



全省涉旅行社投诉1934件 银龄错峰出游 这些“坑”提前避开

暑期客流逐步回落，不少老年朋友打算错峰出门散心。省心省力的跟团游，依旧是多数银龄旅客的出行首选。但网上旅游投诉信息屡见不鲜，低价康养团、线上旅游广告五花八门，不少读者反映，市面上旅游产品良莠不齐、难辨优劣。

近日，省文化广电和旅游厅发布2026年第一、二季度旅游投诉报告，梳理出游高频纠纷，为银发群体安全出游、理性消费指明方向。

旅行社投诉高发 多家旅企连续“上榜”

数据显示，和老年游客关系尤为密切的旅行社是旅游投诉的高发领域：全省上半年共受理旅游投诉近7000件，其中关于旅行社的投诉1934件。总体来看，在涉及旅行社的投诉中，费用纠纷的问题最多，上半年共接到投诉504件，集中体现为退费纠纷、预付款或定金纠纷、行程变更造成的费用纠纷。

连续两个季度位居投诉榜首的佳联国际旅行社（杭州）有限公司，不履行合同义务和导游推销或变相推销购物场所的问题最为突出，并且在此前公布的浙江省旅游市场专项整治典型案例中，就曾被点名。2026年2月，杭州市上城区文化和广电旅游体育局收到涉及佳联国际旅行社（杭州）有限公司

未提前告知、擅自更换原定入住酒店等与宣传不符问题投诉。经调查，该旅行社在网络平台发布不实旅游宣传信息，在实际行程中未按前期宣传和承诺内容为游客提供旅游服务。

据了解，主管部门已建议建立“红黄牌”警示机制，对严重失信主体纳入旅游市场黑名单，对连续两季进入前十的企业实施挂牌督办。

衣食住行有玄机 这些套路也要小心

除旅行社外，住宿民宿、在线平台、景区三大板块也频繁引发游客投诉。上半年民宿酒店投诉2255件、在线旅游平台投诉1398件、景区投诉1378件，诸多细节问题直击长者出游痛点。

连锁品牌酒店住宿问题尤为突出。不少游客线上预订观景房型，到店后却被门店以房源超售为由，调换至较差房型。客房隔音差、设备噪音扰民、卫生间防滑及保洁不到位等问题频发，消费者维权时还遭遇酒店与平台互相推诿。

在线旅游平台投诉量大幅攀升。数据显示，二季度涉及在线旅游平台的857件投诉中，预订及退改问题最多，共528件，其中超五成指向平台未按约定退款或赔偿。

景区优待政策、客流配套短板也频繁引发纠

纷。二季度投诉量最高的千岛湖景区，投诉主要集中在特殊群体优惠政策纠纷、预购门票及预约项目使用规则变更或无法使用。

专家支招：银龄游客如何避“坑”

浙江旅游职业学院无障碍旅游研究所所长、浙江省旅游协会康养文旅分会智库专家黄宝辉指出，老年游客报名旅游线路时，首选合规的旅行社经营的旅游产品，在浏览产品介绍时，着重关注旅游行程是否“少走多看”、游览节奏是否“缓行安全”。此外，老年游客要慎重评估自身的健康状况，选择适宜出行的旅游产品。

“签约前务必细看退费规则、购物安排、食宿标准等核心条款，要求将口头承诺全部要求写入书面补充协议。”浙江六和律师事务所律师吕继雷强调，老年游客如果遇到需要维权的情况，第一时间保留证据最关键，“行程中如果遇强制购物、擅自改行程，一定要留存录音、购物小票等证据，避免当场发生争执或激烈冲突。协商无果可携带完整合同、凭证向文旅部门投诉，也可通过12348公共法律服务热线咨询，凭完整证据通过调解或诉讼依法追回损失。”

（来源：浙江老年报）

解锁刺梨 营养出众的高原特色野果

你听说过一种比橙子维生素C含量还要高出几十倍的神奇水果吗？它外形小巧，果肉酸甜，却蕴藏着惊人的营养，这就是刺梨，一种云贵高原特有的野生水果，被誉为“维C之王”。或许很多人都没有听说过刺梨，但它却有着不容小觑的营养价值。那么，这种低调的水果究竟有什么特别之处？让我们一起来了解下吧。

作为小众水果 刺梨维C含量是橙子的78倍

刺梨，是生长在我国西南地区的水果，尤其以贵州刺梨最为出名。即便是在相对贫瘠的土地上，刺梨也能茁壮成长，贡献给人们优质的果实。

刺梨形如其名，果实成熟后色泽金黄，和鸭梨颜色相似，剥开外皮后果肉呈黄白色，其上分布着黑色果籽，十分可爱。只是果实不仅个头小，表面更是长满了尖刺，看起来一副不好接近的模样，加上味道有些酸涩，因此并没有在全国广泛流行。

