



内蒙古自治区消费者权益保护服务中心指导

2026 年暑期消费安全温馨提示

本报记者 李娜 刘哲

盛夏来临，暑期旅游出行、课外培训、休闲娱乐等消费市场持续升温，消费场景丰富、交易频次大幅提升，低价陷阱、预付跑路、消费欺诈、未成年人非理性消费等问题进入高发期。为切实维护消费者合法权益，引导广大群众理性消费、安全消费、依法维权，内蒙古自治区消费者协会特发布暑期消费提示。

文旅出行消费：警惕低价套路，规避出行纠纷

拒绝不合理低价游

不要轻信网络平台、朋友圈“超低价全包游”“零消费景区套餐”等宣传，此类产品多暗藏强制购物、额外付费、压缩行程、变更景点住宿等隐形消费。选择旅行社务必核验营业执照、经营资质，杜绝无资质个人、中介私下组团。出行前签订正式旅游合同，将行程路线、游览时长、食宿标准、交通方式、自费项目、违约责任等全部书面明确，不采信口头承诺。

仔细核对交通住宿预订细则

网购机票、酒店、民宿时，平台低价裸票通常不含行李托运、选座、退改服务，廉价航空托运费甚至高于票价。认真阅读退改违约金、房源保留时限等规则，暑期热门住宿退订政策严苛，临时取消易产生全额扣费，建议按需预订、谨慎囤单。

规范旅途消费，留存维权凭证

警惕景区“免费体验”“抽奖中奖”等营销骗局，拒绝导游、商户诱导购买高价特产、劣质纪念品。遇强制消费、恶意加价、擅自变更行程、甩团等违规行为，切勿现场争执，及时留存合同、音视频、付款凭证，依法后续维权。消费者可依托暑期文旅惠民



政策，通过官方正规平台申领消费券，享受合规优惠。

教育培训消费：谨慎预付缴费，严防机构跑路

核验资质理性报名

报名课外培训前，认真核实机构营业执照、办学资质、师资备案，避开无证办学、挂靠经营机构及私人私教。理性甄别“保过提分”“零基础速成”“名师授课”等夸大宣传，不轻信虚假营销承诺。

严控预付缴费风险

坚持“小额、短期、按需缴费”原则，优先选择短期课时、小额订单，不一次性预缴半年、年度大额学费。坚决抵制大额充值折扣、限时打包套餐等诱导行为，不参与高额储值活动。

细化合同条款，留存完整凭证

签订规范培训服务合同，明确课时数量、授课安排、课程内容、退费规则、停课转课条件及违约责任，重点约定机构停业、失联后的退费方案。妥善保管合同、缴费票据、聊天记录、授课记录，出现拖欠退费、机构失联等问题及时取证维权。

未成年人消费：筑牢管控防线，杜绝非理性支出

强化设备与支付管控

手机、平板、游戏机及时开启青少年模式，关闭免密支付、

自动扣款，独立设置支付密码及生物解锁方式，妥善保管短信验证码，设置消费限额，从源头防范未成年人高额消费。

引导树立理性消费观念

教育未成年人杜绝游戏充值、直播打赏、高价购买盲盒及虚拟道具等冲动消费，不轻信网络免费福利、抽奖、借贷消费等诱惑，远离无证摊贩、小众网络平台等攀比消费行为。

规范消费纠纷维权

如发生未成年人不知情大额消费，及时留存订单记录、设备使用记录、监护证明等证据，优先与平台协商退款；协商无果，通过监管渠道依法维权，追回不合理消费款项。

线上购物消费：甄别正品渠道，避开补贴陷阱

认准正规消费渠道

选购享受国家补贴的家电、数码产品，优先选择官方旗舰店、授权专卖店、大型正规电商平台，通过官方通道申领补贴。切勿轻信第三方“高额补贴”“内部优惠”，杜绝购买翻新机、瑕疵机、走私货品，不参与微商私下无保障交易。

核实售后退换规则

网购前查看店铺资质、用户评价、质保服务及七天无理由退换政策，留存订单、客服沟通、物流凭证。收货后及时开箱查验

并录制视频，出现质量问题、货不对板等情况，第一时间申请售后维权。

理性参与平台促销

面对暑期大促、满减折扣，坚持按需消费，杜绝盲目囤货、跟风换新，避免冲动消费、超前消费造成资金浪费和商品闲置。

医美健康与休闲消费：坚守正规机构，拒绝跟风冲动

严守医美资质底线

开展近视矫正、轻医美、整形美容、皮肤护理等项目，必须选择持有医疗执业许可证的正规医疗机构，核验医护人员从业资质及项目备案信息。严禁在美容院、小型工作室、无证个人处开展医美项目，规避健康安全风险。

警惕低价引流套路

谨慎对待“低价体验”“暑期学生特惠整形”“零风险矫正”等宣传，多数机构以低价引流后强制推销高价配套项目，刻意夸大效果、隐瞒风险。消费前全面了解项目价格、风险及术后保障，不盲目跟风医美消费。

