症状通常分为初期、中期和晚期。初期症状包括恶心、呕吐、腹痛、腹泻等消化道症状;中期症状则包括头痛、头晕、视力模糊、复视等神经系统症状;晚期症状可能包括抽搐、昏迷、呼吸衰竭等严重症状,甚至危及生命。轻度中毒者经过及时治疗,一般预后良好。然而,重度中毒者可能出现多器官功能衰竭等严重并发症,甚至死亡。因此,在发现甘蔗中毒症状时,应立即就医治疗,以减少并发症的发生和提高治愈率。

为了预防买到不新鲜的甘蔗导致中毒,在购买、储存甘蔗时要注意以下几点——

**购买时仔细检查:**在购买甘蔗时,要仔细检查甘蔗的外观、质地和味道。新鲜甘蔗应色泽鲜亮,质地脆嫩,甜味

对于BRI的正常值范围尚未形成统一标准。

**任何测试结果都只是参考**  
与BMI相比,BMI更为人所熟知。BMI全称是身体质量指数,通过体重除以身高的平方计算得出。凭借易操作、易获取等优势,BMI得到社会的广泛认可。世界卫生组织也一直将其作为判断肥胖的标准。

然而,BMI仅依靠身高和体重这两个数值测得,没有考虑被测者体脂、肌肉含量不同对BMI产生的影响,从而导致BMI结果有时与实际胖瘦程度不完全相符。“BMI指数相同的两个人,很可能健康状态差异较大。”黄兴说。

比如,健美爱好者的体脂率很低,肌肉含量很高。“由于相同体积的肌肉重量大于脂肪重量,导致健美爱好者的BMI普遍偏高,甚至达到超重或肥胖的程度。这时,我们不能光凭BMI就判定他们超重或肥胖,需进一步计算其体脂百分比。”黄兴说。

另外,有一类特殊的“胖子”会被BMI定义为体重正常甚至偏低。他们远看瘦瘦的,侧面看瘦长的躯干上“挂”着明显的大肚腩,内脏脂肪可能超标。这类人大概率是“瘦瘦的高脂人群”,是BMI不易筛出的漏网之鱼。

“单靠BMI不能全面评估身体状况。”黄兴举例,在备战2022年北京冬奥会时,为更好地评估运动员身体状况,很多项目的体能教练会在测算其BMI的同时,增加体脂百分比测试,以此更好地帮助运动员降脂增肌、提升体能。“大家不要因为某个指标数据不理想而焦虑,任何测试结果都只是参考,要正确看待。我们不要盲目追求数据好看,而要更健康地生活。”黄兴说。

科技日报

# “新中式养生”风靡:中医药以多元姿态获年轻人青睐

2024年,“国潮”依旧是热门关键词:“新中式”服装大热、国风文创席卷商店……而在健康领域,中医药文化同样以多元姿态重获年轻人喜爱。

在快节奏的现代生活中,中药茶饮、中药药夜市、养生夜校等新兴形式,正引领着年轻人中医养生的热潮,让“中药+”这一传统与创新的融合,成为了备受瞩目的流量密码。

**“食药同源”的中药餐饮受追捧**  
今年以来,“中药+”在饮食赛道走红,众多商家将中药材与茶饮、冰淇淋甚至甜品面包等结合,推出特色产品。特别是在今年夏季,年轻人中兴起了一股前往中医院购买酸梅汤的热潮,其火爆程度甚至超越了“秋天的第一杯奶茶”;上海某网红冰淇淋品牌推出中药草本口味的冰淇淋,这一创新之举迅速引发了社交媒体上的热议,相关话题冲上了热搜榜;此外,各类融合中式元素的茶饮也占据了大小商超的货架,成为了各大品牌竞相角逐的新赛道。据前瞻产业研究院发布的《2024年中国中式养生水行业发展趋势洞察报告》,2023年,中国中式养生水市场规模达到4.5亿元,同比增长超过350%。

