观赛热潮催生多元消费
理性看球避开消费陷阱

2026美加墨世界杯赛事火热进行，受其带动，看球聚餐、会员充值、赛事周边消费持续升温。伴随赛事经济红火，预付卡捆绑营销、快闪店虚假造势、非正规直播充值诈骗等消费纠纷隐患同步增多。

预付观赛卡慎办

世界杯周期有限，不少酒吧、夜市餐饮店、休闲会所顺势推出观赛专属半年卡、年卡、赛事套餐，以低价畅看全场赛事为噱头吸引球迷办卡充值。由此引发的退卡、使用限制类投诉近期有所上升。

不少球迷被门店大屏、专属观赛座位吸引，冲动办理大额储值卡，待到赛事过半才发现暗藏多重限制。部分商家限定热门场次不可使用套餐，法定晚间观赛时段设置最低消费门槛，多人结伴观赛无法共用卡内额度，前期宣传内容与实际使用规则存在明显出入。消费者办卡前务必完整厘清全部使用细则，不要仅凭口头承诺付款，主动要求商家将场次通用、消费门槛、多人使用等约定写入单据或简易合同，留存纸质凭证。

针对退卡退款核心条款，消费者需格外警惕“一经售出概不退款”这类不公平格式条款。此类条款直接剥夺消费者合法售后权利，本身不具备法律效力。市民可直接拒绝签署，若商家强行设置，可留存证据向属地市场监管所反映维权。

网红快闪店慎跟风

世界杯期间，大批赛事主题快闪店涌现，售卖球衣、纪念周边、观赛酒水套餐，商家依靠排队造势、限时限量话术制造抢购氛围，带动跟风消费热潮，随之而来的是经营资质缺失、商品质量参差不齐等问题。不少球迷被现场火爆人气裹挟，忽略商品本身品质与自身实际需求，在“限时折扣”“限量库存”营销话术刺激下超额消费，事后懊悔不已。

建议市民探店消费时，第一时间查验门店公示经营证照，避开无资质临时流动摊位。面对刻意营造的拥挤抢购氛围保持冷静，优先考量商品实用性与预算，不被营销节奏左右消费决策。选购球衣、赛事周边等商品，仔细核对品牌授权标志，拒绝三无仿冒产品，付款后主动索取小票，妥善保管以备售后维权。

线上观赛防充值套路

本届世界杯多场赛事集中在早间、凌晨时段，居家线上观赛成为市民主流选择。各类山寨直播链接、虚假赛事App、诱导充值弹窗层出不穷，资金被盗、充值无法观看、平台关停跑路等投诉呈上升趋势。

观看赛事直播，必须选择持有官方转播授权的正规平台，切勿点击微信群、短视频弹窗推送的陌生直播链接，不下载来源不明的观赛软件。此类山寨平台常以免费高清转播为诱饵，上线后推送首充翻倍、限时特惠充值活动，消费者付款后立刻出现画面卡顿、账号封禁、客服失联等状况，充值资金难以追回。

观赛过程中弹出的充值、打赏弹窗需理性对待，妥善保管支付密码，家中未成年人使用手机观赛时，家长做好账户权限管控，防止出现大额误充值。线上消费无纸质票据，市民要养成留存电子凭证的习惯，充值页面截图、付款订单、平台服务协议、与客服沟通记录全部保存，一旦产生消费纠纷，完整电子材料是维权关键依据。

世界杯带来热闹观赛氛围与消费活力，更需要消费者守住理性消费底线。在此提醒广大晋江市民，线下办卡多算账、逛店不跟风、线上观赛守好资金关口，全程留存各类消费凭证。

读懂理财说明书 守好钱袋子

眼下，不少市民都有配置理财产品的需求。走进线下金融网点、点开线上理财页面，厚厚几十页的产品说明书总让普通人望而生畏，业绩基准、净值、风险等级等专业名词极易造成认知偏差，不少市民仅凭宣传页面上的收益数字盲目购入，后续因流动性、亏损、费率等问题产生纠纷。本期，我们拆解关键条款，破除认知误区，做到明明白白投资。

