

三大电信运营商承诺推出实质性服务举措

# 套餐“诱骗升级” “退订难”等乱象有望解决

莫名其妙订了新业务、套餐资费眼花缭乱、收到境外骚扰电话，都是电信用户常见的消费痛点。中国移动、中国联通、中国电信近日纷纷表示推进风纠风，落实2025年工业和信息化部工作部署，承诺将在透明消费、套餐精简等方面采取实质性举措。

## 痛点：

### 很多费用扣得莫名其妙

目前，很多用户一提到通信资费或者话费套餐，总是有很多疑问，对一些老年人来说，“数字鸿沟”使得他们对较为复杂的话费套餐也会常常手足无措。

消费者张伟对记者说，他父亲不懂智能手机操作，客服说的套餐内容不理解，虽然每个月只有60元的固定套餐，上网费用每年却有3000多元，但不知道是什么套餐。

消费者刘蕾则表示，流量和通话时间用不完，很多附赠权益都是从话费里扣的。消费者陈晨说，想在异地办理降资费，但有些业务不能线上办理，回老家特别麻烦，现在就只能将就着先用。

此前据媒体报道，为给家里老人办理套餐资费降档，一位中国移动用户耗时2个月，往返老家两次，中间还经历一次套餐资费“不降反升”的情况。

## 举措：

### 三大运营商齐表态优化用户服务

7月21日，中国移动举行发布会，推出“透明消费，明白办理”“主动提醒，放心使用”“套餐变更，限时办结”“业务退订，便捷无忧”等十项服务承诺。变更套餐时，无合约约定变更条件的，48小时内办结；客户可通过10086热线、自有营业厅办理退订业务，符合条件的当场办结。2025年11月1日起，还可通过中国移动App退订。

7月20日，中国电信推出九项举措，包括精简优化在售公众用户电信资费套餐，实现全量公示，未公示不

销售；规范电信业务退订办理流程，符合条件的当场办结；征得用户同意后开通电信业务，让用户明白放心消费等。

中国联通在近日举办的合作伙伴大会上表示，推出四个方面十六项举措，包括精简资费套餐方案种类和数量、升级业务使用提醒、便捷业务退订等，其中，在便捷业务退订环节，规范业务退订办理流程，符合办理条件的当场办结。宽带退订需用户退还终端设备的，提供7天内上门办理预约服务。

## 观点：

### 让消费者“明白办放心用”

消费者权益保护是民生工程，更是民心工程。

中国消费者协会副会长兼秘书长王振宇认为，消费者权益保护具体实践的落实，需要广大经营者自觉落实消费者权益保护第一责任人责任，不断提升商品和服务质量，主动预防和化解消费纠纷，增强消费者权益保护合力，构建更安全、更放心、更满意的消费环境。

据了解，工业和信息化部今年4月在全国启动了电信业务“明白办、放心用”行动，聚焦群众反映突出的套餐复杂、不知情订制、不明扣费等焦点难点问题。

最新数据显示，截至5月末，三家基础电信企业及中国广电的移动电话用户总数达18.07亿户，三家基础电信企业的固定互联网宽带接入用户总数达6.82亿户。

综合央视新闻、中国之声



## 健康讲堂

# 卒中识别、预防与急救，守护生命每一秒

农丽霞（桂林市人民医院）

卒中（俗称“中风”）是一种突发的脑血管疾病，具有高发病率、高致残率和高死亡率的特点。据统计，全球每6秒就有1人死于卒中，而中国是卒中高发国家之一。然而，许多人对卒中的认识不足，导致错过最佳救治时间。本文将详细介绍卒中的类型、危险因素、识别方法、预防措施及急救要点，帮助大家更好地守护健康。

