

国庆假期开启 这份温馨提示请收好

金秋送爽，丹桂飘香，喜迎国庆华诞。在阖家欢聚、出游休闲的假期里，安全与健康与理性消费不可忽视。本期，小编将饮食安全、交通出行、消费维权相关温馨提示整理如下，祝大家度过一个平安、祥和、文明的国庆假期。

饮食健康

严把食材关口

国庆假期里，家庭团圆聚餐、外出游玩就餐、节令食品采购活动增多，食品安全风险隐患随之加大。守护“舌尖上的安全”尤其重要，以下饮食安全相关注意事项要谨记。

注重卫生，牢记食品安全要点。要选择新鲜干净的食材，尽量不购买、储存易腐变质的食材；避免接触活畜禽，远离野味，不采不食野生蘑菇。在家做饭之前、期间和之后，都要用干净流动的水洗手，厨房用具用后要及时清洗或消毒；处理生食和熟食的用具或盛具要分开。加工食物时，要烧熟煮透。

按量备餐，杜绝浪费。要增强节约意识，根据家庭就餐人数确定食材量和制作量，既保证新鲜又避免浪费。如果确实吃不完，可放入冰箱冷藏室存放，再次食用前，要彻底加热。

均衡营养，合理搭配。日常饮食应食物多样、荤素搭配、谷豆混吃、蛋奶兼顾、果蔬充足，保证蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和维生素等营养素的均衡供给。

外出旅游就餐，优先选择持有有效食品经营许可证、环境卫生整洁、落实“明厨亮灶”的正规餐饮门店。就餐前留意餐厅后厨卫生状况，尽量避开无证小摊、卫生条件差的流动摊贩，降低食品安全风险。

用餐过程中，主动使用公勺公筷，积极践行分餐制，养成文明健康的用餐习惯。点餐量力而行，根据同行人数适量点菜，拒绝

攀比铺张，自觉践行“光盘行动”。如菜品有剩余，在食物可安全储存的前提下，及时打包带走，珍惜粮食，杜绝餐饮浪费。

同时留意饮食禁忌，生冷海鲜、凉拌菜尽量少吃。妥善保管就餐票据，一旦出现肠胃不适等食品安全问题，保留好消费凭证，及时维权。

节日里走亲访友，水果糕点是常见佳品。消费者选购糕点时，建议前往超市、食品商店等正规销售场所，留意包装是否完整，核对标签相关信息。不要购买超过保质期、无保质期或来源不明的糕点。买回家的糕点按照产品包装标示的条件存放并及时食用，切勿过量囤积，不食用过期糕点。选购水果时，仔细查看果品新鲜度，买回妥善存放，发现腐烂变质及时丢弃。

值得注意的是，不能用水果、糕点代替正餐。食用需因人而异，患有糖尿病、高血压、高血脂等疾病的人群，即使是标注低糖的糕点，也要严格控制食用量，不可多吃。

此外，为避免过度包装造成的浪费和环境破坏，并保护消费者权益，GB23350—2021《限制商品过度包装要求 食品和化妆品》第1号修改单中规定，食品包装层数不超过三层，食品包装不应使用贵金属和红木材料，也不应与其他产品混装。建议消费者购买简约包装产品，抵制过度包装，营造绿色消费的良好社会氛围。



恪守秩序 护航假日出行

假期里，自驾出游、户外游玩、跨区出行频次大幅提升，人流、车流高度集中，各类安全风险隐患增多。为切实防范出行安全事故，以下出行安全事项一定要注意。

假期出游需坚守安全底线，规避各类游玩风险。严禁前往未开发、无安全保障的野景点、野外险区，及时关注出游目的地安全预警、天气变化和风险提示，坚决避开各类高风险区域。参与水上、低空等高风险游乐项目时，严格遵守场地安全规定。乘坐观光游船时，全程规范穿戴救生衣。体验直升机观光、漂流等项目前认真研读安全提示，结合自身年龄、身体健康状况量力参与，不盲目逞强。游玩全程听从现场工作人员指挥，严守安全操作规范，杜绝危险行为。同时坚持文明出游，自觉爱护文物古迹、公共设施与生态环境。

自驾出行务必提前做好万全准备，筑牢行车安全防线。出发前全面检查车辆轮胎、水箱、刹车、灯光等关键部件，确认车辆状态良好。提前查询途经路段天气、交通流量、路况及高速服务区、充电桩分布情况，合理规划出行路线。行车途中严格遵守交通规则，保持安全车速和跟车距离，坚决杜绝酒驾醉驾、超速行驶、疲劳驾驶、开车接打电话、占用应急车道等交通违法行为。遇雨雾等恶劣天气，及时减速慢行、拉大安全车距、开