北京中医药大学卫生健康法治研究与创新转化中心主任邓勇表示,中药餐饮火出圈的背后,是面临快节奏生活的现代年轻人开始主动关注自身健康,而中医养生理念强调“治未病”,通过食疗、调理等方式预防疾病的理念契合了年轻人的需求;同时年轻消费者大多没有时间精力自己炮制中药材,“中药+”餐饮消费对他们来说是一种简单方便的养生方式。另一方面,“国潮”崛起,随着传统文化的复兴,年轻消费者对传统中医文化认知度和接受度提升,互联网和社交媒体的发展也使中医药养生知识得到更广泛的传播。“他们在接受中医养生的过程中,也在感受和传承中国传统文化。”邓勇表示。

不过,是药三分毒,中药不能随意添加,养生标签也不能随便乱打。2021年,国家卫健委发布《按照传统既是食品又是中药材的物质目录管理规定》,明确了药食同源物质的动态调整和管理规范,要以保障食品安全和维护公众健康为宗旨。邓勇提醒,随着中医药在



年轻人市场的走红,可能会出现商业过度营销的现象,一些不良商家可能夸大中医药的功效,关注养生餐饮的同时更要注意其能否在保证安全的前提下发挥药用价值。消费者不应将期待值设置得过高,对商品的保健功效需保持理性态度。商家方面则应注重提升商品品质,以真正守护和提升消费者健康为宗旨,而不仅仅是利用养生概念制造噱头。

**当夜市遇见中医药**  
充满创意的中医夜市,同样受年轻人“追捧”。今年夏季,辽宁中医药大学在辽宁沈阳举办首届中医药文化夜市,现场人气火爆。此外,山东、湖南、江西、河南、江苏、广东等多地也都出现了“中医夜市”。

在中医夜市,游客们不仅可以品尝到中药茶饮,学习如何辨识中药材,还有机会当场接受义诊,亲身体验针灸推拿等中医药传统特色疗法。“中医夜市”便于人们在忙碌工作后顺路参与“健康之旅”,亲民而接地气,让中医药生的文化和理念真正融入了日常生活,成为中

医药文化传播的绝佳窗口。

邓勇表示:“当中医药融入年轻人的生活,中医药文化的传承就有了更广泛的载体。年轻人可以将中医药文化传播给更多的人群。”在全民健康意识不断提升的当下,“中医夜市”还应继续促进专业人才培养、完善市场规范监管、加强中医药文化科普教育,以获得更持久的生命力。

**年轻人开始上养生夜校**  
今年,夜校热潮持续席卷各地,上班族下班后纷纷选择自己心仪的课程进行“充电”。当这股“夜校”风潮涌入医疗领域,不少医疗机构也行动起来,利用自身丰富的中医资源,在夜间转变为“学校”,为公众开设了一系列公益性质的养生课程。

例如,浙江中医药大学附属第二医院推出“新健康”青年夜校,课程一经推出,就被“秒抢”;上海中医药大学附属曙光医院开设中医课程,针对年轻白领推出强筋健骨保健课;北京小汤山医院开设“健康夜校”,中医技能实操等课

程吸引诸多青年参与……识别体质、讲解穴位、站养生桩、做肩颈操,“中医夜校”课程内容既多元又实用,圈粉无数。

邓勇认为,年轻人乐于分享且具有创新思维,在接触中医药知识的过程中,会结合现代科技和生活方式,这有助于为中医药的发展带来新的思路。而医疗机构作为汇聚专业人才和知识的场所,能做到客观传授中医药知识、为不同人群推出针对性课程,满足人们学习充电与身心健康的双重需求,将是年轻人探索和传播中医养生的理想地点。

多元化的载体和呈现方式,实现了年轻人和中医药传统文化的“双向奔赴”。专家提醒,在中医药文化传播的过程中,要注意摒除知识误解和滥用风险,以及商业过度营销带来的消极影响,采用合理方式正向、正确地推广中医药文化,才能让“新中式”养生法在年轻人中不仅是昙花一现,更能长久传承中医药文化里的传统智慧。