### 一、什么是卒中？

卒中是由于脑部血管突然破裂或阻塞，导致脑组织缺血、缺氧，进而引发神经功能损伤的疾病。根据发病机制，卒中可分为两大类：

#### 1. 缺血性卒中（脑梗死）

占所有卒中的70%~80%，由血栓或动脉粥样硬化斑块阻塞脑血管引起。

常见原因：高血压、高血脂、糖尿病、心房颤动等。

#### 2. 出血性卒中（脑出血）

占卒中的20%~30%，由于脑血管破裂导致脑内或蛛网膜下腔出血。

常见原因：高血压、脑血管畸形、动脉瘤破裂等。

无论是哪种类型，卒中都会对大脑造成不可逆的损伤，因此早识别、早救治至关重要。

### 二、卒中的危险因素

卒中的发生与多种因素相关，可分为不可控因素和可控因素：

#### 1. 不可控因素

年龄：55岁以上人群风险显著增加。

性别：男性发病率略高于女性，但女性绝

经后风险上升。

遗传：家族中有卒中或心脏病史者风险较高。

#### 2. 可控因素

高血压：长期高血压会损伤血管壁，增加卒中风险。

高血脂：胆固醇过高易形成动脉粥样硬化斑块。

糖尿病：血糖控制不佳会加速血管病变。

吸烟：尼古丁损害血管内皮，增加血栓风险。

缺乏运动：久坐不动易导致肥胖、高血压等问题。

不健康饮食：高盐、高脂、高糖饮食增加卒中风险。

心房颤动（房颤）：易形成心脏血栓，随血流进入脑部引发栓塞。

调整生活方式，控制基础疾病，可显著降低卒中风险！

### 三、如何快速识别卒中？

卒中救治的黄金时间是发病后4.5小时内，越早治疗，恢复越好。国际上通用的“FAST”原则可帮助快速识别卒中：

F（Face，面部）：观察面部是否不对称，微笑时是否一侧嘴角下垂。

A（Arm，手臂）：双臂平举，是否有一侧手臂无力下垂。

S（Speech，言语）：说话是否含糊不清或无法理解他人讲话。

T（Time，时间）：一旦出现上述症状，立即拨打急救电话！

其他可能的症状：

突发剧烈头痛。

单侧肢体麻木或无力。

视力突然模糊或视野缺损。

行走不稳、眩晕或失去平衡。

### 四、卒中的预防措施

#### 1. 控制基础疾病

高血压：定期监测血压，遵医嘱服药，保持血压<140/90 mmHg。

糖尿病：控制血糖，HbA1c目标<7%。

高血脂：低脂饮食，必要时服用降脂药（如他汀类）。

房颤：抗凝治疗（如华法林、新型口服抗凝药）预防血栓。

#### 2. 健康生活方式

戒烟限酒：吸烟者卒中风险增加2~4倍。

均衡饮食：

多吃蔬菜、水果、全谷物、鱼类（如地中海饮食）。

减少盐(<5g/天)、糖、饱和脂肪（如动物油脂）摄入。

规律运动：每周≥150分钟中等强度运动（如快走、游泳）。

控制体重：BMI保持在18.5~24，腰围男性<90cm，女性<85cm。

#### 3. 定期体检

40岁以上人群应每年检查血压、血糖、

血脂，必要时做颈动脉超声、心脏检查等。

### 五、突发卒中，如何急救？

立即拨打急救电话（120），准确描述症状和发病时间。

保持患者安静，避免搬动或摇晃，头部可稍抬高（怀疑脑出血时）。

不要喂水或药物，以免误吸或加重病情。

记录发病时间，这对溶栓治疗至关重要。

等待救护车，不要自行驾车送医，急救人员可在车上进行初步处理。

#### 误区澄清：

“掐人中”能救卒中？无效，延误救治！等症狀自行缓解？可能错过黄金时间！

自行服用阿司匹林？出血性卒中可能加重！

### 六、康复：降低致残率的关键

卒中后幸存者常遗留偏瘫、言语障碍等问题，早期康复治疗（发病后1~6个月）可显著改善功能：

肢体康复：物理治疗、作业治疗恢复运动能力。

言语训练：针对失语症进行专业训练。

心理支持：抑郁、焦虑常见，需心理干预。

家庭支持和社会关爱同样重要！

卒中虽凶险，但可防可治。通过健康生活方式、控制危险因素、掌握急救知识，我们能大幅降低发病风险。记住：“时间就是大脑”，一旦怀疑卒中，立即就医！