

1200余名“周马”志愿者接受集训



□记者 窦娜 文/图

本报讯 为给参加2019“周马”的选手提供更加优质的志愿服务，向国内外的跑友展示周口的活力与风采，11月5日下午，我市1200余名即将上岗的“周马”志愿者在周口师范学院接受赛前培训。

当日下午，团市委邀请马拉松国家二级运动员、周口市马拉松长跑协会副会长王春生就2019“周马”的时间安排、站点分布以及如何进行医疗急救、交通引导等进行了详细讲解。

“能够参与志愿服务，我很高兴，希望能用实际行动助力‘周马’。”大学生乔子懿是第一次参加“周马”志愿服务。她认为，志愿者不仅仅是做志愿服务工作，更重要的是用自己的热情鼓舞运动员。

第四次报名参加“周马”志愿服务的李雅丽是周口萤火虫公益组织的志愿者，她告诉记者：“在志愿服务的时候，看到有的运动员受伤了依然坚持着，他们身上那股拼搏劲儿，让我觉得他们很伟大，想要为这场赛事尽自己的力量。”

“马拉松赛事是展示周口形象的‘城市名片’，是展示我市青年志愿者精神风貌和青春风采的重要载体，希望通过志愿者的优质服务为来自国内外的宾客献上一场精彩纷呈的马拉松赛事。”团市委社联部部长刘晓靖介绍，参加2019“周马”的志愿者共计2000余人。比赛当天，他们将按照职责开展赛道服务、咨询引导、医疗救护、药品发放、饮水补给等志愿服务。

据介绍，2019周口马拉松赛于11月17日开赛。

市消协发布“双十一”消费警示： 理性选择 科学消费

□记者 窦娜

本报讯 “双十一”即将来临，各大电商平台和线下商场纷纷推出了“限时抢购”“爆款秒杀”“巨惠特卖”“购物返现”等促销活动，消费者在享受价格优惠的同时，也因虚假宣传、虚构原价、商品质量等问题引发纠纷，为此，市消协提醒广大消费者：理性选择，科学消费。

按需消费。“消费者要根据个人实际需求，切忌冲动消费。”市消协秘书长赵曼丽说，“双十一”过后，一些消费者盘点“战利品”时发现，其中一部分商品属于不必要的购入，有的消费者还陷入退货难的窘境。

提前咨询，知晓规则。购物前，消费者要关注相关商品和服务的价格变动及促销规则，不要盲目支付定金。根据《合同法》规定，“定”和“订”区别很大，定金一旦支付，不可退，下单前要确认商品是否属于“七日无理由退货”的范围。

选择正规的网络交易平台。网购时，消费者应选择经营规模较大、信誉度等级较高、交易量大、消费者评价较高的电商，不要轻信网络引擎的搜索结果，更不能轻信和点击来源不明的网址链接。赵曼丽介绍，根据以往投诉来看，通过网络引擎搜索找到商家并购物，发生货不对版、付款后被拉黑的情况较

多，而通过正规的平台购物，即使发生纠纷也能迅速解决。

了解优惠的前置条件。消费者在购物时，一定要了解商家对于优惠活动的种种前置条件，对于“不支持七日无理由退货”“定金恕不退还”等不合理条款要坚决予以抵制。赵曼丽提醒消费者，有四大类商品不适用“七日无理由退货”，即消费者定制的商品，鲜活易腐的商品，在线下载或者消费者拆封的音像制品、计算机软件等数字化商品，交付的报纸、期刊。

注意网络交易安全。购物时，消费者切记不要在没有任何资质认证的网站下单，更不要轻易相信对方以任何理由要求直接转账至私人账户，以及通过发给付款链接页面、扫二维码等方式进行付款。

保留消费凭证。在交易过程中，消费者要注意收集和保存相关网络购物证据，如聊天记录、购物记录、购物页面截图、购物票据凭证、快递单等。收货时发现货物有损坏或货单不符，消费者要注意保留证据，拒绝签收。对于未收到货的消费者，要及时与商家进行联系，并在平台上发起维权。一旦发生纠纷，可以通过平台客服发起维权投诉，也可以向网络交易平台所在地或者经营者所在地的监管部门、消协组织等投诉维权。

记者节前夕

“爱尔眼科”把眼健康送到新闻工作者身边



周口报业传媒集团职工正在进行眼健康检查

□记者 张志新 文/图

本报讯 一年一度的记者节即将来临，为了表达对新闻工作者的敬意，11月5日，周口爱尔眼科医院的十余名医务人员携带专业医疗设备，为周口报业传媒集团全体职工进行眼健康检查。

据了解，此次活动由周口市直工会、周口报业传媒集团工会、周口爱尔眼科医院联合举办，旨在提高新闻工作者对眼健康的重视程度。

眼健康检查内容十余项

据了解，周口爱尔眼科医院此次带来的眼健康检查项目有视力测试、电脑验光、裂隙灯显微镜（眼表疾病检查）、眼底镜检查、干眼自查、干眼雾化、眼位检查、眼肌检查等十余项。

“通过验光和眼底检查，医

生认为我是‘双眼屈光不正’，并嘱咐我正确合理用眼。医生还告诉我，‘双眼屈光不正’正是我眼睛近视400度的一种表现。”周口报业传媒集团职工李立通过此次眼健康检查，对眼健康有了新认识。

高端眼科设备“齐上阵”

在本次眼健康检查中，周口爱尔眼科医院的医务人员不仅服务周到，还把很多高端眼科设备带到了现场——电脑验光仪可以测出双眼的度数，裂隙灯显微镜可以检查出眼表各类疾病，医用超声雾化器可以缓解眼睛干涩问题……

周口报业传媒集团职工王依达在这次眼健康检查中，体验了干眼雾化项目。“在体验干眼雾化项目的时候，我觉得眼睛一下子变得非常湿润、舒适。”王依达说。