

3·15

消费维权 · 知识小问答



1.2026年消费维权年主题是什么?

答:提升消费品质。

2.消费者在购买、使用商品时,其合法权益受到损害时,拨打什么电话?

答:拨打12315或者登录全国12315互联网平台投诉

3.消费者享有哪些权利?

答:安全权、知情权、自主选择权、公平交易权、求偿权、结社权、获得有关知识权、人格尊严和民族风俗习惯受尊重权、监督权。

4.消费者需留存哪些证据?

答:需保留发票、使用说明书、合格证、保修卡等有效凭证。

5.经营者与消费者进行交易应遵循哪些原则?

答:遵循自愿、平等、公平、诚实信用的原则。

6.消费者和经营者发生消费者权益争议的,可以通过哪些途径解决?

答:与经营者协商解决;请求消费者协会或者依法成立的其他调解组织调解;向有关行政部门投诉;提请仲裁机构仲裁;向人民法院提起诉讼。

7.《中华人民共和国消费者权益保

护法实施条例》,从哪年哪月起施行?

答:自2024年7月1日起施行。

8.什么是消费者投诉?

答:消费者投诉,是指消费者为生活消费需要购买、使用商品或者接受服务,与经营者之间发生消费者权益争议后,请求消费者协会调解,要求保护其合法权益的行为。

9.《中华人民共和国消费者权益保护法》所指的经营者有哪些?

答:《中华人民共和国消费者权益保护法》所指的经营者是指为消费者提供其生产、销售的商品或者提供

服务的所有单位和个人。包括各种经济性质、各种类型的生产者、销售者和服务者。

10.什么是求偿权?

答:消费者因购买、使用商品或者接受服务受到人身、财产损害的,享有依法获得赔偿的权利。

市市场监督管理局
市消费者协会(宣)
市融媒体中心

卫生健康教育宣传栏 (第二十九期)

儿童健康饮水指南,请查收

水是生命之源,健康饮水对于维持人体正常生理功能、促进新陈代谢、预防疾病等至关重要,尤其是对于处于生长发育关键期的儿童和青少年。

每天该喝多少水

依据《中国学龄儿童膳食指南(2022)》及《中国居民膳食营养素参考摄入量》的相关建议,不同年龄段儿童青少年每日直接饮水量(不含食物所含水分)的推荐标准如下。

4~6岁儿童青少年约800毫升/日;

7~10岁儿童青少年约1000毫升/日;

11~13岁儿童青少年:其中男生约1300毫升/日,女生约1100毫升/日;

14~17岁儿童青少年:其中男生约1400毫升/日,女生约1200毫升/日。

需要提醒的是,以上儿童青少年每日直接饮水量标准,是在气候温和、轻体力活动条件下的建议。若孩子运动量较大、出汗多或天气炎热,需根据实际情况,适当增加饮水量。此外,人体每日总需水量还包含汤、粥、果蔬等食物中的水分。若孩子当天摄入了大

量含水食物,可相应减少直接饮水量。判断饮水是否充足的一个直观方法是观察尿液颜色。如果尿液颜色呈透明色或淡黄色,一般表示饮水量达标;如果尿液颜色偏深,呈深黄色或琥珀色,则提示需及时补水。

白开水是优质选择

市面上饮用水种类繁多,选对饮用水才能守护儿童青少年健康。

白开水是儿童、青少年饮用水的优质选择。煮沸后的自来水不仅安全卫生,还保留钙、镁等有益矿物质,经济实惠。

矿泉水虽含有一定量的矿物质,但饮食均衡的儿童青少年无需依赖它补充营养。矿物质的主要摄入渠道是日常饮食,部分矿泉水中的钠含量偏高,长期大量饮用会加重肾脏代谢负担。家长可优先为孩子选择低钠淡矿类型的矿泉水。

