

骗局 破折机

遇到“熟人”来电
要求转钱救急
反诈警官王峰提醒：
**一不急 二不慌
用这四招把骗防**

- 一、回拨对方电话**
- 二、设计问题证伪**
- 三、多找亲朋商量**
- 四、拨打“96110”**

“反诈路上，人人都是参与者，人人都受益者，人人也可能是受害者……”5月28日，刚刚受聘为“沈阳市反诈骗宣传大使”的辽篮主帅杨鸣，呼吁大家提高防骗意识，守护好财产安全。

5

近年来，老年人已然成为骗子们眼中的“香饽饽”，有一类诈骗在中老年人群中屡有发生，就是冒充熟人诈骗。虽然很多老年人平时也具有一定反诈骗能力，但有时候因为涉及家人，可能一瞬间会慌乱，造成大脑空白，误入了骗子的陷阱。本期栏目，我们邀请到了沈阳市公安局反诈支队警官王峰，为本报读者揭示这类骗局需要警惕的要点。

“骗子可能冒充亲属、朋友，以出了意外、嫖娼被抓等需缴纳罚款为由，或者以老师、医生等身份，编造孩子生病、出车祸为由，说得非常着急，让事主向其提供的账户上汇款。”王峰表示，老年人遇到这种情况，千万别慌。

王警官提醒说：“接到陌生人的电话，如果对方说出了自己的姓名，这个时候需要去进行声音比对，如果对不上，马上挂断电话。如果声音相似，对方说以前的号码不用了，这个时候，不要轻易去相信，而是在结束通话之后，再拨打以前的电话号码，确认是不是同一个人。”

还有一种诈骗是发生在微信上，当看到熟人发来着急借钱的消息，千万要冷静。因为社交软件、通讯软件都可能

被盗取或仿冒，无论事情多么紧急，务必先通过视频等方式进行确认。不要相信骗子那些“不要告诉任何人”的鬼话，自己拿不定主意时，一定找自己信得过的亲朋好友商量对策。

凭借多年从事相关工作的丰富经验，王峰给中老年朋友举例说，遇到这种情况，要进行多方的核实，设计一些小问题。比如可以问对方，家里养的猫是什么颜色的？前提是咱们当事人家里并没有养猫，如果骗子说什么颜色，那肯定不是熟悉的人。

接到类似电话，如果还有疑问，也可以拨打国家反诈骗中心的咨询电话96110进行核实。一旦上当了，也要及时报警。“96110”是全国反诈专线，如遇到“96110”打来的电话，说明你可能正在遭遇电信诈骗，一定要立即接听，防止被骗。

王峰警官提醒说：“作为子女、晚辈，平时应该多和老人沟通。如果不能陪伴在父母身边，多打几个电话也好。”而中老年朋友，平时要多关注新闻媒体、社区宣传栏、标语等，了解当前多发的各类诈骗手段，提高警惕，加强对诈骗伎俩的识别能力。

防骗
准则

“三不一多”：
不点击未知链接 不轻信陌生来电
不透露个人信息 转账汇款多核实

辽沈晚报记者 王冠楠

谣言 粉碎机

这些养生“梗”不能随便听



谣言1

早上喝淡盐水可以解毒

早上空腹喝盐水会导致血压升高，健康风险加大。在正常的生理条件下，人体每天只需要4-6克盐，在饮食中完全可以满足。只有在出汗过多或其他特殊情况下才需要喝淡盐水。患有高血压、糖尿病和心脏病的人早晨尤其不适宜空腹喝盐水。

谣言4

蔬菜都是生吃更健康

不少蔬菜生吃确实更健康，因为那样能最好地保留其中的营养，但生吃并不适合所有的蔬菜。从营养的角度来说，生吃保存了蔬菜绝大多数的营养素、活性物质，风味更佳，色泽也更好，但是也有一些食物中的蛋白质是要加热变性后才能更好地被人体吸收，如西红柿中的番茄红素加热后的利用率会更高。

