省消保委发布养老消费提示

警惕“低价旅游+看房”陷阱

近期，浙江省消保委从日常投诉中发现多起以“免费旅游”“康养考察”为名，诱导老年消费者以及单身、离异等特定群体异地购买所谓“海景养老房”的投诉。

杭州的刘女士向记者讲述了自己的遭遇。一位朋友的朋友以“交600多元，包往返机票和住宿”邀她旅游兼看房，第二天，她就被拉去看楼盘。销售人员重点推介“智慧养老设施”，承诺首付12万元、月供3700元，若不住，可由开发商包租。刘女士签约回来后发现：信封里只有认购协议书，没有正式合同；号称“森林氧吧”，实际上被工业区包围；12万元首付款进了装修公司账户，而非预售资金监管账户；承诺的智慧养老设施一样没装。刘女士要求退房退款，对方称“定金不退”。此后，开发商起诉索要48万元尾款，并申请财产保全，刘女士的银行卡、微信、支付宝账户被冻结。最终经法院调解，她以支付17万元的代价解除合同。

对此，省消保委为保护广大消费者特别是老年群体的合法权益，发布消费提示。

警惕“低价旅游+看房”套路。建议消费者不轻信“限时优惠”等话术；老年人购房属重大决策，务必与家人沟通，切勿瞒着家人独自签约；对“免费护工”“包租返租”等承诺保持警惕，要求将服务内容、标准、费用明确写入合同或补充协议。

核实房源资质和配套。建议通过当地政府规划部门官网、不动产登记中心核实用地性质、规划许可及预售资质；实地考察周边环境；对样板间展示的智能设备、服务承诺，要求开发商在合同中注明交付标准及违约责任。

审慎签订合同。建议签约前逐条审阅合同，特别是违约责任、解除合同条件等关键条款；要求将口头承诺以补充协议形式写入合同；拒绝签署空白合同或内容不完整的协议。

依法维权，多渠道反映问题。若已陷入纠纷，应理性维权，第一时间向房屋所在地及户籍所在地有关部门投诉；保留宣传资料、聊天记录、录音录像、银行流水等证据；对开发商起诉或财产保全，积极应诉，主张合同显失公平、格式条款无效、欺诈等法律事由。

（来源：《浙江老年报》）

秋季感冒巧用桑叶 清肺润燥平肝明目

秋天温差较大，容易感冒。又因天气干燥，秋季感冒时易出现头痛、口鼻发干、咽喉燥痛、咳嗽无痰或痰少而黏，甚至痰中带血等症状。

在选用治疗秋燥感冒药物的时候，应该有针对性，过于辛温燥烈之品如麻黄、生姜等，不能使用。治疗的关键在于清润并用，清能散火、润能治燥。桑叶是常用药物之一。

桑叶为桑科植物桑树的叶，味苦甘性寒，有疏散风热、清肺润燥之功效。传统中医认为桑叶以经霜后为佳，采集后晒干备用，亦可直接到药店购买。选用干桑叶30克泡水，每日1次，或与梨皮、杏仁共煮，熬成汤当作茶喝，既能防治秋燥感冒，又能养生。

桑叶还有很高的食疗价值，做成家常小菜或汤、粥，不失为餐桌上的美味。下面推荐几款桑叶食谱，供大家选用。



桑菊薄荷瘦肉汤

材料：嫩桑叶250克，菊花、薄荷各10克，猪瘦肉300克，生姜片、食盐、味精适量。

做法：前三物洗净，瘦肉切片。在汤锅中加清水2500毫升，武火煮沸，放入桑叶、菊花、瘦肉、生姜片，续煮10分钟，加入薄荷叶，改文火煮5分钟即成。出锅前加食盐、味精等调料。