刺梨在植物学分类上属于蔷薇科蔷薇属，和雪梨、鸭梨、秋月梨虽非一家，但同属蔷薇科大家族。和其他蔷薇科水果（如苹果、梨、桃、李、杏等）最大的不同，就是刺梨的维生素C含量一骑绝尘，远远高于其他水果。

常见水果中以鲜枣、橙子、猕猴桃等的维生素C含量为尊，但和刺梨比起来，它们可都只能算是小弟，妥妥被降维打击。

刺梨的维生素C含量和其他水果压根不在一个数量级上。和苹果、梨、桃、李、杏的维生素C含量相比，动辄高出数百倍——是苹果的860多倍；即便是和猕猴桃、鲜枣、橙子、柠檬相比，刺梨维生素C含量也高出数十倍——是橙子的78倍！

因此，如果想要摄入更多维生素C，获得其抗氧化、抗炎、保障免疫系统正常工作等方面的效果，刺梨似乎显得格外诱人。

不过也要提醒大家，维生素C虽好，也不必神化。比起补充单一营养素，更重要的是建立健康的生活方式，不要期待仅通过补充维生素C来预防疾病。

刺梨的营养很丰富

刺梨的优势可不仅仅在于它的维生素C含量高，它所含的各种植物化学物质也很丰富，特别是黄酮类、多酚类和抗氧化酶，如黄酮醇、二氢黄酮、单宁、绿原酸、鞣花酸和鞣花酸以及超氧化物歧化酶等。同时，刺梨中三萜类化合物的含

量十分突出。

大家都知道，黄酮类和多酚类化合物有着非常强大的抗氧化能力，能够帮助清除自由基，抵抗炎症损伤，保护人体细胞。此外，黄酮和多酚类化合物还被证实有显著的调节血糖、血脂，保护心血管，帮助预防动脉硬化等作用。

有研究发现，刺梨提取物在动物实验中表现出了显著降低小鼠空腹血糖和血清胰岛素水平，改善葡萄糖耐受异常、胰岛素抵抗等作用。也有研究发现了刺梨中黄酮类化合物具有减少心肌细胞自噬、凋亡，帮助预防药物心肌毒性的作用。

超氧化物歧化酶（SOD）作为老牌“抗氧化成分”，已经被用于食品、护肤品中多年。它能迅速清除体内自由基，还有助于延缓细胞衰老。而刺梨中的超氧化物歧化酶含量高到“离谱”，有研究发现，其含量可高达13000活力单位/100克，和另一个抗氧化优秀选手沙棘相比，也是其含量的十几倍。

三萜类化合物已被证实具有抗炎、抗病毒、调节免疫等功效，刺梨中含有刺梨苷、五环三萜酯苷、野蔷薇苷等三萜类化合物，成熟果实中的刺梨苷含量可达441.16mg/100克，是苹果中三萜类化合物含量的30多倍。也难怪近些年关于刺梨相关食品的开发源源不断，大概都是看中了刺梨身上这些潜在的健康收益。

刺梨的颜色金黄，其中类胡萝卜素的含量也不低。根据《中国食物营养成分表》（第6版）数据显示，刺梨中类胡萝卜素的含量为2900微克/100克，是南瓜中类胡萝卜素含量的3倍多，和类胡萝卜素大户菠菜的含量（2920微克/100克）相当。这对于有眼干眼涩、眼疲劳症状，想预防干眼症、夜盲症的朋友来说，实在是妥妥的护眼食物。

由此看来，带着浓郁香味的刺梨，虽然味道有些酸涩，但在营养方面却相当有优势。那么，问题来了，这么优秀的刺梨，有哪些吃法能让它变得更适口好吃呢？

刺梨这么酸 怎样才能更好吃？

提起刺梨，绕不开贵州。贵州以其特殊的地



理位置及土壤和气候条件，孕育出了更优质的刺梨，不仅维生素C和其他抗氧化物质更丰富，而且品种多样，有些酸甜度适中的品种可以直接鲜食。

为了更有利于刺梨产业的发展，贵州还一直致力于培育更优良的刺梨品种，比如表面无刺的“无棘刺梨”已经在培育中。

贵州人吃刺梨也是花样百出。贵阳街头常见到有刺梨汁售卖，为了避免太过酸涩，这种果汁一般需要加入水、糖、蜂蜜或其他甜味果汁来调味，只要含糖量不高，也是值得一试的。将刺梨做成果脯也是贵州当地很常见的一种吃法，但考虑到果脯通常含糖量很高，这里就不推荐大家常吃了。