从安全的角度来说，生吃可能会增加致病的可能。一是某些蔬菜中含有毒素，如豆角、苦杏仁、黄花菜、土豆、白果等，如果生吃可能会导致中毒，必须煮熟了才能吃；二是留存在蔬菜上的致病菌也会更多。所以，建议大家在吃蔬菜的时候，最好洗干净之后用水焯一下。

谣言6

保温杯里泡茶太久会有毒

有传言称，泡茶后会产生茶垢，茶垢会腐蚀保温杯，进而析出重金属，最终导致人慢性中毒。其实，茶水淤积而成的一层垢物，不含腐蚀性成分。保温杯内壁使用的不锈钢属于惰性材料，很难被腐蚀。所以“保温杯泡茶会析出重金属”是不成立的。但使用保温杯时，需严防细菌滋生。由于保温杯内胆比较厚，大量细菌会藏匿在卫生死角中，使用一天后应彻底清洗，可在杯中放入一点小苏打冲洗内胆，清洗完后要将杯中的水渍充分晾干再盖上杯盖。

《谣言粉碎机》栏目设立以来，在本报读者中获得了不错的反响。面对网络上五花八门的养生信息，有些确实能给人一些提醒，但也有很多内容没有科学依据，让人不得不擦亮眼睛，辨别真伪。

栏目主持人 王冠楠

谣言2

空腹不能吃水果

对于健康的人来说，无论什么时间段吃水果都没有问题，不过对于一些有慢性病的人而言，在时间和种类上则应该细心一点。空腹吃水果其实并不伤胃，不仅不会刺激胃增加胃酸的分泌，反而会起到缓冲的作用。不过，对于本身就有胃糜烂、胃溃疡、慢性萎缩性胃炎等胃肠疾病的人，则尽量不要空腹吃水果，以免加重病情。饭前吃水果能够饱腹这个说法，大家最好不要相信，虽然说可以帮助减肥，但是副作用也非常明显，比方说导致腹胀、腹泻等。

谣言3

反复拔罐可以排湿气

不少中老年喜欢拔罐，很多人认为多拔罐能够养生，通过这种方式来促进有害物质排泄，避免体内的湿气堆积带来影响。尤其是湿气比较重的人，想用这种方法来排湿。

其实，拔罐是否有好处也要根据实际情况来判断。如果短时间内多次拔罐，同样会伤害身体，甚至让拔罐部位的皮肤受损。另外，本身有传染性疾病，比如皮肤病变，则不宜盲目拔罐。

谣言5

颈椎病患者不该用枕头

现在不少“银发低头族”由于沉迷刷手机，开始受到颈椎病的困扰。有老年人看到网上说，去掉枕头平躺，睡几天颈椎病就好了。从医学角度来说，短时间不用枕头，只要颈椎感觉舒适且能安静入睡是可以的。但如果长期不用枕头，就可能出现各种不适感。因为颈椎和颈椎小关节长时间处于过伸位，易引发颈椎前部肌肉过度拉伸，进而导致肌肉劳损并造成过早退变。所以，当疼痛症状消失后，睡觉时使用枕头才对颈椎健康更好。此外，颈椎病发作的时候，还是应该马上就医。

谣言7

用热水泡脚有益无害

一些老年人认为，只要每天都用热水泡脚就一定能强身健体。其实，泡脚并非所有人都适合，比如严重的心脏疾病，糖尿病足或者下肢静脉曲张等情况，用非常热的水泡脚反而会加快病情发展。首先要注意热水的温度，很多人经常用温度很高的热水泡脚，这容易刺激双脚部位的皮肤，造成烫伤。另外，泡脚的时间也不宜过长。第三，在吃饱饭之后，不要马上泡脚，因为泡脚会加速下肢的血液循环，可能会影响肠胃的正常血液提供。