功效：散风清热、平肝明目。可辅治风热感冒、高血压、高脂血症，并可缓解头痛眩晕、咽痛、目赤、燥咳等症状。

桑叶枸杞决明粥

材料：桑叶10克，枸杞子、决明子各15克，大米200克，冰糖适量。

做法：将桑叶、决明子分别洗净，用净纱布包好，扎紧袋口。枸杞子、大米分别淘洗干净，用清水浸泡1小时。粥锅内加清水约2000毫升，武火烧沸，先放入药包，煎煮20分钟后捞出，再放入枸杞子、大米，待烧沸后改文火，慢煮成粥，加冰糖（糖尿病人不加）调味即成。

功效：平肝明目、润肠通便。可辅治高血压、高脂血症等，并可缓解头昏脑涨、心烦失眠、视物昏花、口苦、便秘等症状。

干炸桑叶

材料：嫩桑叶300克，鸡蛋3个，小麦面粉50克，食盐、味精、椒盐适量。

做法：桑叶洗净，沥水后备用。把鸡蛋在碗中打散，放入食盐、味精、小麦面粉，加清水适量调成蛋面糊。锅中放入食用油，烧热，将桑叶于蛋面糊中拖过，使桑叶充分沾上蛋面糊，放入油锅中，炸成微黄色时起锅装盘。可均匀地撒上椒盐，或蘸椒盐食用。

功效：疏风解表、滋阴润燥。可辅治热伤风、糖尿病等，并可缓解口渴、食欲不振、头昏脑涨、烦热等症状。

桑叶炖母鸡

材料：桑叶200克，黄芪15克，母鸡一只约2500克，葱花、生姜丝、酱油、料酒、食盐、味精适量。

做法：桑叶洗净，沥水后备用。母鸡宰杀干净，剁成小块，清洗后放入冷水中焯去血水，捞出沥水备用。锅中倒入少许菜籽油，先放入葱花、姜丝煸香，再放入鸡块，反复翻炒至出油、变黄色，然后加水约2500毫升，放酱油、料酒，武火烧沸后，再放入桑叶、黄芪，改文火炖45分钟左右，最后调入食盐、味精即成。

功效：清热滋阴、补虚止汗。可辅治糖尿病、高血压、贫血等，并可缓解口燥咽干、乏力、多汗、便秘、皮肤干燥等症状。

（来源：人民网科普）

连吃六只大闸蟹后全身起风团

医生提醒：当心甲壳类海鲜过敏



秋风起，蟹脚痒。可有些人一顿螃蟹吃下来，皮肤也开始“痒”了。

近日，阿乐（化名）一家趁着大闸蟹正肥美，专门去大闸蟹养殖地旅游吃蟹。午餐2只、晚餐2只、夜宵2只，一公一母，吃得挺过瘾。可回到家后，阿乐的脖子、手臂却起了风团，痒得睡不着——过敏了。

“以前吃螃蟹都没事，怎么这次就过敏了？”阿乐很困惑，于是到浙江省皮肤病医院皮肤科就诊。

皮肤科主任医师王涧经检查，确认阿乐这是甲壳类海鲜过敏。“类似情况并不少见。海蟹、湖蟹（河蟹）在生物分类上都属于甲壳类动物。引起过敏的核心致敏原是原肌球蛋白，这种蛋白高度耐热，即使螃蟹被彻底煮熟，也可能引发过敏。”

王涧介绍，对螃蟹过敏的人，还要留意甲壳类海鲜的交叉过敏，包括：虾类，如明虾、沼虾、基围虾、皮皮虾、小龙虾等；蟹类，如梭子蟹、大闸蟹、青蟹等；龙虾类，如波士顿龙虾、澳大利亚龙虾等。

为什么以前不过敏这次却“中招”了

王涧介绍，食物过敏并不是一成不变的。免疫系统对食物的反应，通常会经历“致敏—激发”的过程：第一次接触时，身体可能已经悄悄产生抗体，但没有明显症状；再次接触后，抗体累积到一定程度，就可能突然出现过敏症状。

另外，也有可能是以下几个因素同时起了作用：单次摄入量太大，加速肠道对致敏物质的吸收，直接“引爆”过敏。身体状态波动，如旅途劳累、作息紊乱、熬夜、压力大等，都会让免疫状态发生变化，使原本耐受的食材突然引发过敏反应。此外，不同水域、不同批次的蟹，致敏蛋白构象略有不同，对免疫系统来说，是一种新的刺激。

