



持续数月的高温天气使得空调不眠不休地“工作”，随之而来的故障率攀升，让空调维修售后迅速进入“井喷期”，其中引发的维修乱象广大市民又该如何避免，防止不“踩坑”呢？

警惕4种空调维修陷阱

无中生有，夸大故障。某些空调无法正常启动，可能是由于线路板上的感应器或者遥控器的接收器出了问题，更换配件成本只需十几元。但一些维修人员会在维修过程中“动手脚”，增加故障原因或恶意损坏，最终

达到多收费的目的。

任意加氟，增加费用。多数空调故障维修无须重新添加氟利昂（制冷剂），只有出现明确的故障，经专业人士判断确实是少氟导致的才应进行加氟处理。有些维修人员坚持以氟利昂不足等各种原因加氟，甚至谎报添加用量，增加维修费用。还有维修人员以进口氟质量优于国产氟为由，建议添加进口氟，虚报价格。事实上国产氟和进口氟在质量、价格上都相差无几。此外，不少人遇到家中空调不制冷的情况，也会想到是否该添加氟，然而除了真正的缺氟，在气温极高的情况下空调室外机遭遇暴晒，以及空调室外机长期不清理也会导致空调制冷效果不佳。

机器过保后，乱抬维修标准。一些维修人员往往会以空调超过保修期

如何防范空调维修陷阱

■ 郑铁峰

为由额外加收人工费，或者以配件脱产为由收取额外费用。消费者往往不了解过保修期后的维修收费标准，只好“任人宰割”。

低价吸引用户，制造消费陷阱。在消费者电话咨询或网络咨询时，一些维修人员为吸引消费者下单，往往低报维修价格，但维修完成后则以各种理由增加费用，甚至反复维修、重复收费或以其他各种名目收费。

选维修门店要货比三家

针对上述情况，我们在选择维修门店时应该再三谨慎。

谨慎选择维修网点。消费者购买空调后，应妥善保管购物凭证及“三包”凭证。凭证上标有官方售后联系电话。空调出现故障，可联系官方售

后，或者选择信誉好、技术好，并有专业资质、正规门面的维修店。货比三家，切不可轻信张贴的“小广告”或网络上搜索到的维修公司信息，这些信息往往是维修“游击队”冒充品牌官方发布的。

多证查验维修资格。维修人员上门维修时，要查看其是否具有相应维修资质证书，并要求维保人员出示售后服务单位的上岗胸牌。

维修前后存好凭证。维修前先谈好价格，并要求维保人员出示价格表，拍照存证。维修完成后要保存维修凭证，作为万一发生消费纠纷的维权证据。

广大消费者要注意甄别防范，避免被虚假违法广告误导，若发生消费纠纷或者发现违法行为线索，保存好相关证据向全国12315互联网平台进行投诉举报。

食品营养标签有门道

新华社记者 温竞华

食品营养标签是食品与消费者“沟通”的有效渠道。2013年起，《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》在我国正式实施，要求预包装食品应在标签强制标示能量和蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠含量值及其占营养素参考值百分比。

中国营养学会理事长杨月欣表示，上述国家标准施行近10年，仍有不少消费者在购买食物时只看价格、生产日期和产地，忽视营养标签。但标签可以帮助消费者了解食品的营养特点，更好地比较和选购适合自己

的产品。

那么，在选择预包装食品时，营养标签应该怎么看？国家食品安全风险评估中心副主任樊永祥介绍，要特别注意产品配料表和营养成分。

“看配料表时建议记住一个原则：按照标准要求，配料表应该按照加入量递减顺序排列，排在前几位的一定是这个产品主要的原料。”樊永祥说。

营养成分表写出了每份食品中营养成分的具体含量，其中的营养素参考值则提示了这份食品中提供的营养素含量占人体每日所需营养素的

的比例。

“比如一袋40克的薯片能够提供脂肪13.3克，可以提供我当日所需要脂肪的22%。这就警示，吃完这袋薯片后我的脂肪摄入量已经够高了，吃其他食品时就要更加控制油脂摄入。”樊永祥解释说。

此外，专家提示，还要关注“隐形钠”的存在。除食盐外，加工食品中使用的焦磷酸钠、抗坏血酸钠等都可以成为钠的摄入来源。膳食指南建议成年人日均盐摄入量不应超过5克，折算成钠约为2000毫克。



日常护发有妙招

■ 李雨乐

人人都渴望拥有一头健康、浓密的秀发，但在日常生活中，很多人都被脱发、发质干枯毛躁等问题所困扰，那么日常我们应该如何护理头发呢？

1. 洗发次数不宜频繁

人们经常错误地认为自己需要每天洗头，但经常洗头会使头发变得干燥，而且会降低头发的质量。对大多数人来说，一周洗三到四次就足够了。头发越长、越厚、越卷，清洗的时间就越多，洗头的间隔时间也就越长。如果头发很容易出油，需要天天洗头，可以选择轻量级、较温和的洗发水。

2. 头发根部不宜使用护发素

洗发后一定要使用质量好的护发素，护发素会为自己的头发提供水分，使它更柔软，更容易梳理。洗发后只要在头发的中间或尾部涂上适量护发素即可，头顶部分无需涂抹，头顶本身易出油，头顶涂抹护发素后看起来会更加油腻。

3. 洗发后不宜直接梳发

湿发比干发更有弹性，亦更脆弱受损，洗发后不宜直接梳发，可使用适量护发精油后用宽齿梳从发梢开始梳起。

4. 洗发后不宜用毛巾揉搓

湿发脆弱易受损的特质使得洗发后不宜直接用毛巾揉搓，这会给头发造成伤害，破坏头发的外层，导致头发卷曲或干枯蓬松。可以买一条超吸水的毛巾，包裹湿发数分钟后再次涂抹护发精油护理。

冰水解冻后的虾仁更鲜美

■ 张仁美

虾虽美味，但烹饪前的处理过程却烦琐，购买全部处理好的虾仁就显得格外方便。然而，也有消费者反映，冷冻虾仁解冻后总是有一股腥味，而且口感也远不如新鲜虾爽滑Q弹，这是为什么呢？

冷冻虾仁解冻后品质下降的原因就在于解冻时的“水分流失”，以及之后发生的一系列生物化学变化。不仅是虾仁，大部分冷冻后的食物解冻时都会流出水分。海鲜解冻时流出的水分通常呈红色，而非透明，其中含有大量的蛋白质和鲜味物质。

水分流失后速冻食品的味道和营养会发生很大变化，导致品质下降，并且烹饪时口感会变得干硬。此外，由于流失的水分中富含蛋白质，有利于细菌的滋生，所以水分流失的食材如果放置过久，其新鲜度更是会一落千丈。

因此，解冻冷冻食品时很重要的一点就是尽量不要让水分流失，同时还要避免让食材浸泡在流出的水分中。

虾仁解冻的最佳方法是使用冰



水，即将虾仁放入一个装有冰水的密封食品袋中解冻。这种解冻方法不仅可以保持较低的温度从而防止水分流失，而且可以加快解冻速度。

如果赶时间，那么也可以把冷冻虾仁放入加盐的沸水中搅拌15秒。

无论哪种方式，解冻后，都需要用

厨房纸擦去留在虾仁上的多余水分。

除此之外，虾仁在水煮后也容易变硬。如果在解冻后，给虾仁抹上一层淀粉，然后再将它们放入热水。这样，淀粉将形成一层防止水分从虾仁中流失的涂层，从而使虾仁变得柔软又有弹性。