纯净水、蒸馏水几乎不含矿物质,短期饮用对身体无不良影响,但长期单一饮用易导致矿物质摄入不足,尤其不适合挑食偏食的儿童青少年,不建议将它作为日常唯一饮用水。

需要明确的是,以下几类饮品均无法替代白开水,更不适宜作为儿童

青少年日常饮水的主要选择。

含糖饮料 长期饮用易引发儿童青少年肥胖、龋齿等健康问题,还可能扰乱正常的饮食习惯。

鲜榨果汁 虽以水果为原料,但加工过程中膳食纤维大量流失,且糖分浓度大幅升高,热量远超白开水与新鲜水果本身,过量饮用同样存在肥胖风险。

茶与咖啡 这类饮品含有咖啡因成分,会影响儿童青少年神经系统的正常发育,还会干扰钙的吸收与利用,不利于骨骼健康成长。

运动饮料 其配方专为高强度运动后大量出汗的人群设计,可补充流失的电解质,日常饮用则会因糖分与钠含量过高,加重身体代谢负担,对健康有害无益。

饮水温度有讲究

不同温度的饮用水可适配不同饮用场景。35~40摄氏度的温水最接近人体体温,对胃肠道的刺激性小,空腹饮用或肠胃较弱的儿童青少年可优先选择。10~20摄氏度的凉白开口感清爽,在夏季高温时段或运动后大量出汗时饮用,体感更佳。需要提醒大家,饮水应避免两个极端。超过65摄氏度

的过烫水会损伤口腔与食道黏膜,长期饮用会增加患食道癌的风险。10摄氏度以下的冰水易引发胃肠道痉挛、腹痛,大汗淋漓时切忌立即饮用。

让孩子爱上喝水

一是装备诱惑法。给孩子选心仪的卡通水杯或吸管杯,能大幅提升其喝水意愿。二是游戏激励法。和孩子玩喝水干杯游戏,或制作打卡表,每喝一杯贴一颗星星,集满数量兑换非食物类小奖品。三是自然提味法。如果觉得白水无味可加入1~2片柠檬、薄荷叶或几颗莓果,这样不仅有天然果香,还没有添加糖的风险。四是榜样示范法。家长以身作则多喝水,孩子善于模仿,会主动多喝水。五是固定时间法。养成规律饮水习惯,晨起空腹喝200毫升温水唤醒身体,午睡后、餐前半小时适量饮水,睡前1小时少喝水,避免频繁起夜。家长要提醒孩子,避开三个饮水误区:即不要等到口渴再喝水;不要一次大量喝水,可遵循少量多次原则,每次喝100~200毫升;饭前不要大量喝水。

格尔木市卫生健康委员会(宣)

声明

格尔木市人民法院(统一社会信用代码:11632801015080306K)不慎遗失本单位开具的罚没款收据4份:

1.收据编码:03387159,开票日期:2022年1月14日,处罚金额:1.01元(壹元零角壹分),罚没事由(违法事实):盗窃,处罚依据:罚金;

2.收据编码:03935171,开票日期:2022年12月8日,处罚金额:2736.00元(贰仟柒佰叁拾陆元零角零分),罚没事由(违法事实):诈骗,处罚依据:罚金;

3.收据编码:03935172,开票日期:2022年12月8日,处罚金额:1341.00元(壹仟叁佰肆拾壹元零角零分),罚没事

由(违法事实):诈骗,处罚依据:罚金;

4.收据编码:03932655,开票日期:2023年8月15日,处罚金额:46397.57元(肆万陆仟叁佰玖拾柒元伍角柒分),罚没事由(违法事实):电信诈骗罪,处罚依据:罚金。

现声明以上收据作废,自见报之日起,任何单位或个人持此收据办理的一切事宜均无效,本单位不承担相关法律责任。

特此声明

格尔木市人民法院
2026年3月3日

遗失声明

格尔木市昆仑中路12号卫生小区2幢1单元5层151室李文平的格尔木市房屋维修资金收缴凭证(面积:115.82平方米,总价:276900元,收缴金额:4632.8元)不慎遗失,声明作废。

2026年3月4日

遗失声明

格尔木市食品街金龙巷7号文翔瑞苑1幢1单元8层185室领头杰门牌证(证号:103420)不慎遗失,声明作废。

2026年3月4日

遗失声明

格尔木市八一东路46号4幢1单元172室马索麻尼不动产权证(证号:青(2020)格尔木市不动产权第0002641号)不慎遗失,声明作废。 2026年3月4日