出现这些情况要尽快就医

螃蟹过敏的症状多样，可累及皮肤、呼吸道和消化系统。皮肤可出现瘙痒、红斑、风团，脸部、颈部、四肢均可出现，严重时伴有明显水肿。呼吸道症状包括打喷嚏、流涕、鼻塞，也可出现咳嗽、哮鸣、呼吸困难、咽喉发紧等。消化系统可能出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等肠胃不适。

医生提醒，即使最初只有皮肤瘙痒或红疹，病情也可能快速发展。若发现红疹后不但没有正确用药，反而去剧烈运动或泡温泉，会加速血液循环，进一步加重病情。

若出现上述症状，请立即停食、清洁漱口、适量饮水、尽快就医，切勿拖延。

如何健康吃蟹？王涧给出了一份小贴士：不要一次性大量食用螃蟹，尤其是蟹黄、蟹膏；既往对虾、蟹、龙虾等甲壳类海鲜过敏者，应谨慎食用；首次尝试或久未食用者，可先少量试吃，观察反应；吃蟹期间避免饮酒、熬夜，减轻身体负担；若出现不适，不要反复“试一口”，以免加重反应。

（来源：潮新闻）

走路时膝盖突然发“软”

六种常见原因需分清

在日常生活中，很多人可能经历过这样的情况：走路时膝盖突然“软”了一下，感觉好像要摔倒。这种现象虽然常见，但可能让人感到困惑和担忧。

那么，膝盖突然“软”一下到底是怎么回事呢？

膝盖突然“软”一下的可能原因

肌肉疲劳

长时间站立或行走，特别是在没有充分休息的情况下，膝关节周围的肌肉可能会疲劳，导致瞬间无力感。这种情况通常在短暂休息后有所缓解。

韧带松弛或损伤

膝关节周围的韧带负责维持关节的稳定性。如果韧带松弛或受伤，可能会导致膝关节瞬间失去稳定性，出现“软”一下的感觉。韧带损伤常见于运动员或从事高强度体力劳动的人群。

半月板损伤

半月板是膝关节内的软组织结构，起到缓冲和稳定关节的作用。如果半月板受伤或撕裂，可能会导致膝关节活动时出现卡顿或无力感。半月板损伤常见于突然扭转膝关节的动作，如羽毛球、篮球、足球等运动。

髌骨软化症

髌骨软化症是指髌骨软骨的退变和损伤，常见于年轻运动员或长期从事膝关节负重活动的人群。患者可能会在行走或上下楼梯时感到膝关节突然无力。髌骨软化症的发生与膝关节退变、过度使用膝关节、膝关节外伤等因素有关。

神经因素

膝关节的活动受神经系统的控制。如果神经受到压迫或损伤（如腰椎间盘突出压迫神经），可能会影响膝关节的活动，以致产生突然“软”一下的感觉。腰椎间盘突出常见于久坐、长期负重等人群。