数字不等于到手回报

多数市民选购理财时，第一眼只会关注收益相关数字，却分不清业绩比较基准、年化收益率、历史年化三类表述的本质区别，极易被纸面数字误导。

业绩比较基准是机构结合投资标的、市场行情设定的收益参考区间，仅作为产品运作目标，不代表最终收益。市场行情下行时，实际收益可能低于区间下限，极端情况下甚至出现本金浮亏，不存在刚性兑现的承诺，市民切勿将其等同于保本收益。

日常宣传中标注的年化收益率，核心作用是统一不同期限产品的收益衡量标准，方便横向对比。若一款三个月期限产品标注年化2.8%，并不代表投入资金全年能拿到2.8%收益，实际收益需按持有期限折算计算。而成立以来历史年化，是产品过往周期收益换算得出的历史数据，仅能反映过去运作水平。

不少中老年投资者容易踩中历史收益陷阱，看到短期亮眼年化便大额投入，忽略市场波动带来的收益回调，最终与心理预期差距较大。业内人士建议，看待收益指标需保持平常心，多重指标交叉对照，不要单一依靠某一项数字判断产品优劣。

看清流动性规则

不少家庭会将经营备用金、子女教育储备、养老资金投入理财，资金使用时间各有差异，说明书中关于交易时间、运作模式、赎回时效的条款，直接决定资金取用灵活度，是不可忽略的核心内容。

理财产品以交易所正常交易日作为T日，申购、赎回、净值核算均以此为基准。市民在T日提交交易申请后，份额确认、资金划转都要顺延到对应工作日，节假日、周末无法完成清算，若急需用钱却踩中非交易日提交赎回，会拉长资金等待周期。

按照运作模式划分，理财分为封闭式与开放式两类。封闭式产品持有期内无法申请赎回，资金必须持有至到期；开放式产品支持定期申赎，但存在持有锁定期限制。赎回资金到账时间普遍在确认份额后1至3个工作日，具体时限以产品文书约定为准，短期周转资金不宜选择赎回周期过长的品类。

投资者需结合自身资金规划匹配产品期限，短期备用资金优先选择申赎灵活的开放式产品，中长期闲置资金再考虑期限更长、收益空间更高的品类。

匹配自身承受能力

理财资金投向决定产品波动幅度与亏损概率，也是划分风险等级的核心依据，购买前必须完成个人风险测评，守住风险匹配底线。

当前，理财产品资金投向分为四大类别。固定收益类主要配置存款、债券，波动平缓、风险偏低；权益类聚焦股票市场，价格波动剧烈，潜在亏损空间更大；商品及金融衍生品类受大宗商品行情影响，不确定性较强；混合类同时搭配多类资产，风险介于固收与权益之间。市民可根据自身风险偏好筛选对应投向产品，保守型投资者优先侧重固收类配置。

行业统一将理财风险从低至高划分为R1至R5五个层级，监管明确要求投资者仅能选购风险等级不高于自身测评结果的产品。

在现实中，部分市民为购买高收益产品，刻意高估自身风险承受能力，测评结果与真实资金状况脱节，市场回调时难以承受净值下跌带来的心理压力。银行人士提醒，风险测评是投资第一道门槛，如实填写收入、负债、亏损接受度等信息，才能筛选适配自身的理财产品。

算清真实收益

净值、份额、产品费率藏在说明书中段，看似细碎，却直接影响投资者最终到手收益，也是最容易被忽略的细节。

净值代表单份理财的实时价值，份额是投资者实际持有的产品数量，两者相乘即为账户总资产。净值会跟随底层资产市价每日波动，部分产品核算规则为确认日前一自然日净值计价，不同产品核算标准存在差异，购入前需仔细核对文书标注规则。净值下跌意味着账户资产缩水，也是净值型理财区别于传统存款的核心特征。

各类产品运作过程中会产生多项固定成本，包含固定管理费、浮动管理费、托管费、销售手续费等，相关费用无需投资者单独转账支付，机构每日从产品净值内自动计提、定期结算。许多市民计算收益时未扣除各类运营费用，高估实际到手收益，长期持有多只产品时，累计费率会持续摊薄投资回报。