中国人对水果的加工方式当然离不开酿酒。刺梨泡酒在贵州已经有近千年的历史传承。刺梨的果香和白酒香融合在一起，做成了广受欢迎的刺梨白酒、刺梨米酒，去贵州旅游时可以小酌一杯。此外，贵州当地还有将新鲜刺梨汁加入粳米、冰糖一同熬煮成刺梨粥的吃法，这种粥酸酸甜甜，不仅清爽，还能刺激食欲，因此也挺受欢迎。

有朋友可能会说，这些“吃法”有点太小众了，而且新鲜刺梨市面上也很少见。其实我们可以选择用刺梨干、刺梨粉或者刺梨汁原浆泡水喝，不仅能提高饮水量，还能补充维生素C。

由于刺梨中有大量其他抗氧化成分，能对维生素C起到保护作用，晒干、冻干、低温烘干、制作原浆或做成果粉并不会对刺梨的维生素C含量造成太大影响。如果觉得有些酸涩，还可以依据个人口味加入一些水果、茶等来调节酸涩味，使成品更加适口。

下次如果觉得嘴巴空空，想喝水又觉得凉白开有点无聊，不妨试试用刺梨干泡水，或者将刺梨汁原浆稀释后饮用，喝得健康，心情也会好一些。

不过不管是选哪一种，记得尽量选择配料表相对干净，无糖或者少糖的产品哦。

（来源：人民日报）

夏日蝉鸣暗藏听力隐患 高频噪音伤害不可小觑

古代官场得意的文人雅士听到蝉鸣，能写下“居高声自远，非是藉秋风”的名句，去偏远地方出差心里苦，也能来句“高蝉多远韵，茂树有余阴”抒个情。可对忙碌一天只想要静静的我们，那蝉叫可真是“从早吵到晚，吵得脑仁疼”。

不过，持续的蝉鸣可不只烦人，甚至还可能伤人。今年8月初，杭州临平的孙先生起床后突然觉得耳朵闷胀，听手机铃声都费劲。医院检查：噪声性高频听损，病因是连续几天被窗外的蝉鸣轰炸。这种情况还不是个例，还有报道称18岁的杨同学进山露营，忍着正午的蝉鸣等了4小时，当晚就听不清鸟鸣和手机提示音。60岁的园林工刘师傅在树下做了12年绿化，常年身处蝉鸣中，慢慢变得听不清了。

热心网友则纷纷在评论区交流经验，不少网友都提到，今年似乎格外热，蝉也叫得格外响。那么问题来了，为什么明明这么小的蝉，却能发出这么大的动静呢？真的是天越热蝉叫得越响吗？

蝉之将死，特别能“喊”

只有雄蝉能“叫”得这么大声，不过蝉的“叫声”不是像我们人那样是通过喉咙和嘴发出的，蝉腹部两侧长着鼓膜（tymbal，与我们耳中的鼓膜不是一回事）和鸣肌，靠薄膜振动发声，自带共鸣腔，声音能传上百米，有些蝉鸣叫时甚至可达100分贝，这大致相当于一台正在工作的电锯，在旁边甚至无法正常交谈。而雌蝉腹部只有产卵器，没有这样的发声结构。

蝉的鼓膜能发出这么大的声音，其强度自然不俗，研究发现，蝉鼓膜上的肋状结构具有软硬交替的层状微纳结构，既能承受反复变形，又不容易疲劳。中国科学家最近参考这种结构，造出了强度惊人的“人造蝉膜”，可以用来做制造扬声器之类声学换能器的振膜器件。

那么，雄蝉为何而鸣呢？法布尔曾写到：“四年黑暗中的苦工，一个月阳光下的享乐，这就是蝉的生活。”不过蝉的种类很多，不能一概而论，不同种类的雄蝉在地下蛰伏短则2年、长则17年，破土成虫后只剩2到4周寿命。在这段日子，它们最重要的事就是繁衍。

通常，雄蝉叫声越洪亮、持续时间越长，则吸引雌蝉前来交配的可能性越高。同一棵树上雄蝉太多时，鸣叫还有第二个作用，宣示领地，驱赶竞争对手。对成虫蝉来说，留给它们繁殖的时间本来就很短，因此雄蝉会把大量时间投入到求偶鸣叫中。夏天你听到的每一声蝉鸣，其实都是某只雄蝉一边倒计时，一边“呐喊”。

