

### 骗局 破拆机

沈阳市公安局反诈支队警官重磅提醒：

## 这5句话证明对方是个骗子

- 1.“我帮你把电话转接到公安机关”
- 2.“你可以拨打114,核实一下我的电话号码”
- 3.“这个案件是保密的,绝不能跟任何人提起”
- 4.“把全部财产转移到公安机关安全账户”
- 5.“你登录一个网址,就能看到自己的通缉令”

“最近我们连续劝阻了多位正在被騙的群众,联系他们本人或家人时,遇到很多阻力。”沈阳市公安局反诈支队警官王峰告诉记者,人被騙之后的疯狂举动,在普通人看来非常不可思议。在反诈工作中,唤醒一个被騙子“洗脑”的人,真的不容易。

### 三招辨明真假警察

6月21日,沈阳市公安局大东分局反诈中心接到疑似仿冒公检法诈骗预警。预警员立即拨打刘女士电话尝试沟通进行反诈劝阻,多次拨打仍无法接通,此时预警员意识到对方可能把电话设置通讯黑名单了!联系不上当事人,民警只能“曲线劝阻”——联系其亲属。可是,亲属却将预警电话误认为是骚扰电话反复挂断。反诈中心负责人坚持不懈地拨打,家属终于接通了电话。大家分头在附近查找,终于在一家银行内找到了当事人。事后了解到,这位刘女士上午接到了个自称是南京市公安局的电话,称刘女士涉嫌一起268万的洗钱案,已被天津警方立案侦查。一系列套路后,刘女士

已经完全相信对方的身份。王峰告诉记者,警察在办理电信诈骗案件时,最无奈的是联系不到事主。

作为普通市民,如何辨别真假警察?王峰介绍说,有几个最基本的评判标准和做法。首先,真警察绝对不会让你转账,或是让你说出自己的银行卡账号、密码和手机收到的验证码;其次,真警察绝对不会再把电话转接给“检察院”“法院”,不会提供“检察院”“法院”电话让你再三核实,或是提供网址让你查看“通缉令”;第三点,真警察绝对不会要求你就受骗的事情保密,不会要求你到酒店开房躲避家人、朋友,不会要求你换一部手机跟对方联系。

### 三个提示牢记心间

还有三个提示,是大家需要特别注意的。首先,公检法机关不存在所谓“安全账户”或“清查账户”,不会通过电话、网络通知涉案人核查资金、下载app和提现转账;其次,公检法机关办案会当面向涉案人出示工作证件或相关法律文书,不会通过微信、QQ、传真、邮寄等方式发送、展示相关法律文书

和个人工作证件;第三,个人信息要保护好,特别是银行卡号、密码、短信验证码、U盾等信息,一定不能透露给任何陌生人,也不要不明网站留下个人信息。如果发现被騙,务必第一时间拨打110报警,并及时到派出所制作笔录,配合民警开展工作。

辽沈晚报记者 王冠楠

### 谣言 粉碎机

多关注点儿养生知识,对于上了年纪的人来说,自然是有很多好处。但是,现在的网络信息传播太快,一传十、十传百,很快就成了人尽皆知的“养生常识”。然而,常识并不一定就是事实。中老年朋友容易被这些所谓的“常识”误伤,所以,跟着我们的“谣言粉碎机”栏目来一起辨别一下。

栏目主持人 王冠楠



## “养生常识”可不一定就是事实

### 谣言 1

#### 房间内熏醋可以预防感冒

一些中老年朋友在网上看到房间内熏醋可以预防感冒的说法后,在家中熏醋,不仅闻着不舒服,甚至还被熏得流眼泪。熏醋在很大程度上是对人们的一种心理安慰,因为醋中含有醋酸,醋酸具有杀菌消毒的功能,很多人误以为用醋熏蒸房间会杀死空气中的病毒或细菌。然而,科学表明只有当醋酸浓度足够大时,才能起到杀菌的效果。即使达到足够的浓度,也是得不偿失,因为醋挥发出来的刺激性气体会刺激到人体的呼吸道黏膜,虽然杀菌了,可能会带来呼吸道疾病。