亲子露营热
暑期健康防护指南请查收

小暑节气临近，气温持续走高。泉州近郊山林露营、亲子漂流、短途山野游热度攀升。不少市民携孩子奔赴户外消暑，但蜱虫叮咬、日晒晒伤、涉水皮炎、冷饮致肠胃不适等健康问题频发。晋江市疾控中心健教科科长叶福全接受本报采访，发布多场景防护要点，并给出户外急救小包完整配置清单，为市民出游筑牢健康防线。

四类户外高发隐患

“每年6至9月是蜱虫活跃高峰期，山野、草坪、灌木丛都是重灾区。”叶福全介绍，蜱虫叮咬无痛感，易藏匿头皮、腋下、腹股沟，可传播发热伴血小板减少综合征，市民切勿硬拔、火烧虫体，需用镊子垂直完整拔除并消毒。外出尽量穿浅色长袖长裤，裤脚扎入袜子，皮肤喷涂含避蚊胺驱虫剂，回家第一时间全身检查、热水洗衣。

高温暴晒易引发晒伤、中暑，儿童皮肤娇嫩更易泛红脱皮。户外每两小时补涂高倍防晒霜，10时至15时减少露天活动，随身备遮阳帽、冰袖。漂流、溯溪人群易诱发接触性皮炎，下水后及时冲洗擦干，避免久泡浑浊溪水；景区冰饮、生冷小吃极易刺激肠胃，家长切勿让孩子暴饮暴食，自带温水替代冰水，生食慎吃。

市民林女士近期带孩子露营后感慨：“只顾着看风景，忽略草丛小虫，孩子腿上起了大片红疹，折腾好几天才好转，出游防护真不能偷懒。”不少受访家长表示，往年只简单带创可贴，今年会配齐全套防护用品。

户外急救小包标准清单

叶福全给出适配亲子短途游、露营的轻量化急救包清单，覆盖外伤、蚊虫、肠胃、防暑需求。消毒包扎类：碘伏棉片、无菌纱布、防水创可贴、尖头镊子、医用胶带；对症药品：炉甘石洗剂（止痒消炎）、蒙脱石散、口服补液盐、藿香正气滴丸、氯雷他定抗过敏药；防护工具：便携防晒霜、驱蚊喷雾、降温贴、水泡贴、小剪刀。

叶福全提醒，若被蜱虫叮咬后出现持续发热、乏力，晒伤起泡、持续腹泻呕吐，需立刻前往医院就诊。野外游玩尽量沿步道行走，不在草丛久坐，要兼顾游玩乐趣与健康安全。

网红清凉好物别乱买
安全消暑有诀窍

持续高温天催热各类网红降温用品，挂脖风扇、降温喷雾、凉感湿巾等消暑小件在线上直播间、夜市小摊热销，成为市民出行、户外干活的常备物件。记者发现，不少低价网红单品打着强效降温旗号售卖，背后却藏易燃伤身、做工劣质等多重安全隐患。

降温喷雾产品暗藏爆燃风险

便携降温喷雾产品因随取随用，深受户外骑手、工地务工人员和学生喜爱，短短几秒就能带来冰凉体感，成为今夏爆款单品。多数喷雾产品罐体填充可燃烷类气体与高浓度酒精，暴晒、靠近明火极易起火甚至发生罐体爆炸，安全隐患极易被忽略。

近距离直喷皮肤还会造成低温灼伤，出现泛红刺痛。选购时尽量选水基无易燃气体款式，使用时只能远距离喷在衣物上，避开面部、脖颈；车内、阳台、灶台等高温区域不可存放，家里有小孩要放在不易触碰的位置，防止误喷受伤。

挂脖风扇伤身伤颈椎

出门随身带的挂脖风扇凭借无手持束缚的优势走红街头，通勤、出游随处可见佩戴市民。廉价杂牌风扇内部电机做工粗糙，长时间运转容易发烫烫伤肌肤，宽大扇叶防护网还容易缠绕长发，引发拉扯意外。

