

# 粽叶飘香乐享端午 理性消费欢度假期

粽叶飘香，端午将至。2026年端午假期叠加夏季高温天气，品粽尝鲜、亲友团聚、短途出游、线上购物等多元消费场景集中爆发，传统消费与新型消费业态交织，让假日消费热度持续攀升。为了让大

家买得放心、吃得安心、玩得舒心，全国多地消协、市场监管部门联合发布端午专属消费提示，覆盖食品选购、出行游玩、居家消费、线上购物、理性维权等全场景，为群众平安喜乐过节保驾护航。



## 理性规划出行 避开旅途消费陷阱

端午期间气候舒适，短途周边游、民俗文化游、龙舟观赏游成为大众首选，出游需求持续攀升。同时夏季天气多变，全国多地昼夜温差大、部分景区路途遥远，叠加网络网红景点引流，旅途消费陷阱暗藏，出行前务必做好全面规划。

选择跟团出游的消费者，要筛选具备合法资质、口碑良好的正规旅行社，主动签订书面旅游合同，清晰明确行程安排、住宿标准、餐饮规格、自费项目、退票规则及违约责任，坚决摒弃“超低价”“零团费”等不合理低价游诱惑，避免陷入隐性消费、强制消费陷阱。

选择自驾游、自由行的游客，出行前需全面检查车辆状况，提前关注目的地天气预警、景区限流政策、交通管制信息，合理规划行程路线。川西、滇北、青藏高原等区域端午易遇雨雪天气，昼夜温差悬殊，需备好四季衣物、防暑防晒、防虫防雨物资；新疆、西藏、内蒙古等地地域辽阔、景点间距远，自驾前要核查车辆保险范围、备胎及应急工具，坚决拒绝“无人区穿越”等噱头高危旅游项目。

门票、酒店预订务必通过景区官方平台、正规旅游平台操作，提前细读预订须知、退改条款，明确收费标准、变更及取消规则，不轻信短视频、社交平台推送的低价票务、小众秘境套餐，警惕非正规渠道私域引流、虚假宣传、私下转账交易，规避临时涨价、单方违约、克扣押金、闭店无通知等纠纷。热门景区建议提前预约、分时段入园，避免无票跑空。

游览龙舟赛事、景区游玩时，需严格遵守现场管理制度，服从安保人员指挥，在指定区域观赛游览，不闯入赛道、禁区、船只停靠区。妥善看护老人与小孩，不攀爬高处、独自靠近河岸，远离湿滑的码头、观景台边缘，杜绝推搡拥挤、私自下水等危险行为。景区购物时保持理性，谨慎对待各类特产、纪念品推销，尤其对珠宝玉器、中草药等价格不透明商品，切勿冲动消费，全程留存购物凭证。



## 把控夏季好物 品质消费安心度夏

端午恰逢盛夏伊始，防暑降温、居家制冷类商品迎来销售旺季，空调、冰箱、风扇等制冷家电，防晒服、太阳镜、泳装、防晒喷雾、驱蚊液等防暑用品成为消费热门，大家选购时需严守品质底线，规避劣质商品风险。

选购制冷家电时，优先认准国家3C认证标志，挑选能效等级高、节能环保的优质产品，购买后务必索要正

规发票及完整保修凭证，保障后续售后维权、维修保养权益。选购防晒、驱蚊等日用化学品，认真查看产品成分表、生产许可证号，拒绝通过微商、陌生代购等非正规渠道购买所谓“进口特效”产品，防范三无劣质美妆日化用品。

夏季酷暑难耐，冰品、冰镇水果、冷饮成为大众消暑首选，但食用需适度。脾胃虚寒人群、老人儿童切勿贪凉暴饮暴食，以免刺激肠胃、引发身体不适，健康消暑、理性消费才是夏日首选。

## 警惕新型套路

### 理性辨别拒绝盲从

随着消费模式不断升级，直播带货、社区团购、盲盒消费、AI荐物等新型消费业态花样翻新，各类营销套路层出不穷，消费者需保持清醒、理性辨别。

面对直播间“限时秒杀”“专属福利”“情感共情”等花式推销，切勿冲动跟风下单，可多平台对比商品价格、用户评价与产品资质，甄别虚假打折、先涨后降、低价引流等促销套路，细读满减、赠品、退换货等活动规则，按需购买、理性囤货，杜绝盲目囤货、冲动消费。

参与社区团购时，提前核实团长经营资质、售后保障渠道，重点确认生鲜食品的冷链配送、保鲜保障条件，避免收到变质、破损商品后维权无门。面对盲盒粽子、文具盲盒等新潮盲盒产品，需提前了解隐藏款概率、产品质量标准，摒弃赌博式消费心态，不盲目沉迷盲盒消费。

