

骗局
 破拆机

办张银行卡借出去能赚钱？

反诈警官提示：小心赔钱又违法

“老张，咱们去银行办个卡，租出去啥也不用干，每个月就等着挣钱。”中老年朋友听到这样的话有没有动心？沈阳市公安局反诈支队警官王峰通过本报提醒您：千万不要这样做，小心赔钱又违法！。

这种危险“买卖”千万别做

出租出借银行账户，是违反金融管理法规的行为。目前，一些单位和个人仍不了解非法买卖、出租、出借账户的法律责任和危害，尤其是老年群体，风险意识相对较弱，不法分子许以小恩小惠，就能使他们卷入经济、法律纠纷中。

银行受理个人银行账户业务时，应了解客户的真实开户意愿、开户目的、交易用途及规模等，根据对客户身份核实程度、客户使用需求等情况，来确定个人银行账户的类别和功能，实现对

账户精准化管理。

这样做，既保证了客户开户的需求，也在最大程度上确保了银行账户使用的“实名实人”，全面堵截不法分子买卖银行账户用于电信网络诈骗和跨境赌博等违法犯罪活动。对于不配合客户身份识别、有组织或分批开户、开户理由不合理、开立业务与客户身份不相符、有明显理由怀疑客户开立账户存在开卡倒卖或从事违法犯罪活动等情形的，银行有权拒绝开户，并及时向公安机关通报情况。

出现这些异常情况抓紧去查询

“卖卡、洗钱等违法行为随时可能被公安机关掌握，为了一点蝇头小利以身试法，可能钱还没花出去就会被公安机关抓了。”王峰警官强调说，出租、出借、出售、购买银行卡的行为涉嫌违法犯罪。

按照现在的规定，一张卡涉案，名下所有卡或者业务都可能被暂停，将会对生活造成很大影响。王峰警官提醒说：“近期身份证有遗失

经历、前期电话卡或者银行卡有异常情况的中老年朋友，一定要抽空去查询下，名下是否有不知情的电话卡或者银行卡存在，以免被当做违法犯罪嫌疑人进行打击、惩戒，影响个人生活。”

中老年朋友要多看主流媒体的新闻，提高自身判断能力。如果发现被骗，或者发现买卖“两卡”的行为，及时拨打110或反诈专线96110报警。

辽沈晚报记者 王冠楠



谣言1

只吃粗粮降血糖

说到清淡饮食，可能很多人第一时间就会想到要多吃粗粮，生活中的确有一些老年人，为了远离糖尿病，会选择只吃粗粮，来控制体内血糖水平。

对于糖尿病患者来说，适当摄入粗粮有助于维持体内血糖稳定，但是长期只吃粗粮反而会影响到人体的消化与吸收功能，引发消化不良、腹胀等多种身体不适，所以想要理想控糖，饮食上还是要做到粗细搭配。

谣言3

尽量多喝汤

一些老年人认为，多喝汤水水可以让饮食清淡，还有营养，毕竟汤类食物中含有的营养物质非常丰富，而且汤类食物都以水分为主，多喝点汤对身体健康好处很多。但是从营养健康角度来看，汤类并没有人们想象的那样营养丰富，鱼汤、骨头汤，看起来非常滋补，但这些汤类中却含有大量油脂与嘌呤，摄入过多，反而会诱发各种疾病。

谣言5

只吃素不吃荤

不少老年人认为，保持清淡饮食的最好方式，就是将肉类食物戒掉，多吃一些新鲜的蔬菜水果，这样才更有益于身体健康。其实并不是这样的，如果只是吃蔬菜不吃肉，容易使身体出现营养不良的现象，因为身体每天需要多种营养物质，才能够维持身体的各项功能，在饮食上还是要做好荤素搭配。

谣言

粉碎机

现在很多中老年人为了身体健康，都会特别看重清淡饮食。清淡饮食是指要少吃盐、少吃糖、少吃油腻辛辣食物，多吃新鲜的蔬菜水果，适当吃一些粗粮。长期保持清淡饮食，减少重口味食物的摄入，有利于新陈代谢、减轻身体负担。

虽然人们常说清淡饮食有益于身体健康，但并不是所有人都适合清淡饮食，也不能过分清淡饮食。学会科学合理地搭配饮食，才是健康长寿的秘诀。下面就是几种关于饮食的误区，需要中老年朋友好好了解一下。

栏目主持人 王冠楠

清淡饮食要有度可别油盐不进

谣言2

油盐不进

为了控制高血压就选择一口油盐都不吃，结果出现了低钠血症，时常出现无力、嗜睡，甚至昏迷。盐不能多吃，但是也不能不吃！盐分对于人体的新陈代谢、渗透压平衡有重要作用。

油脂也是细胞新陈代谢必不可少的物质，是不少脂溶性营养物质消化吸收的助力剂，中国营养学会建议，成年人的脂肪适宜摄入量为总能量的20%至30%，健康饮食并不是油盐不进。

