



内蒙古自治区消费者权益保护服务中心指导

2025 年国庆、中秋双节消费避坑指南



本报记者 李娜 刘哲

国庆、中秋双节将至，为保障广大消费者合法权益，让大家度过欢乐、祥和、安全的假期，内蒙古自治区消费者协会发布如下消费提示：

食品采购篇：正规选购，理性储存

购买月饼、生鲜、肉类等食品，应选择证照齐全、信誉良好的超市、商场、农贸市场或电商平台。仔细查看食品的生产日期、保质期、配料表、食品生产许可证编号等信息，不购买“三无”食

品和过期变质食品，谨慎选择朋友圈、直播平台上来源不明的“自制手工”食品，若购买需确认商家食品生产资质。购买时要注意食品的储存条件，避免因储存不当导致食品变质。倡导理性消费，按需购买，拒绝“天价”食品和过度包装，践行绿色消费理念。

餐饮消费篇：食品安全，重中之重

选择“笑脸”餐厅：外出就餐优先选择卫生条件好、食品安全量化等级高（“大笑”“微笑”脸标识）的餐馆。留意

明码标价：就餐时注意查看菜品价格，防止“低价高结”等价格欺诈行为。践行“光盘行动”：根据用餐人数合理点餐，主动打包剩菜，避免铺张浪费。网络订餐多留意：订餐时查看商家资质和用户评价，收到餐后检查包装是否完好、食物是否变质，并尽快食用。

旅游出行篇：选择正规，警惕低价

参团旅游要选择有资质的旅行社，签订正式的旅游合同。切勿轻信“免费旅游”“超低价团”等宣传，这类产品往往伴随着强制购物、附加费用或服务质量缩水，得不偿失。出行前了解目的地天气、交通、景区开放情况等信息，做好充分准备。自驾出行提前检查车辆状况，合理规划路线，注意交通安全。景区消费要留心。进入明码标价的餐厅就餐，消费前先问清价格和计价单位，防止“天价菜”陷阱。购买旅游纪念品要货比三家，理性消费，尤其购买贵重物品（如玉石、药材等）要格外谨慎，索要正规发票，并核对发票信息与实物一致。谨慎参与危险项目，确认项目资质及安全保障措施后再体验。

购物消费篇：理性至上，防范陷阱

面对双节期间各类促销活动，要保持理性，根据实际需求购物，不要被“满

减”“秒杀”“打折”等字眼冲昏头脑。购买商品时注意查看商品质量、规格、售后服务等，仔细阅读促销规则，重点关注“满减门槛”“退换货限制”“有效期”等关键条款，防止陷入消费陷阱。通过网络购物时，选择正规电商平台和信誉良好的商家，注意保护个人信息和支付安全，收到商品后及时查验，如有问题及时联系商家退换货。

维权凭证篇：保留证据，依法维权

无论何种消费，保留证据都是维权的第一步。索要并保存凭证：务必索要发票、收据、电子支付记录、合同、购物小票等，并妥善保管。保留线上记录：保留订单截图、聊天记录、广告宣传页面、直播录屏等电子证据。拍照录像：对于有问题的商品或服务，及时拍照或录像存证。若发生消费纠纷，首先与商家协商解决；协商不成，可向当地消协组织、市场监管部门投诉，或拨打12345、12315热线进行维权，也可通过全国12315平台网站、小程序等进行投诉举报，依法维护自身合法权益。

内蒙古自治区消费者协会提醒广大消费者，增强自我保护意识，科学理性消费，如遇消费问题及时求助，共同营造安全、放心、和谐的节日消费环境。

复原乳被请出灭菌乳新国标，牛奶该咋选？

据农业农村部消息，自9月16日起，生产灭菌乳，即常温纯牛奶，只能以生乳为唯一原料，禁止使用复原乳。此举被视为灭菌乳最新修订的国家标准，即《食品安全国家标准灭菌乳》（GB 25190-2010）第1号修改单中的最大亮点，意味着消费者平时喝的“纯牛奶”将更加新鲜和纯粹。

面对市场上琳琅满目的牛奶，消费者怎样选择更科学？

“复原乳”是啥，为啥要禁用？

灭菌乳中为何曾添加复原乳？现在为何又要禁用？

中国农业科学院北京畜牧兽医研究所研究员、奶业创新团队负责人郑楠参与了此次标准修订工作。她介绍，复原乳是指把牛奶干燥成乳粉后，再添加一定的水或牛奶制成的乳液，通俗来说，就是用奶粉勾兑还原的奶。以往在灭菌乳中添加复原乳，主要是为了控制生产成本、应对奶源供应波动。