### 谣言 3

#### 上了年纪就不能戒烟戒酒

有人说上了年纪就不能戒烟戒酒了,这是借口。只能说年纪越大越难戒,因为烟瘾、酒瘾太大了。确实有些老人吸了一辈子烟也没有任何的问题,但是这样的人群是极少数的。虽然戒烟的过程比较痛苦,可能会面临体重增加、失眠、感冒的症状,有焦虑的情绪等,但是经过一段时间后会体验到戒烟的好处。如果没有慢性疾病,每天适当的饮酒也未尝不可,但一定不要过量。大量饮酒,随着时间的流逝会增加患癌的风险,导致营养缺乏,出现肝硬化、胰腺炎,有可能诱发免疫系统的疾病,甚至导致大脑的损害。多大年龄都可以戒烟、戒酒,哪怕适当的减量也是好的。

### 谣言 5

#### 多吃猪蹄可以补充胶原蛋白

胶原蛋白是人体非常重要的一种蛋白质,可以增强皮肤的细腻度以及弹性。有些人选择吃富含胶原蛋白的猪蹄补充胶原蛋白。然而,吃猪蹄能补充多少胶原蛋白还没有定论,还可能让你发胖。相关测试显示,猪蹄的脂肪含量占到58.8%,而且胶原蛋白需要经过肠道消化后转变成各种氨基酸才能被人体吸收,由于消化系统过滤掉很大一部分胶原蛋白,最后的吸收率非常低。

### 谣言 2

#### 红糖比白糖更有营养

一些老年朋友认为红糖比白糖对身体更有益处,其实这是不准确的。红糖和白糖都是从甘蔗或甜菜中提取的,而且红糖的制作过程相对会比较简单,因此,其中所含的葡萄糖和纤维素也较多,而且释放能量也较快,吸收利用率也更高,这或许就是大家认为红糖更有营养的原因。

但是,红糖中的糖分、热量、营养物质几乎和白糖是一样的,而推崇红糖的补血作用更是不靠谱。

### 谣言 4

#### 饭后百步走 活到九十九

饭后走路虽是好事,但也需掌握方法。如果走不对,反而会伤胃。老年人不应该按照“饭后百步走”这样的硬性要求来做,只需注意饭后不要立即躺下、坐下,更不能立即进行剧烈的运动。最好的做法是饭后收拾一下饭桌,做做家务活,半小时后再去走路、运动。尤其对于糖尿病患者,坚持每餐后进行30分钟左右的运动,对控制血糖很有好处。至于能活到多少岁,绝不是饭后走多少步就能决定的。另外,“日行一万步”的标准,也并不适合老年人,可能会伤害关节。

## 鲜资讯

### 河北省立法 为养老护航

随着高龄、失能、空巢老年人逐年增多,养老负担加重,养老服务供需矛盾日益突出。河北省7月1日起将实施《河北省养老服务条例》。《条例》聚焦养老服务中的短板弱项、难点痛点,规范养老服务行为,保障老年人的合法权益,逐步提升养老服务质量,提升老年人幸福感。

### 央企发力养老服务 增加普惠养老供给

瞄准养老服务业的高质量发展,一批央企正在加速布局,通过公建民营、租赁经营、合资合作等多种灵活的方式,借助大数据、物联网等科技手段,持续增加普惠养老供给,为健康养老产业贡献央企力量。

养老服务属于朝阳产业,目前市场上还没有形成明显的头部企业,需要相关中央企业积极作为,特别要注意打造央企养老服务的优质品牌,不断探索符合我国国情的健康养老服务模式。

### 上海“银发族” 有了专属健身场所

体质监测区、有氧锻炼区、等速肌力训练……在上海,“银发族”也有了属于自己的健身场所。6月10日,上海市首批长者运动健康之家揭牌,上海市各区共有18家长者运动健康之家建成开放。长者运动健康之家是面向老年人的社区多功能健身场所,坚持智能化与适老化并重,硬件、软件和服务全面升级,整合体育、养老、卫生健康等公共服务资源,为老年人提供体质测试、基础健康检测、科学健身指导、慢性病运动干预、运动康复训练、健康知识普及和休闲社交等“一站式”运动康养服务。

### 中老年人成为 错峰出游主力军

自“五一”出游高峰过后,因机票、酒店价格回落,有些线路的团费较黄金周期间低了将近三成。记者走访旅游市场了解到,目前,中老年游客成为出游主力军,市场上的专列产品很受欢迎。而老年人出游不再走马观花,慢节奏出游更受他们青睐。

据新华社、中国老年网

