



内蒙古自治区消费者权益保护服务中心指导

提升消费品质 乐享文明假期

——10地消费者权益保护组织联合发布2026年“五一”假期消费提示



“五一”假期将至，旅游出行、购物聚餐、休闲娱乐等消费需求集中释放。为深入贯彻中国消费者协会确定的“提升消费品质”年度主题，切实维护广大消费者合法权益，助力消费者度过一个安全、舒心、文明的假期，新疆消保委联合内蒙古、广西、重庆、四川、贵州、云南、陕西、甘肃、青海、宁夏10省（区、市）消费者权益保护组织，结合假期消费特点，共同发布以下消费提示。

绿色出行

畅享低碳便捷假期

“五一”出行客流密集，大家提前做好出行规划，实时关注交通、景区及天气信息，错峰出行、避开拥堵路段；优先选择公交、地铁、共享单车、高铁等绿色低碳出行方式，短途出游尽量步行骑行，以实际

行动践行环保理念。选择旅行社时，务必挑选资质齐全、口碑良好的正规旅行社，签订规范书面合同，明确行程、费用、退改规则等细节，警惕“低价游”“零团费”等消费陷阱；预订机票、酒店、景区门票，通过官方平台操作，及时确认订单信息，妥善保存购票凭证，自觉抵制黑车、黑导游，全程注重出行安全，文明游览、爱护公共环境。

理性消费

拒绝冲动盲目跟风

假期各类商家促销活动层出不穷，面对打折、满减、秒杀、预售等宣传，消费者要保持清醒头脑，提前做好消费预算，按需选购商品，不被“限时优惠”“最后特价”等话术诱导，杜绝盲目囤货、攀比消费。购物时仔细甄别商品质量，

拒绝购买“三无”、劣质、过期产品，警惕线上线下先涨价后降价、虚假促销等套路；谨慎对待预付卡、储值消费，不一次性大额充值，优先选择经营稳定、信誉度高的商家，索要正规消费凭证，避免遭遇商家关门跑路、消费券无法使用等问题。线上购物收货时，坚持先验货再签收，发现商品破损、货不对板及时退换，守护好自身钱袋子。

文明用餐

践行节约安全理念

外出就餐、家庭聚餐时，优先选择证照齐全、卫生整洁、明厨亮灶的正规餐饮场所，远离无证摊贩、卫生条件差的小店，网络订餐选择资质公示完整的商家，保障饮食安全。点餐时坚持“按需点餐、少量多次”，主动践行光盘行动，杜绝

餐饮浪费，剩菜剩饭自觉打包；积极使用公筷公勺，养成分餐进餐好习惯，防范交叉感染，就餐过程中留意菜单价格，选择明码标价的菜品，结账时仔细核对账单明细，拒绝商家强制消费、最低消费、天价菜品等不合理收费，文明用餐、明白消费。

品质消费

倡导绿色健康消费

今年消费维权年主题聚焦“提升消费品质”，“五一”假期消费更要注重品质、追求健康。优先选择质量过硬、绿色环保、安全健康的商品及服务，主动远离低质、高耗、不安全的消费产品；注重消费体验，选择服务规范、诚信经营的商家，主动维护自身消费知情权、选择权。同时，自觉遵守公共秩序，尊重服务人员，爱护公共设施，

树立简约适度、绿色健康的消费理念，做文明、理性、有责任的消费者，让品质消费成为假期新风尚。

依法维权

理性化解消费纠纷

假期消费过程中，务必妥善保管好各类消费凭证，包括购物小票、发票、合同协议、支付记录、聊天截图、宣传广告等，这些都是维权的重要依据。一旦遇到消费纠纷，首先保持冷静，与商家、平台友好沟通协商，理性提出合理诉求。协商不成可拨打12315热线或登录“全国消协智慧315”平台投诉举报，也可向当地市场监管部门或消费者权益保护组织寻求帮助，依法维护自身合法权益。

（据内蒙古自治区消费者协会）

文化和旅游部等深化旅游市场强迫购物集中整治工作

2025年起，文化和旅游部与公安部、国家市场监督管理总局等部门协同配合，开展旅游市场强迫购物集中整治工作。在文化和旅游部4月27日举行的新闻发布会上，文化和旅游部市场管理司司长侯振刚介绍，今年将从从严从重打击违法违规行为、及时处理好旅游投诉、