为什么天越热蝉叫得越凶？

网友观察到的“天越热蝉越叫得响”，在一定温度范围内是成立的，而且有研究支持。温度直接决定肌肉状态，蝉是昆虫，体温受环境影响很大。气温高时，腹部鸣肌活性更高，振动更快、叫声更响更持久。而气温低则会抑制蝉鸣，比如有研究发现，当地几种蝉开始鸣叫的环境温度范围在22℃~24℃，温度更低时蝉就不叫了。而今年持续高温给雄蝉加了把劲，中国农业科学院植物保护研究所的专家在采访中也表示，温度越高，蝉鸣越频繁、越响亮。

需要注意的是，并不是说气温越高，蝉就会叫得越来越响，毕竟蝉耐受的高温也是有极限的。比如2002年的一项对葡萄牙蝉的研究就发现，当气温升高到38℃~40℃这个区间，就很少有个体鸣叫了，即便有，鸣声结构也变得不规则，而且蝉转而开始吸食树汁，不再专注于鸣叫。

当然，蝉本身的耐热性与其种类、大小及个体差异都有关系，这里只是描述一个趋势。不过当气温达到38℃甚至40℃，那就很难说天热和蝉叫哪个更烦人了……

不能小看蝉鸣的危害

蝉鸣的危险性往往被低估。宁波大学附属第一医院副主任医师李吉指出，单只蝉鸣约70分贝，成片群蝉齐鸣可突破85分贝噪声安全阈值，新华社报道峰值可达80多分贝，央广网报道峰值甚至可达90-95分贝，相当于持续电钻声。美国国家职业安全卫生研究所（NIOSH）建议，85分贝以上就该采取听力防护措施。

蝉鸣声波集中在3000~8000Hz高频区间，对应耳蜗中负责高频感知的毛细胞，这些细胞最为脆弱，噪声冲击下最先受损。由于日常交流主要分布在中低频，高频听损早期往往不影响正常交流，极易被忽视，等发现听不清鸟鸣、手机提示音时，损伤往往已累积多年。

本文一开头提到的案例中，18岁的杨同学在密林露营4小时后耳闷、高音模糊，检查显示4000Hz、6000Hz阈值上升25分贝，确诊为暂时性噪声性高频听损，及时远离噪声并药物治疗后14天基本恢复，毛细胞只是水肿。而60岁的刘师傅每年6月至8月全天在树下修剪，干了12年，长年累月刺激导致毛细胞坏死，4000Hz高频听力永久下降40分贝，只能借助听器补偿。总结起来就是，短时高分贝蝉鸣造成毛细胞水肿，及时干预可恢复；长时间刺激导致毛细胞坏死，终身无法复原。

因此，虽然目前因蝉鸣导致听力损伤的案例只有零星报道，但面对可能损伤听力的蝉鸣，我们也应当有防护的意识。10点到16点是蝉鸣最强时段，应减少在有蝉密林停留的时间，久待时佩戴隔音耳塞，儿童及听力偏弱人群重点防护。若出现耳闷、耳鸣、听不清高音，立刻离开噪声环境，症状持续不缓解需及时做听力检测。

（来源：科普中国）

★注销公告★

温岭市长洋双峰鞋厂经股东大会表决通过，决定注销，清算组已成立，望债权人接到通知之日起三十日内，未接到通知的自本公告日起四十五日内，向清算组申报债权。

清算组电话：13705861723。

温岭市长洋双峰鞋厂
2026年8月17日

（来源：浙江老年报）

一到夏天就痒 只因系错了皮带

触性皮炎。经过观察，过敏源头找到了——陆先生日常佩戴的金属皮带扣。

为彻底明确病因，陆先生做了接触过敏原斑贴试验，结果显示，对硫酸镍呈强阳性反应，这意味着陆先生对金属镍高度过敏。

普通皮带扣大多为合金材质，含有大量镍成分。夏季人体出汗量大，汗液中的盐分、水分会让镍元素更活跃，更容易渗透进皮肤表层，持续刺激皮肤引发炎症、红疹和剧烈瘙痒。这种情况无需长期用药，虽可简单对症处理，但关键是规避过敏原。卜璋于嘱咐陆先生换掉金属皮带扣，

日常穿衣时养成将衣摆塞进裤腰的习惯，隔绝皮肤与金属直接接触。更换后，陆先生很快恢复。

医生介绍，日常佩戴的合金饰品中常含有易引起部分人群过敏的镍、铬和钴等元素。除此以外，金属表壳表带、牛仔裤金属铆钉、合金纽扣、内衣金属排扣等贴身金属配件，都有可能成为隐形致敏物。一旦出现疑似金属过敏的症状，建议及时去医院检查（接触性皮炎、体癣等皮肤病都可以有类似症状）。

（来源：浙江老年报）