

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、中国电信三大运营商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。

消费者张祎对记者说，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颅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!

等症状自行缓解?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!