近年来，我国奶业生产能力强、质量高、价格稳，生鲜乳抽检合格率超99.5%，无需再以复原乳作为替代原料，国内绝大多数乳企已经使用生鲜乳生产灭菌乳。“公司一直使用纯鲜奶作为原料，一方面我们奶源充足

稳定；另一方面市场鲜奶质高价低，企业使用复原乳反而会增加成本。”伊利集团高级专家云战友说。

复原乳会完全退出市场吗？记者了解到，本次修订仅针对灭菌乳，不涉及酸奶、调制乳等乳制品，因此这些产品目前仍可使用复原乳。

怎样才算好牛奶？

业内专家表示，添加复原乳的牛奶，经受了多次热加工，口感风味、营养价值会打折扣，新标准实施后，纯牛奶必须100%以生牛乳为原料加工，确保了牛奶品质的进一步提升。在独立乳业分析师宋亮看来，新规的实施对行业发展有积极意义，标志着中国牛奶进一步走向品质化。

在呼和浩特市腾飞南路一家连锁超市的乳制品区，顾客陶女士表示，现在纯牛奶都是100%生鲜奶生产的，购买时不用再费心查看配料表，更加放心、省心了。但她也犯了难，配料表都一样，哪种纯牛奶更好呢？

郑楠表示，消费者还要看产品包装上的营养成分表。根据《食品安全国家标准灭菌乳》（GB 25190-2010），全脂纯牛奶在理化指标上要满足蛋白质含量 ≥ 2.9 克/100克、脂肪含量 ≥ 3.1 克/100克的要求。只要是符合

国家标准的纯奶，都是合格的产品。

云战友介绍，好品质牛奶的感官品质也是有共性的。一看色泽，品质好的全脂牛奶应呈乳白色或微黄色，有自然光泽；二看状态，应为均匀液体，无凝块、无沉淀、无肉眼可见异物；三品滋味，品质好的牛奶清香、自然、稍甜。

如何选择适合自己的牛奶？

除了纯牛奶，乳制品的种类还有很多。内蒙古自治区食品质量检验检测科学研究院副院长习娟介绍，按照市场监管总局于2020年修订公布的生产许可分类目录公告，乳制品分为液体乳、乳粉、其他乳制品三大类，其中液体乳是消费者日常接触最多的乳制品，液体乳又细分为灭菌乳、巴氏杀菌乳、高温杀菌乳、调制乳和发酵乳5个品种。

其中，灭菌乳就是常温纯牛奶，其保质期达6个月及以上，可常温储存，是所有牛奶品类中销量占比最高的；巴氏杀菌乳是经过巴氏杀菌后的低温鲜牛奶；高温杀菌乳的杀菌温度介于巴氏鲜牛奶和常温纯牛奶之间，需冷藏保存，不过保质期相较于巴氏鲜牛奶更长；调制乳是在牛奶基础上加了其他原料或食品添加剂的奶，比

如早餐奶；发酵乳是以生牛（羊）乳、食品工业用浓缩乳、乳粉中的一种或多种为原料，经杀菌、发酵后制成的pH值降低的产品，比如酸奶、酸奶油等。

《中国居民膳食指南（2022）》推荐每天应摄入至少相当于鲜奶300克的奶类及奶制品。不同人群可以根据自身的生理特点、健康状况和营养需求，科学选择适宜的乳制品。

国家乳业技术创新中心营养与健康研究中心执行副主任段素芳建议，青少年阶段优选高钙奶，以支持骨骼与生长发育；孕妇及哺乳期女性宜选择专用孕妇配方奶粉或全脂高钙奶，以满足孕期及泌乳期较高的能量与矿物质需求；老年人群则可选择高钙奶、高蛋白奶，以及强化维生素矿物质的配方奶粉，以维持骨骼和肌肉健康；乳糖不耐受者可选择舒化奶、酸奶和奶酪等零乳糖或经发酵处理的低乳糖产品，以改善肠道不适；有体重管理需求者可选择低脂或脱脂奶，以及无糖酸奶，以降低能量摄入；无冷藏条件者可选择常温奶或奶粉，以保证产品的安全与品质稳定。

需要注意的是，乳饮料不属于乳制品，其蛋白质含量较低，购买时应仔细区分。（据新华社记者/安路蒙）