启对应雾灯，谨慎驾驶，切勿强行超车、突然变道、紧急制动或随意路边停车，最大限度规避行车风险。

步行及公共交通出行也需时刻紧绷安全之弦。步行出行严格遵守交通规则，过马路走人行横道、过街天桥、地下通道，不横穿马路、不翻越交通护栏，杜绝走路低头玩手机等分心行为。夜间出行尽量结伴同行，选择照明完善、人流量充足的主干道，远离偏僻昏暗路段。乘坐公交、网约车、客运车辆、轮渡等交通工具时，务必选择正规营运车船，坚决不乘坐无牌无证、超员超载、非法营运的黑车、黑渡船。乘车全程规范系好安全带，车辆行驶过程中不随意走动、不探头伸手出窗外，不干扰驾驶员正常驾驶，全力保障自身出行安全。

节假日人流车流密集，需注重细节防范，规避各类隐患。出入景区、商圈、车站等人员密集场所时，妥善保管个人财物，悉心看护老人、小孩，严防走失、财物遗失；自觉遵守公共秩序，不扎堆、不拥挤、不逆行，遭遇人流拥堵有序避让，严防踩踏事故。出游期间严守消防安全规定，不在林区、景区及各类公共场所违规吸烟、焚烧杂物、燃放明火，杜绝火灾隐患。出行尽量错峰返程、避开拥堵路段，行车途中文明礼让、耐心等待，不随意加塞抢道，共同维护安全、有序、畅通的假期出行环境。



理性消费 守护合法权益

在尽享假期欢乐、共度团圆时光的同时，大家还应自觉抵制铺张浪费、盲目攀比、冲动消费等不良行为，践行文明节俭、绿色低碳、理性健康的过节新风尚，携手营造安全有序、文明和谐的节日消费环境。

节假日期间，各大电商平台、实体商家纷纷推出满减叠加、限时秒杀、预售折扣、积分抵扣等各类促销活动，营销形式多样但规则繁杂，网红爆款、限量热销等消费噱头层出不穷，极易引发冲动消费。广大消费者应坚守适度消费原则，杜绝攀比跟风、盲目囤货等行为，优先选购实用节能、绿色环保、性价比高的商品，不盲目追捧流量网红产品。

在文旅出行、休闲体验等消费场景中，消费者应自觉恪守文明准则，杜绝餐饮浪费、损毁公物、随意丢弃垃圾等不文明行为，践行绿色出行、文明旅游的良好风尚。

假期文旅出行、线上预付服务是消费纠纷高发领域，消费者需精准防范各类消费陷阱，全方位规避交易风险。

文旅消费方面，短途微度假、小众深度游、沉浸式文旅体验成为假期出行主流。消费者出行前应提前规划行程，通过官方正规平台预订酒店、门票及出行服务，认真核实商家经营资质、预约要求和退改政策，警惕低价旅游黑团、虚假票务、无证民宿等消费陷阱。参与高空游乐、水上项目、户外露营等体验活动时，

务必核验项目设施安全资质，拒绝参与无安全保障的私人违规项目。

线上消费方面，直播带货、社群团购已成为主流购物渠道，消费者需认准正规平台与官方授权店铺，坚决杜绝私下转账、非官方链接交易等脱离平台监管的行为。不轻信主播绝对化宣传承诺，一切交易规则以平台订单及商品详情页公示内容为准，重点核对七天无理由退换、破损赔付、质保售后等关键细则。

预付消费方面，面对观影健身、美容康养、亲子文娱、家政服务储值套餐优惠，坚持小额短期充值原则，优先选择可退款、可转让的灵活套餐，仔细签订消费协议，明确使用范围、有效期限、退款条件和违约责任，坚决抵制各类霸王条款，防范商家变相涨价、服务缩水、停业跑路等风险。

日常消费中，要妥善保管交易订单、消费票据、沟通记录以及商家资质信息等凭证，为维权提供有效依据。若遭遇虚假宣传、货不对板、强制消费、加价违约、服务缩水、售后推诿等消费问题，可优先与经营者、交易平台友好协商，自主化解纠纷。

双方协商无果的情况下，可通过官方正规渠道依法维权，既可拨打12315、12345政务服务热线，向属地消费者协会投诉反馈，也可通过全国12315官网、智慧315小程序及各地消费者协会官方公众号线上提交投诉申请。

本版图片由AI辅助生成

本版内容综合人民网、央视新闻客户端、北京日报等媒体报道

诚心如水 匠心独运

行业主流媒体 水运权威报道

2027年

中国水运报

邮发代号：37-45
价格：300元/年
(含数字报)



扫码订购

《中国水运》杂志

邮发代号：38-467
价格：300元/年



扫码订购



欢迎
订阅