谣言4

多吃苦味食物祛火

炎炎夏日人们容易心情急躁、上火。很多人会选择吃一些苦味的食物以清热祛暑。但专家提醒，夏季食“苦”讲究多，更不是多多益善，而且并非所有“苦”都可以吃、任何人都能吃。中医认为苦味食物性属寒凉，具有清热泻火、燥湿通便等作用，属于清泻类食物，故老人、体质比较虚弱者不宜多食。中医有“苦寒败胃”的说法，吃“苦”时，尽量不要空腹，或者在吃苦寒食品前先吃点东西“垫胃”。

沈阳市外事服务学校简介

沈阳市外事服务学校是市教育局直属公办中等职业学校、首批国家级重点学校、国家中等职业教育改革发展示范学校，现为全国职业教育先进单位、全国职工职业技能实训基地、全国职业院校实习管理50强、全国职业院校教学管理50强、钓鱼台国宾馆指定人才培养(输送)基地、国际金钥匙学院沈阳分院。

学校始建于1982年，占地面积10.44万平方米，建筑面积9.53万平方米，现有90个教学班、近4000名在校生。学校确立了“以人品打造精品、以精品服务社会”的办学理念，确立了“根据产业发展定专业、根据工作能力设课程、根据岗位要求求技能”的人才培养思路，坚持以服务为宗旨，以就业为导向，以改革创新为动力，以能力提升为主线，以专业建设为核心，以创造性人才培养为重点，为社会培养了4万余名高素质技能型人才。

学校现有校内实训基地12个，校外稳定型实习基地169个。学校师资力量雄厚，现有省、市首席教师、名师、骨干教师49人，行业大师、名师17人，学校聘请了刘敬贤、吕晓东、林发明等20余位大师、艺术家及各行业专家为教学顾问。

多年来，学校通过订单培养，确保毕业生就业率达98%以上。学生除通过“3+2”模式升入高职院校外，还可通过高职院校单独招生升入高职院校，升学率达100%。

报考说明

一、招生对象及学制

1.三年制普通中专：全国应往届初中毕业生，学制三年；2.五年制专科(3+2)模式：省内应往届初中毕业生，须参加中考且填报志愿。

二、报名方式

1.填报中考志愿；2.持户口本或本人身份证、1寸照片直接到学校招生办报名。

三、收费标准

1.普通专业每年学费2880元；音乐表演专业每年学费7000元。2.五年制专科(3+2)模式前三年每年学费2880元，后两年按高职院校标准收费；3.住宿费：每年400元。

四、资助政策

1.免学费：在校生农村(含县镇)学生和家庭经济困难学生免除学费(艺术类相关表演专业学生除外)。

2.国家奖学金：设立中等职业教育国家奖学金，用于奖励特别优秀的在校学生。

3.国家助学金：在校一、二年级家庭经济困难学生可申请助学金，每生每年2000元、共计4000元。

注：以上政策以国家、省、市资助政策为准。

联络方式

咨询电话：024—22715760/22893900

招生微信：17702421129

学校地址：

南市校区：沈阳市和平区北六经街1号(总统大厦东侧)

砂山校区：沈阳市和平区河北街26号(南京十校河北街分校南侧、砂山检车线对面)



学校公众号



招生微信号



报名小程序

2021年专业设置及招生计划

系别	专业名称	人数
旅游系	高星级饭店运营与管理 全国职业院校旅游类示范点	钓鱼台预备班与钓鱼台国宾馆联合培养 45
		香格里拉班 订单培养 45
		国际金钥匙班 订单培养 45
		五星管理班 订单培养 45
	五年制专科(3+2)模式	30
烹饪系	旅游服务与管理 辽宁省示范专业	三年制 45
	旅游管理	五年制专科(3+2)模式 25
	城市轨道交通运营服务	三年制 45
	中餐烹饪 辽宁省品牌专业辽宁省示范专业	刘敬贤中餐厨艺班 订单培养 90男:80女:10
	西餐烹饪 辽宁省示范专业	刘敬贤西餐厨艺班 订单培养 135男:105女:30
学前系	烹饪工艺与营养	五年制专科(3+2)模式 45
	幼儿保育 辽宁省示范专业	体适能班(男女均可,有体育专长) 40
	音乐表演	订单培养冠名班 320
形象系	美发与形象设计 辽宁省示范专业	三年制 40
	美容美体艺术 沈阳市示范专业	订单培养班 40
		订单培养班 80(女)
商贸系	电子商务 沈阳市示范专业	颖·润芳可班 40(女)
	市场营销	三年制 120
		三年制 40