长期冷风直吹面部会刺激面部神经，加大身体不适概率，持续挂戴也会加重肩颈负担，加剧颈椎酸痛。挑选优先选无叶窄防护缝隙款，外出佩戴间隔一段时间就取下休息，出汗后减少冷风直吹，降低身体刺激。

凉感湿巾别频繁擦

凉感湿巾清爽便捷，日常降温、随手清洁都能用。不过，市面大量平价产品添加过量酒精与高浓度薄荷成分。敏感肌人群频繁擦拭会破坏皮肤保护层，还会刺激鼻腔呼吸道，引发发痒、咳嗽等不适。

市民选购时要翻看外包装配料表，优先选择无酒精温和配方；擦拭避开眼周、破损肌肤，高酒精湿巾仅作应急使用，不要日常反复擦拭全身，减少肌肤刺激。

降温背心适配户外劳作

针对长期户外作业人群推出的降温背心分为蓄冷冰袋款与水循环制冷款，能长效缓解高温闷热。水循环款式依靠电池供电，高温环境长时间工作存在过热风险；两类背心直接贴身穿戴，持续低温会造成关节畏寒、身体不适。

普通市民短途出行选用冰袋蓄冷款即可，工地、配送等长期户外岗位按需选用水循环款，穿戴时外层搭配衣物，不要紧贴皮肤，体感发凉及时脱下。

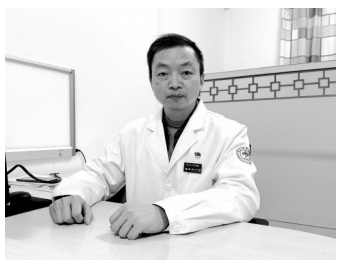
拒绝“三无”产品

各类网红消暑小件是“三无”产品高发品类，夜市流动摊贩、小众直播间低价售卖的单品，大多缺少生产资质、执行标准与厂家信息，原料、做工均不达标。日化类降温产品需核对对应备案文号，小型电器要标注完整生产信息。

建议市民优先在线下正规商超、品牌官方店铺采购，慎买流动地摊、私域渠道低价货品，付款保留小票、线上订单截图、产品外包装。使用中出现灼伤、过敏、电器故障等问题，留存完整证据拨打12315维权。

消暑纳凉无需盲目跟风网红产品，舒适的前提是守住安全底线。本报提醒晋江市民按需理性选购，规范使用各类降温好物，避开安全隐患，平安度过高温夏季。

中医支招
破解职场空调劳损


赖志云

炎炎夏日，写字楼、办公室空调全天低温运行，久坐上班族成为空调病的“大户”。不少市民反映，每日上班待在空调房，半天下来就会出现肩颈酸痛、腰背僵硬、四肢发凉，长期下来形成习惯性劳损。晋江市中医院肺病科主任医师赖志云表示，职场人群久坐不动、气血循环不畅，叠加空调冷风侵袭，极易引发寒湿型关节劳损，需及时干预调理。

久坐加冷风 诱发职场关节通病

“上班族的肩颈关节不适，大多是吹空调吹出来的劳损。”赖志云介绍，职场办公环境多为密闭空间，空调24小时低温运行，多数工位正对空调出风口，肩颈、腰背、膝盖长期直面冷风。中医认为，肩颈为阳气通行要道，长期寒邪入侵，会导致经络淤堵、气血凝滞，进而出现僵硬、酸痛、活动受限。

相较于自然受凉，职场空调病特点为持续性、反复性，白天办公酸痛僵硬，夜晚休息后稍有缓解，次日又复发。长期置之不理，会加重颈椎、腰椎负担，诱发慢性关节炎、肩周不适，同时伴随头晕脑胀、办公注意力不集中、胸闷乏力等症状，严重影响工作状态。

职场简易调理法 祛湿护颈双兼顾

针对上班族专属困扰，赖志云给出轻量化、易操作的改善方案。办公时备好小毛毯、披肩，护住肩颈和膝盖，杜绝冷风直吹身体；主动调整空调出风口，避开工位区域，温度固定26℃，杜绝低温强风。工作间隙每小时起身活动，拉伸肩颈、转动腰背，促进气血循环。