持续净化网络市场环境、持续优化景区管理、增强部门协同5方面入手，不断深化集中整治工作。

“围绕旅行社、旅游购物店、导游、在线旅游平台4类主体，重点整治虚假宣传、以购养游、层层转包、不规范签订旅游合同等问题，深入纠治无证经营、强

迫购物等违法违规行为。对不法分子以暴力威胁手段强迫交易、骗取旅游团费等问题，加大联合办案和集中办案力度，对严重侵害游客合法权益、严重破坏市场秩序的重点案件进行挂牌督办，一查到底。”侯振刚说。

五一国际劳动节假期将至，全国景区陆续迎来旅游高峰，各

类涉旅问题或随之出现。参加新闻发布会的公安部治安管理局副局长郑翔说，将把游客反映强烈的强迫交易等违法犯罪活动作为打击整治重点，对强迫购物以及扰乱公共场所秩序等违反治安管理行为的，依法给予治安管理处罚；涉嫌犯罪的，依法追究刑事责任。

国家市场监督管理总局价格监督检查和反不正当竞争局副局长辛群表示，将紧盯景区周边、热门商圈、旅游集散地等重点区域，加强监测预警。对群众反映强烈的不按规定明码标价、价格欺诈、虚假宣传等突出问题，坚持依法快速查处。

（据新华社 记者/徐壮）

消费警示

法官提醒：警惕短剧推广赚钱培训课程骗局

短剧推广赚钱培训课程宣称“一个月最少能赚几千块钱”，消费者花费4880元报名参加，实际学习后不仅未达到收入预期，甚至连培训公司都联系不上。近日，北京市海淀区人民法院审结了一起教育培训合同纠纷案。

案例：消费者老张称，其在网络上看到康乾公司（化名）发布的短剧推广赚钱培训课程广告后，与该公司取得联系并支付了培训费，但双方未签订书面合同。此后，康乾公司向老张提供了10天左右的网络授课视频链接。老张认为课程实际收获甚少，未达到广告宣称的收入目标，后续更是无法与该公司取得联系，遂诉至法院，要求该公司全额退还4880元培训费。康乾公司未出庭应诉，亦

未作答辩。

法院审理认为：老张与康乾公司之间虽未签订书面合同，但已形成事实上的教育培训合同关系。老张依约支付了费用，而康乾公司在合同履行过程中失联，致使合同无法继续履行，构成根本违约，双方之间的事实合同关系应予解除。综合考虑合同履行情况、违约方的过错程度，并兼顾公平及诚实信用原则，法院酌情认定康乾公司向老张退还培训费4392元。宣判后，双方当事人均未提起上诉，该判决现已生效。

本案主审法官指出，当前网络直播、短视频、AI生成等业态快速发展，以短视频制作、直播带货等为噱头的培训广告屡见不鲜。此类广告多宣称只需接受简单培训，即可居家

通过手机实现高额收入，容易让相关领域零基础人群产生较高收入预期，进而报名缴费。但在实际履约过程中，服务方提供的多为短视频剪辑、AI合成等网络课程及平台操作指南等基础内容，双方极少就固定期限实现确定数额收入作出书面或可留痕的明确约定。这导致在司法实践中，提出退费的一方往往因无法举证证明服务方曾作出具体收入承诺，难以获得全部退费支持。

资深互联网从业者沙鹏成此前在接受记者采访时也表示，AI实操培训传授的秘籍、攻略多半是网上早就有的内容，所谓的变现截图也无法证实。事实上，许多AI创作的图文、视频作品同质化严重，容易被平台识别，并可能会对账号限流。消费者如

果对AI创作感兴趣，很多大模型AI应用平台都有对应的免费课程，可以直接去练习，避免被割韭菜。

法官提醒消费者：面对此类培训宣传，应提高风险防范意识，认清“有机会盈利”并不等同于“一定能赚钱”，宣传中的“有收入”并非对具体收入数额的承诺。需充分了解行业实际、自身学习能力与培训内容后谨慎决策，切勿脱离实际盲目投入。

在缔约过程中，双方应就权利义务进行明确约定，对合同内容、退费条件及违约责任等条款予以确认。即使未签订书面合同，也应有明确的留痕记录，以便在实际履约或发生纠纷时有据可依，否则可能因举证不能而承担相应的法律风险。

（据《中国消费者报》）