切忌乱用保健品 当心引发疾病

据媒体报道,浙江两名女子为了“显年轻”,连续4年服用含雌激素的保健品,均被确诊患上了子宫内膜癌。如今,不少女性用服用激素类保养品和药品的方式来留住青春,延缓衰老。天津市中研附院妇科主任医师赵珂提示,女性在选择保健品时要提高警惕,科学使用,以免引发疾病。

雌激素对女性有着重要的作用,主要体现在促进和维持女性生殖器官和第二性征的发育,以及对骨骼、心血管、皮肤等系统的保护作用。激素是内分泌系统的重要调节因子,盲目服用含雌激素类保健品和药品,过量的外源性激素会干扰正常的内分泌功能,导致内分泌紊乱,引发一系列健康问题,如月经失调、痤疮、乳腺增生、不规则出血等疾病。激素的影响可以直接或间接地干扰代谢过程,长期服用含激素的保健品可能会导致代谢异常,引发各种慢性病,如糖尿病、高血压、肝功能异常、肥胖等。激素对免疫系统也有影响,削弱免疫力,使人容易患上感染性疾病;能够干扰女性生殖系统的正常发育和功能,引发不孕、卵巢疾病等。雌激素会增加血液黏稠度,长期使用可能会导致深静脉血栓形成。

可以说,含有激素的保健品对人体有很多潜在的危害,应避免服用此类产品。如果有身体不适,应及时去正规医院就诊,寻求专业的医生帮助,避免因为盲目服用保健品而导致更严重的健康问题。普通女性想要科学使用雌激素类药物,必须在妇科医生的指导下进行,不能自行购买和使用。要明确使用目的,关注禁忌症,进行针对性监测,注意药物相互作用,警惕不良反应,以确保治疗的安全性和有效性。

其实在日常生活中,有一些食物含有天然的植物雌激素,与人体雌激素相似,经常食用可以帮助调解人体雌激素水平,又比较安全。含有雌激素的食物包括大豆、黑豆、亚麻籽、花生、红薯、石斛、银杏等。当然,食物中的雌激素水平较低,不能替代医生开具的雌激素进行治疗。如果确实有雌激素水平下降等病症问题,应咨询妇科医生,根据具体情况选择合适的治疗方式。

据《今晚报》

少熬夜 当心冠脉钙化

熬夜在人群中很普遍,而近日一项瑞典研究再证起居应有度,研究显示,经常熬夜的人冠状动脉钙化风险几乎是早起早睡者的两倍。

这项研究分析了771位年龄50至64岁参与者的资料,其中排除了既往有心脏病者。参与者平均年龄57.6岁,47.3%为男性。参与者均接受冠脉CT血管扫描评估冠脉钙化程度。

研究显示,这一中年人群中,29%冠脉有明显钙化。早睡早起人群中,22.2%冠脉有明显钙化,而经常熬夜者这一比例高达40.8%。

在考虑了影响冠脉钙化的混淆因素后,进一步分析发现,与早睡早起人群相比,经常熬“很深的夜”者冠脉钙化风险增加90%。研究提示,在疾病早期阶段,昼夜节律似乎对心脏与血管尤其重要。经常熬夜可能与冠脉钙化和导致动脉钙化的过程有关。

据《北京青年报》

北京发布新规 要求明码标价

根治电器“小病大修” 还需要哪些解法?

近年来,消费者对家用电器维修服务乱收费的投诉频频发生。日前,北京发布新规要求提供家用电器维修服务要明码标价。学者认为,标明价格能解决不少关于收费的纠纷,但整治家电维修乱象,规定明码标价只是第一步。后续还应加强管理,保障维修工的基本权益。

小病大修、层层加价、借机“宰客”……近年来,家电维修领域的诸多乱象广受诟病,让消费者叫苦不迭。为进一步规范家电维修乱收费行为,日前,北京市市场监管局发布《北京市家用电器维修服务明码标价规定》,明确要求经营者履行明码标价义务,收“上门费”必须提前主动告知消费者,不明码标价最高可罚5000元。新规的出台会对家电维修行业产生哪些影响?家电维修服务还存在哪些症结?对此,记者进行了走访调查。

A 明码标价,减少双方收费纠纷

“没有明确告知添加数量,也没有任何记录维修前后的数据,空调修完后告知我需要支付4000元的维修费”“电话联系师傅时,以上门查看为由不告知具体费用”……在互联网投诉平台,记者看到不少消费者反映,家电上门维修收费没有明确标准、未事先告知收取上门费。

近年来,消费者对家用电器维修服务乱收费的投诉频频发生,据江苏省消保委2023年10月发布的《江苏省家电服务满意度调查报告》显示,近八成消费者在家电维修费用方面遇到过各种问题,其中“收费标准不透明,平台显示价格与实际收取价格有差异”是最常出现的问题。

2023年10月,北京市市场监管局发布《北京市家用电器维修服务明码标价规定》(简称《规定》),对要求经营者履行明码标价义务进行了一系列规定。中国政法大学传播法研究中心副主任朱巍认为,此次北京发布的新规,保障了消费者的知情权、自由选择权、公平交易权,标明价格能解决不少关于收费的纠纷。

从业者又如何看待此次新规?