环球网

# 关于糖尿病,这些说法究竟对不对?

糖尿病患者不能吃主食?无糖食品可以随便吃?糖尿病并发症不会很快显现?日前,有关专家对关注度较高的这些问题进行了解读。

科学饮食是糖尿病管理的基础,合理膳食可有效控制血糖。一些糖尿病患者为防止血糖升高选择每顿饭主食吃得很少甚至不吃。

沈阳市第四人民医院内分泌科主任医师秦娟介绍,糖尿病患者规律进餐是指一日三餐时间相对固定,过度限

制主食摄入可能导致低血糖,甚至造成维生素、微量元素缺乏等营养失衡状况。“建议定量摄入主食,可选择粗粮与细粮结合的饮食方式。”秦娟说。

随着高糖摄入的危害日益引发关注,无糖食品成为不少糖尿病患者选择。无糖食品真的可以随便吃吗?

“无糖食品并不是完全不含糖。”沈阳市疾病预防控制中心营养师与食品生所医师徐静介绍,例如,一些无糖饼干虽不含蔗糖,但含有大量淀粉,也可

导致血糖升高。专家提示,即便是无糖食品,糖尿病患者也不能无节制地食用。

糖尿病是一种慢性疾病,人们往往认为其并发症在患病多年后才显现。但临床中,有的患者刚刚被诊断为糖尿病,并发症就“迫不及待”地找上门。

沈阳市第五人民医院内分泌科主任医师徐静介绍:“一部分人可能在被确诊为糖尿病之前,已经经历了血糖

水平高于正常但尚未达到糖尿病诊断标准的阶段。这个阶段,高血糖已经开始对血管和神经系统造成损害,为并发症的出现‘埋下伏笔’。”

此外,糖尿病并发症显现的时间也受患者血糖控制情况、年龄大小、遗传因素、生活方式等多种因素影响。“刚刚被确诊为糖尿病的患者,可尽快咨询专业医疗人员,安排个性化的管理计划,以逆转逆转或至少延缓并发症的进程。”徐静说。

新华网

# 一场小感冒 怎就惹出心肌炎

些呼吸道病毒也可能侵入心脏,诱发病毒性心肌炎。

能够侵袭心脏的病毒有很多,比如常见的流感病毒、腺病毒、巨细胞病毒等。按照全球暴发性心肌炎的平均发病率估算,在我国14岁以上人群中,每年有3万至5万人发生暴发性心肌炎。

**“感冒”不重视可致命**  
病毒性心肌炎初期症状与感冒相似,但如果治疗不及时,可能会进展为暴发性心肌炎,甚至危及生命安全。

轻度心肌炎早期可能没有任何症状或仅有轻微症状,比如胸痛、气短、头痛,以及全身酸痛、关节痛、发热、咽痛、腹泻等。这些症状和感冒相似,很多人以为只是得了重感冒。

这时候,如果仍然不好好休息,继续熬夜加班、剧烈运动、从事重体力劳动,有可能会引发暴发性心肌炎。

暴发性心肌炎是最严重、特殊且罕见的心肌炎,病情来势凶猛,可在发病后短时间内迅速进展为严重心力衰竭、心源性休克,甚至短时间内造成死亡。该病病情危重,病死率极高,既往报道暴发性心肌炎患者住院期间病死率高达45%至55.6%。近年由于抢救措施的改善,患者住院期间死亡率下降至3.7%~8.1%。

**防护到位病毒不扰**  
避免病毒感染,预防尤为重要。关键在于减少病毒感染的风险,并能早期识别症状,及时就医。现在正是呼吸道

传染病高发季节,建议您做好以下4项预防措施。

**避免病毒侵入** 日常应勤洗手,少去人多拥挤的地方,家里多通风,外出时添加防寒保暖衣物。

**提高免疫力** 优化饮食结构,坚持规律锻炼,保证充足休息,避免过度劳累,同时注意戒烟限酒,来提高免疫系统的抵抗力。

**感冒后运动应慎重** 若感冒比较重,有呼吸不畅、乏力等症状,不管有没有心肌炎,最好不要进行剧烈运动。

**注意身体信号** 如果在感冒或其他病毒感染后出现胸痛、心悸、极度疲劳等症状,应立即就医检查,排除心肌炎的可能性。

北京青年报