办公室密闭潮湿，可每日午休后开窗通风10分钟，散去室内湿气浊气；日常多喝温水，适量饮用红豆、薏米水辅助祛湿。下班后可用温水热敷肩颈酸痛部位，简单按揉穴位，疏通经络、驱散寒湿，长期坚持可有效缓解职场空调劳损。

节气养生

小暑节气湿热袭身
咱厝中医教你避开养生误区

陈巧丽

7月7日将迎来二十四节气中的小暑。作为三伏天的前奏，晋江正式进入“上蒸下煮”的湿热模式，高温高湿天气，让不少市民出现身体困重、食欲减退、心烦失眠等不适。眼下，夏季高强度暴汗运动、狂吃冰品等网红养生方式盛行，实则暗藏诸多健康隐患。近日，记者专访晋江市医院（上海六院福建医院）康复医学科副主任陈巧丽。她详解小暑节气养生要点，拆解两大常见养生误区，并结合闽南饮食特色，给出家常药食同源调理方案，助力市民科学度夏。

湿热交织扰身心

陈巧丽表示，晋江属闽南沿海地区，小暑过后降雨频繁、气温攀升，湿热之邪交织弥漫。中医认为“长夏养脾、盛夏养心”，潮湿浊气困阻脾胃运化功能，容易引发身体沉重、腹胀乏力、大便黏腻、胃口变差等问题；而盛夏暑热易耗心气、伤津液，市民常出现多汗烦躁、心悸失眠、精神萎靡等症状，老年人及体质虚弱者身体负担尤为明显。

据临床观察，近期因夏季养生不当、作息饮食紊乱就诊的患者明显增多。陈巧丽强调，小暑是三伏养生的关键铺垫期，核心养生原则为健脾祛湿、养心安神，盲目养生、肆意贪凉，只会损耗人体正气，加重身体不适。

温和养脾养心度夏

结合晋江本地饮食特点，陈巧丽推荐三款温和适配、药食同源的家常药膳，适配全家夏季调理。

四神小肠汤是闽南经典夏季祛湿汤方，茯苓、山药、芡实、莲子搭配本地猪小肠煲汤，每周食用1至2次，可健脾养胃、化解湿困、改善食欲不振；荷叶薏米粥取鲜荷叶、炒薏米、粳米同煮，晨起食用，清热消暑、化湿利水，有效缓解身体困重乏力；麦冬莲子茶以麦冬、莲子、陈皮冲泡代茶饮，可养心安神、益气生津，改善夏季心烦失眠、多汗气虚的问题，适合上班族日常饮用。

专家最后提醒，小暑养生需顺应时节，日常尽量避免熬夜，午间小憩20分钟养护心气；空调温度设置不低于26℃，避免冷风直吹身体，以温和调理方式安稳度过盛夏。

健康问答

居家简易祛湿艾灸 伏期日常辅助养阳

读者：夏天想自己在家做艾灸，怎么做比较好？

晋江市英林镇中心卫生院中医科主任洪晓明：无法长期到院理疗的市民，推荐3个居家祛湿温阳穴位，操作简单、安全易上手，夏至至三伏坚持艾灸可辅助排湿散寒。

足三里：膝盖外侧下四指处，健脾祛湿、提升免疫力。每次温和灸15分钟，每周3至4次，适合体虚易咳、脾胃湿重人群。

关元穴：肚脐下三寸，温补一身阳气，改善手脚冰凉、关节冷痛。隔姜灸效果更佳，每次10分钟。

丰隆穴：小腿外侧中点，专攻体内痰湿，缓解痰多、身体困重，搭配足三里同灸，祛湿效果翻倍。

居家艾灸注意要选择通风换气、无风直吹环境，艾条距皮肤3至5厘米，灸后多喝温水，2小时内不碰凉水；怀孕、皮肤溃烂、上火发热时暂停艾灸。

本版由本报记者陈荣汉、吴清华采写