针对AI荐物、智能推送的高端保健品、收藏品类商品，切勿轻信技术包装的虚假宣传，多渠道核实产品功效、市场价值与资质认证，识破AI营销外衣下的消费陷阱，避免高价购入劣质、无用商品。

假期预订住宿餐饮，需提前了解套餐定价、使用规则、服务费收取标准，警惕低价引流、隐形加价等问题。优先选择品牌官方渠道、正规授权门店，不轻信非正规渠道的预售、团购信息，规避货不对板、假冒伪劣、付款失联等消费纠纷。



## 留存消费凭证

### 依法依规高效维权

假日消费场景多、交易频次高，留存凭证是维权的关键。广大消费者在购物、订餐、出游、网购全过程中，务必妥善保管好发票、收据、电子合同、订单截图、支付记录、商家聊天记录、商品宣传页面截图等各类凭证，若出现商品质量问题、消费纠纷，这些凭证将是维权的重要依据。

当自身消费权益受损时，可优先与商家友好协商解决；若协商无果、纠纷无法化解，可及时拨打12315、12345政务服务与消费维权热线，或通过“全国12315平台”网站、微信小程序、全国消协智慧315小程序提交投诉举报，也可向当地市场监管部门、消费者权益保护组织寻求帮助，依法理性维护自身合法权益。

本版内容综合中国水运网、中国消费者报、消费质量报、赣南红客户端等媒体报道

## 严把舌尖关口

### 安心解锁端午美味

端午佳节，粽子、咸鸭蛋、龙舟糕点等传统应节食品成为消费主角，冰粽、低脂代餐粽、网红创意饮品等新兴品类也悄然走红。但夏季高温闷热，微生物极易滋生繁殖，叠加亲友相聚，餐饮需求暴增，食品安全风险随之升高，选购和食用需格外细心。

#### 选购和制作环节

为帮助大家安全、放心选购端午食材，规避采购中的各类隐患，下面消费选购提示，供大家参考。

**商超正规选购，核查资质品相：**优先选择证照齐全、卫生规范的商超、农贸市场固定摊位和信誉良好的正规电商平台，坚决避开流动摊贩、无资质私房作坊、个人微商售卖的各类食品，杜绝来源不明的“三无”产品。选购预包装粽子、咸鸭蛋等食品时，要仔细核查SC生产标识、生产日期、保质期、贮存条件、配料表等关键信息，不买包装破损、胀袋漏气、标识模糊、过期变质的商品。

**精细挑选食材，辨别品质优劣：**挑选粽叶时无需一味追求鲜亮外观，警惕被化学物质浸泡染色的“返青”粽叶，优先选择色泽自

然、无刺鼻异味的产品。购买咸鸭蛋可通过“看、摇、辨”辨别优劣，优质咸鸭蛋外壳青白光滑、无裂缝霉斑，轻摇无明显晃动声响，煮熟后蛋黄橘红油润、沙软鲜香；若外壳发黑渗液、晃动异响明显、蛋黄发灰发黑且伴有异味，切勿购买食用。

**线上网购采购，严控交易风险：**针对朋友圈、私人定制的手工粽、私房粽，一定要提前核实商家生产经营资质，不能仅凭精美宣传图片盲目下单。网购冷冻生鲜粽子，需确认商家配备全程冷链配送服务，提前约定食材化冻风险的处理方式，收货后第一时间检查产品状态。持有粽子提货卡的消费者，要在卡面有效期内及时提货，逾期可主动与商家协商解决方案。

#### 储存和食用环节

鲜肉、蛋黄等馅料的粽子在常温下放置超4小时就容易变质，需严格按照产品说明冷藏或冷冻保存。夏季现制现售的熟食、凉菜、卤味，建议即买即食，冷藏食品取出食用前务必彻底加热。粽子高油高糖、不易消化，咸

鸭蛋含盐量偏高，老人、儿童、肠胃虚弱者以及高血压、肾病等特殊人群需适量食用，切勿贪嘴。若食用后出现腹泻、呕吐等疑似食物中毒症状，要及时留存剩余食材、呕吐物等证据，第一时间联系商家处置。

#### 储存和食用环节

网红饮品店、夜宵排档、聚餐餐馆节假日热度高涨，消费时优先选择公示“明厨亮灶”、卫生评级优良的商家，谨慎食用生食水产品、野生菌等高风险食材，避免引发肠胃不适。同时倡导绿色简约消费，自觉抵制过度包装、溢价虚高的高端礼盒，摒弃攀比铺张的消费陋习。

**特别提醒：**选购香囊、民俗文创等端午用品时，理性辨别产品价值，提防商家借“非遗”“祈福”等噱头夸大宣传、哄抬价格。给儿童选购香囊要避开细小配件、过长挂绳的款式，婴幼儿、孕妇、哮喘及过敏体质人群建议不佩戴香囊，佩戴后若出现不适需立即停用。

本版图片由本报资料室提供，部分图片由AI生成。