在北京从事家电维修十余年的杨师傅表示,个别维修师傅事先不说明价格,维修完再报价,从而引起与消费者之间的矛盾,也带来了市场环境的混乱。“其实对这个行业来说,诚信和口碑还是挺重要的,我身边的大多数维修师傅想凭借自己的技术踏实挣钱。”

对此,中国劳动关系学院法学院副院长张冬梅教授认为,新规出台后,从业者的个单收入可能会降低,但从整体和长远来看,新规出台有利于促进市场公平竞争和行业健康发展,维修从业者在良性竞争的市场环境下,能与消费者之间形成良性互动,和经营者之间的劳动关系也更加稳定和持久,收入也会稳步提升。

B “小病大修”,从业人员良莠不齐

“冰箱不制冷,平台找的维修师傅上门说需要加雪种共700元。后来冰箱仍然不制冷,找到品牌售后才发现实际是电子板坏了,而冰箱此前根本没有加雪种。”广西南宁的一位消费者讲述了自己的经历。

记者采访了解到,由于家电维修存在技能壁垒与信息不对称,消费者并不清楚故障严重程度,除了收费纠纷,还有不少消费者遭遇“小病大修”、虚假维修等问题。

对此,朱巍表示,整治家电维修乱象,规定明码标价只是第一步,后续还应包括维修师傅评价公开、口碑公开。此外,相关行业组织也应引导行业自律,联合生产商、销售等共同探索团体标准,对不同品牌、型号等产品分门别类提供维修费用、更换零件的价格参考。

北京嘉潍律师事务所赵占领认为,防止在维修环节欺骗消费者也需要采取一定的管理措施,比如说检查家电故障必须要当面检查,需要拆开做进一步深入的检查,提供监控等录像让消费者可以查询。

此外,随着数字经济发展,不少消费者通过互联网平台下单预约上门维修,便利的同时也暗含维修人员技术不过关、以假乱真的风险。

上海一位消费者在某维修平台上下单维修热水器,师傅上门后修了半天也没修好。该消费者后来核实平台服务码时才发现,上门的师傅并不是平台显示的派单师傅,也没有维修证。“维修行业太乱了,平台也没有进行管理。”该消费者表示。

张冬梅认为,如果平台作为中介方,则需要承担审核义务,若因平台审核疏忽,给消费者造成损失的,应当承担损害赔偿责任。如果平台作为家电维修服务经营者,则需要承担经营者义务,接受市场监管部门的监管和行业协会的监督,且有义务对于维修工的专业能力进行考核并确定准入与否,并进行岗前培训。

C 加强管理,提高维修工人待遇

记者注意到,早在2012年,商务部发布的《家电维修服务业管理办法》就规定,服务人员坐地起价、隐形收费等行为明显有违价格明示原则,可由市场监督管理部门等给予相应处罚。2022年7月1日起施行的《明码标价和禁止价格欺诈规定》也有进一步明确。为何家电维修种种乱象还屡禁不止?

“大多数维修工人没有底薪,还要自己缴纳社保,而维修公司要利润和绩效,这就逼着维修师傅想办法如何让一个单子能赚取更多费用。”杨师傅向记者透露,根源还是在于维修师傅的正规收入低。此外,有的家电厂商对人工费、零件费等价格定的较低,所谓的收费标准并不合理,此外,家电厂商售后服务“免费包修”的成本由维修点承担,又转嫁给维修工,压缩他们原本的收入,就引出了“小病大修”的问题,一些师傅就通过夸大故障原因来赚取消费者的额外费用。

“138元的单子,平台抽走了70多元。”一位平台维修工告诉记者,每单的收入平台要抽成50%~70%,而平台为了获取客流量,经常给消费者提供优惠券等活动,除去交通成本,维修工到手的个单收入利润微薄。

中国社会科学院法学研究所社会法室副主任王天玉认为,要尽可能降低消费者和维修工之间的博弈,保障维修工的基本权益,同时尽可能让市场规范发展,评价机制和薪酬水平挂钩,进一步发展职业技能,并且有更好的收入水平,也有助于提高整个行业的技能水平。“如果从业者能获得一个较为合理的报酬,辅之以价格管理层面、消费者权益保护等措施,对于整个行业生态,都会有一个良好的发展。”王天玉说。

张冬梅建议,尽可能将维修工组织到工会中来,尤其是将平台用工的劳动者。同时也要考虑网上维修工分散的特点,探索流动窗口入会、网上入会等灵活的入会方式。用足用好行业集体协商手段。工会要积极推动行业集体协商制度,引导行业协会、头部企业就行业计件单价、劳动定额等开展集体协商,为企业和劳动者搭建理性有序的沟通交流平台。

据《工人日报》