关节炎

骨关节炎或类风湿性关节炎等慢性关节疾病也可能导致膝关节的稳定性下降，使人出现瞬间无力的情况。骨关节炎多见于老年人，类风湿性关节炎则可能发生于任何年龄段。

如果经常在走路时出现膝盖一“软”的情况，我们首先考虑半月板损伤和髌骨软化。

如何应对膝盖突然“软”一下

适当休息：如果是由肌肉疲劳引起的，建议适当休息，避免长时间站立或行走。

加强锻炼：适当的肌肉力量训练可以增强膝关节的稳定性，预防无力感的产生。

佩戴护膝：在进行剧烈运动或长时间行走时，可以佩戴护膝来提供额外的支撑和保护。

保持健康体重：过重的体重会增加膝关节的负担，保持健康体重有助于减轻膝关节的压力，预防相关问题的发生。

注意姿势和动作：在日常生活中，注意正确的姿势和动作可以减少膝关节受伤的风险。例如，避免长时间保持同一姿势，避免突然的剧烈运动等。

及时就医：如果膝盖突然“软”一下的情况频繁发生，或者伴有疼痛、肿胀等症状，建议及时就医，进行详细的检查和诊断。

有效保护膝关节做好这五点

为了更好地保护膝关节，我们可以采取以下措施：

合理饮食：日常饮食要均衡、营养。对于健康成年人来说，从牛奶、鱼类、鸡蛋、豆制品等食物中可以获取足够的钙和维生素D。

鞋底不要太薄：选择鞋底柔软、支撑性好的鞋子，避免穿高跟鞋和鞋底过硬的鞋子。鞋底不宜太薄，否则会给膝盖带来不利影响。

多做抬腿动作：平时可以多做抬腿的动作来增强大腿肌肉的力量，从而增强膝关节的稳定性，减缓关节的磨损。

做好关节保暖：膝关节受凉易导致血液循环不畅，引发疼痛等不适。因此，天气寒冷时要特别注意膝关节的保暖工作。

养成良好习惯：日常要避免久站、久走、久蹲，比如伏在地板上擦地等；同时，要尽量避免长期爬楼梯、爬坡、爬山等，避免长时间坐矮板凳，以及蹲坑时间过长。

（来源：人民网科普）

杂粮磨粉吃，升糖更快了

“医生，我妈早就不吃白粥、白馒头了，天天用杂粮粉当早餐，怎么血糖反而升高了？”

近日，杭州市萧山区第三人民医院内分泌科诊室内，72岁的刘阿婆在女儿的搀扶下就诊。化验单显示，她的空腹血糖为7.8mmol/L，较三个月前再度上升。女儿十分困惑：大半年来，早餐全部换成黑豆粉、燕麦粉、薏米红豆粉等杂粮粉，血糖为何不降反升？

接诊医生详细询问饮食情况后，让家属把家中剩余的五谷杂粮粉拿来。打开罐子，一股淡淡的哈喇味扑面而来——这罐杂粮粉，刘阿婆已经连续吃了四个月。

杂粮控糖的核心优势，来自紧实粗糙的物理结构，而研磨打粉恰恰破坏了这层天然屏障。谷物、杂豆打磨得越细碎，原本被包裹的淀粉颗粒暴露越多，进入消化道后被快速分解吸收，血糖生成指数（GI）随之上升。医生提醒，粗粮只是升糖速度偏慢，并没有降血糖的功效，糖尿病或糖尿病前期人群不能用杂粮替代降糖药物；血糖正常人群偶尔食用杂粮糊无须担心，但糖友不建议长期单独把杂粮糊当作早餐主食。

谷物胚芽和坚果富含不饱和脂肪酸，在完整颗粒状态下，种皮可以减少其与空气的接触，延缓氧化。一旦磨成粉末，食材和空气接触面积大幅增加，油脂氧化酸败随之加快。医生建议，杂粮粉宜少量购置，最好半个月内吃完，最长不超过1个月。一旦闻到哈喇味，说明油脂已经发生酸败，可能产生有害物质，建议不要继续食用。此外，粉状食材极易吸潮，潮湿环境下容易滋生霉菌，其中就包括毒性极强的黄曲霉毒素。不少老人习惯在街边粮油店现磨杂粮粉，并大量囤积，违背了杂粮粉“少量买、尽快吃”的选购原则。

问诊中，医生还发现，刘阿婆的早餐就一碗杂粮糊，偶尔搭配一点咸菜。早餐蛋白质摄入不足，正是老年肌少症容易被忽视的诱因。

（来源：《浙江老年报》）

地址：横湖中路161号 邮编：317500 广告发布登记证：温市监广发3310078号 全年订价：258元 印刷单位：台州日报印务有限公司 印刷地址：椒江区纬一路98号 中国邮政温岭分公司发行 投递、投诉热线：86142666 打击虚假新闻举报电话：86144005 值班主任 江倩倩