合规参与休闲娱乐消费

体验密室逃脱、剧本杀、水上乐园、亲子游乐等项目，优先选择证照齐全、设施完善、安全规范的经营场所。自觉遵守安全规定，规避野外、高空等高风险无保障游乐项目，保障人身及消费安全。

食品餐饮消费：严守安全底线，拒绝三无产品

优选合规经营门店

外出就餐、购买熟食及网红小吃，优先选择持有食品经营许可证、卫生达标、公示健康证明的正规门店，远离流动摊贩、无证夜市摊位。

注重饮食安全细节

谨慎食用生冷海鲜、凉拌菜品、冰镇饮品，不购买、不食用过期、变质、无标识的“三

无”食品。消费后主动索要票据，出现食品安全问题及时就医并留存凭证维权。

理性点餐杜绝浪费

坚持按需点餐、适量消费，践行光盘行动，杜绝餐饮浪费，树立绿色节俭的消费理念。

预付式消费：提高风险意识，规避储值套路

谨慎办理预付储值

面对充值打折、储值赠送、暑期会员等营销活动，保持理性消费心态，不冲动办理大额储值卡、年度卡。新开门店、口碑不明商户尽量不参与预付储值。

明确合同细则，抵制霸王条款

充值办卡前明确消费范围、使用期限、挂失补办、退费转让、过期处理等细则，将商家口头承诺写入合同，拒绝“充值不退”“过期作废”等不合理条款。

关注门店经营动态

定期留意商户经营状态，出现闭店、搬迁、频繁更换经营者等异常情况，及时申请退费止损。遇商家卷款跑路、恶意拒退，立即收集证据依法维权。

维权渠道

先行协商

发生消费纠纷后，携带合同、票据、聊天记录、音视频等凭证，主动与商家协商解决问题。

官方投诉

协商无果，可拨打 12315、12345 服务热线，或通过微信、支付宝、百度 12315 小程序，或登录“全国消协智慧 315”平台投诉；旅游纠纷可同步向文旅主管部门反馈。

司法报案

遭遇商家恶意跑路、大额消费诈骗、拒不履约等违法行为，及时向公安机关报案，依法维护自身合法权益。



风险提示

公安机关发布暑期防范电信网络诈骗安全提示

暑期来临，为提高学生群体的识骗意识和防骗能力，避免落入电信网络诈骗陷阱，公安部 7 月 9 日发布针对学生群体的暑期防范电信网络诈骗安全提示。

——针对中小學生群体，诈骗分子主要实施网络游戏虚假交易和追星类诈骗。

诈骗分子在短视频、社交聊天、网络游戏等平台发布“高价收购游戏账号”“免费送皮肤”“解除防沉迷”等信息，吸引中小學生群体关注并添加好友，随后再诱骗其点击陌生链接、扫描二维码，从而登录或下载仿冒的平台、App 等进行交易。

公安机关提醒，家长要加强对中小

学生使用电子设备的监督和管理，设置支付限额和使用权限，教育引导孩子树立不添加陌生网友、不点击未知链接、不下载不明来源 App、不透露个人信息的反诈防诈意识。

——针对大学生群体，诈骗分子主要实施刷单返利类诈骗、虚假购物服务类诈骗。

刷单返利类诈骗主要针对大学生的兼职需求。诈骗分子先是发布兼职广告招募“点赞员”等将受害人拉入群聊；随后，逐步诱骗受害人不断投入钱款，实施诈骗。虚假购物服务类诈骗主要针对大学生群体购买演唱会门票或在网上

买卖闲置物品等需求，诱骗受害者点击陌生链接或扫描二维码，从而转到仿冒平台进行交易。

公安机关提醒，当有陌生人在网上主动联系并诱导点击陌生链接、脱离官方平台交易、在非官方应用市场下载软件时，一定要提高警惕，这些行为基本都是诈骗。

——针对留学生群体，诈骗分子主要实施冒充公检法类诈骗。

诈骗分子先是冒充公检法、出入境管理等机关单位工作人员，编造受害人出入境记录有问题、护照过期、涉嫌犯罪等理由，威胁受害人如不配合调查将

会被通缉、拘捕，甚至注销护照、驱逐出境。诈骗分子通过心理施压等方式让受害人将钱款转入所谓“安全账户”，以骗取家属巨额资金。

公安机关提醒，留学人员遇到以上情况，切勿轻信对方指令，应第一时间联系父母、学校或驻外使领馆核实情况，并尽快与对方切断联系。

此外，公安机关提示，毕业季求职过程中，广大毕业生要选择参加正规渠道招聘活动或使用正规招聘平台，对宣称“高回报”“高薪日结”“零门槛”等条件的岗位一定提高警惕、注意甄别。

（据新华社 记者 / 李明辉）