

## 诊治流感有“黄金48小时”

在确诊得了流感之后,最佳的诊治时间是什么时候?北京佑安医院感染综合科主任医师李侗曾表示,最佳诊治时间就是常说的流感抗病毒的“黄金48小时”。

李侗曾表示,不管是过去常用的奥司他韦,还是现在的玛巴洛沙韦,还有最近这两年国产的昂拉地韦、玛舒拉沙韦,这些抗病毒药物都是抑制病毒复制的,并不能杀死这些已经复制出来的病毒。病毒一旦进入我们身体,就立刻开始大量复制。如果用晚了,身体里已经有很多病毒了,再用抗病毒药物效果就不好了。所以强调是48小时内,而且是在48小时内越早用效果越好。

据央视财经

## 60岁后体重稳定更长寿

2023年,《老年学期刊》发表一项研究称,60岁后,能把体重保持稳定的人,更有可能活到90岁及以上。

这项研究纳入了5万余名年龄在61~81岁的女性,在研究开始时、第3年和第10年,分别测量了她们的体重。结果发现,与体重减轻超过5%的女性相比,体重保持稳定(对比基线变化<5%)的女性长寿概率高出1.2~2倍。换句话说,如果以体重减轻人群作为参照组,晚年时体重稳定的人,活到90~100岁的概率增加1.2~2倍。

扬州大学附属医院骨科副主任医师时代曾刊文提醒,到了一定年纪后,要保持体重稳定。年龄越大越难改变自己的身材,如果你觉得自己过瘦或过胖,建议从四五十岁就开始调整,不要等衰老了才想到保持身材。

武洋

健康红绿灯

(上接1版)

通知要求,要落实好离退休干部待遇和老党员生活补贴,认真执行有关政策规定,精心做好新中国成立前入党的农村老党员和未享受离退休待遇的城镇老党员生活补贴发放工作。

通知强调,要提高政治站位,把开展走访慰问活动与学习贯彻党的二十届四中全会精神、谋划“十五五”时期经济社会发展结合起来,引导广大党员、干部深刻领悟“两个确立”的决定性意义,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。各级领导干部要坚持人民至上,带头弘扬党的优良传统和作风,下基层、进家门,向走访慰问对象转达党中央的关怀温暖。要巩固拓展深入贯彻中央八项规定精神学习教育成果,防止形式主义、加重基层负担。要加强对走访慰问资金的监督管理,确保专款专用。要加强组织领导,统筹做好走访慰问和元旦春节期间各项工作,确保人民群众度过欢乐平安祥和的节日。

据《人民日报》

## 警惕“有声读物兼职赚钱”骗局

“在家就能做,有声读物兼职轻松赚钱!”当你在社交平台刷到这样的消息时,是否会心动?近期,青海省西宁市市民刘女士就因轻信此类兼职诱惑,一步步陷入诈骗圈套,累计被骗20余万元,最终只能报警求助。

原来,刘女士在某短视频平台收到一条陌生私信,对方自称是“某有声读物平台的工作人员”,抛出的话术极具诱惑力:“无需经验,会读课文就能做,时间自由还能日结工资。”

面对“轻松赚钱”的诱惑,刘女士未多想便表示愿意参与。对方随即以“方便对接任务”为由,引导她添加某社交软件好友,为后续诈骗打通了沟通渠道。

添加好友后,对方迅速发来一个二维码,声称:“扫码下载‘雅古文化’App,所有任务、佣金都在平台内操作,安全有保障。”刘女士按要求完成注册后,App客服立刻联系了她,先安排了简单的“试音试读”任务。任务完成不久,客服便将小额返利转入刘女士账户。

这笔“到账快、门槛低”的返利,让刘女士彻底放下戒备,对这个“兼职项目”深信不疑。

取得信任后,对方随即抛出“重磅诱饵”:“现在有‘助流订单’,投入越多、收益越高,完成后本金和佣金一次性到

账。”看着此前的小额返利真实到账,刘女士心动不已,开始按照对方提示支付“订单金额”。从最初的小额尝试,到后来被高收益冲昏头脑,她先后累计向对方指定账户转款20余万元,满心期待着“赚大钱”。

然而,当刘女士准备提现部分资金时,“雅古文化”App突然弹出提示:“账户资金冻结,无法提现。”她急忙联系客服,对方却给出荒唐理由:“因操作异常触发风控,需再转一笔‘解冻金’才能恢复账户。”

直到此刻,刘女士才幡然醒悟:所谓“兼职”根本是一场骗局,之前的小额返利不过是吸引她投入更多资金的“钓饵”。

察觉被骗后,刘女士立即报警求助。警方提示:1.凡是“低门槛、高收益、轻松赚钱”的兼职,基本都是诈骗,切勿轻信陌生人的赚钱诱惑;2.不要随意扫描陌生人提供的二维码,更不要下载非官方应用商店的App,此类App多为诈骗分子搭建的虚假平台;3.遇到“先小额返利,再诱导大额投入”“资金冻结需转款解冻”等情况,务必立刻停止操作,这是典型的诈骗套路。

据《法治日报》

骗术曝光台

## 公共Wi-Fi不能随意连接

为何公共Wi-Fi不能随意连接?

恶意Wi-Fi窃密。个别境外间谍情报机关会在特定区域(如政府机关周边、涉密单位附近)设置恶意Wi-Fi,一旦公职人员,特别是涉密人员不慎连接,其设备内的敏感信息、通讯录、邮件往来等可能会被全程监控,甚至造成国家秘密泄露。

网络攻击跳板。不安全的公共Wi-Fi是黑客攻击的重要渠道。用户设备在连接此类Wi-Fi后,可能被暗中植入恶意程序,在不知情情况下被远程操控,给个人财产和社会公共安全带来威胁。

认知操纵画像。连接不安全的公共Wi-Fi时产生的浏览记录、位置信息、输入内容等个人数据,容易被别有用心者非法收集分析,用于构建用户画像、识别群体倾向,攻击者可借此精准投放虚假信息、煽动对立情绪,长期侵蚀社会共识与主流价值观,对社会稳定和意识形态安全构成潜在威胁。

如何有效防范?

关闭自动连接功能。关闭设备的“自动连接Wi-Fi”功能,防止手机在用户不知情的情况下连入恶意网络。在连接公共Wi-Fi前,请主动向场所工作人员核实、

确认,以确保连接到的是真实可靠的Wi-Fi。

避免进行敏感操作。在公共Wi-Fi环境下,不要登录隐私敏感账号,请勿进行网上转账、输入银行卡密码等高风险操作。尽量避免使用公共Wi-Fi处理涉及个人隐私等敏感事务。

安装更新防护软件。安装并及时更新防护软件,可以有效防止恶意软件攻击,保护设备安全。此外,使用虚拟私人网络等加密手段,让网络流量通过加密通道传输,也能有效防止用户数据被攻击者窃取。

国家安全机关提示

广大公民应自觉提升网络安全意识,不随意连接未知热点、不进行敏感操作、不点击可疑链接,筑牢个人防护屏障,净化网络空间环境,共同守护国家安全。如发现任何利用网络实施的间谍行为或可疑线索,请立即通过12339国家安全机关举报电话、网络举报平台(www.12339.gov.cn)、国家安全部微信公众号举报受理渠道或直接向当地国家安全机关进行举报。

据国家安全部

防范第一线