

### 警惕电子医保“村推”骗局

近日,广西警方成功打掉一个借“村推”医保电子凭证名义,非法获取村民重要个人信息的不法团伙。调查发现,类似通过“推广医保电子凭证”骗取村民个人信息牟利的团伙在多地偏远农村出现。

调查发现,不法分子往往挑选边远农村下手。他们会身着仿制的正规团队制服,带着假工作证件、假医保局文件,使用医保局官方标语。

公安部日前发布消息称,全国公安机关网安部门结合开展“净网2021”专项行动,严厉打击以“推广医保电子凭证”等为幌子,非法收集农村中老年群众手机号等个人信息并恶意注册贩卖网络账号的非法“地推”团伙,目前已侦破相关案件90起,打掉团伙60余个,抓获违法犯罪嫌疑人550余人。

专家建议,警方、医保部门与科技企业之间要加强沟通,在清查非法注册账号、查清犯罪关联信息时形成合力,及时制止侵害群众信息安全的行为。

(摘编自《贵州日报》)

### 尽孝心帮父亲出家传

近日,浙江省义乌市红星村老支书赵桂勤在大女儿的陪伴下,专程来到杭州图书馆,在自己的家传《赵桂勤家传》上签下大名,将书赠送给杭州图书馆,并参加由浙江大学公众史学研究中心、家传出品方共同主办的全国首届家传书展。

赵桂勤出生于1949年,因父亲是“地主、保长、知识分子”,在一系列政治运动中历经磨难,直到十一届三中全会后,才“洗脚上田”成为第一批义乌商人,后出任村支书、村主任。

早在几十年前,赵桂勤就有将家族百年经历写下来的愿望,“我希望通过这本家传,让孩子们得以了解家庭的过去。这期间的波澜壮阔,也可以作为后世透视历史、品味人生的精神财富”。

《赵桂勤家传》从启动到印制成书,仅用了一个多月。令赵桂勤感到欣慰的是,12岁的外孙收到书便认真地捧读起来,翻阅几个篇章后感慨地说:“外公小时候的经历,就是升级版的《童年》啊!”

赵桂勤说,这本家传本来是子女送给自己的礼物,但也是他给后代的一份礼物。而将家传捐赠给杭州图书馆,则是让后人更了解社会变迁。

## 水果摄入不足成中国女性最危险致癌因素

国家癌症中心等机构的研究成果显示,中国女性最危险的5个致癌因素,分别是:水果蔬菜摄入量低、HBV感染、吸烟、超重和HPV感染。而著名医学期刊《柳叶刀》发表了一篇中国群体大样本数据,涵盖31个省份,囊括了2014年的103万癌症死亡病例。统计数据显示,中国女性可控的致癌因素排名第一为水果摄入不足。那么,水果要怎么吃才起到防癌作用呢?



▲图片来源于网络。

### 水果吃少了,这些癌症高发

2019年发表在《柳叶刀》上的研究指出:对于中国女性,排名第一、可避免的致癌风险因素是水果摄入不足,占总可控致癌因素的

15.6%,它也是全国14个省的女性第一大风险因素。目前,关于水果和癌症的关系也并非绝对因素,但世界卫生组织下

属的国际癌症研究所给出的说法是:有限的证据证明水果的摄入与口腔癌、咽喉癌、食道癌、胃癌、结直肠癌、喉癌、肺癌、膀胱癌与肾癌有关。

### 每天水果要吃4至5次

现代医学营养学认为,维生素E、维生素C和β-胡萝卜素,被称为三大抗氧化物质,它们在水果中含量丰富。但水果的这种抗氧化能力,并非吃一次就能一劳永逸。以维生素C为例,VC为水溶性营养素,由于排尿等因素,平均2小时就

需要补充一次。理论上说,除去平均8个小时的睡眠时间外,工作生活还有16个小时,那么就应该补充8至9次。现实生活中,很少有人能达到这种理想状态,因此建议,一天内人们需要吃4至5次水果。水果吃多少才算够?

中国膳食指南建议:正常的成年人,每天应该保证吃200至350克新鲜水果。每天蔬果的种类超过4种,每周蔬果的种类超过10种。世界卫生组织建议:每天吃400克水果、蔬菜,来预防癌症和其他慢性病。

### 老年人胃肠不佳 水果可煮了吃

医生表示,水果中本身所含水分比较多,可以帮助人体补充因天气干燥而流失的水分。另外,水果中还富含膳食纤维、各种维生素和矿物质,可以帮助调节人体,适应天气从热到冷、从湿到干的变化,减少身体的不适。

不过,肠胃不好的老年人并不习惯大量食用水果。专家建议,日常生活可以把一些水果煮水来喝,如苹果水、梨水等。体质虚弱、消化功能不好的人,生吃太多水果后肠胃会不舒服,有的人甚至会出现胃痛、腹泻等症状,煮

水喝对胃肠道的刺激会减小。

不过要注意的是,水果煮水时间不宜太久,时间越长,对维生素C的破坏越大,其抗氧化的作用会相应下降。

(本报综合)

## 多省市联合打造“候鸟式”养老模式

近日,广东、湖南、重庆、四川、贵州、陕西六省市民政厅(局)共同签署旅居养老合作框架协议,开展“互动式”异地养老服务。这是继广东与辽宁、吉林、黑龙江、江西、广西五省区旅居养老合作行动之后的又一次重大拓展。

根据合作框架协议,粤、湘、渝、川、黔、陕6个省市将共同建立旅居养老产业合作机制。6省市民政厅(局)领导每年开展互访交流,确定对口合作年度重点工作;建立6省市养老对口合作产业服务平台共享机制,研发完善、持续建设旅居养老智能化服务平台,

整合养老、医疗、教育、旅游、文化、体育、金融等资源,建立老年人数据库,实现数据共享、系统对接、供需匹配;积极发挥六省市养老行业商会协会的作用,开展“互动式”异地养老服务。

同时,在推动旅居养老产业务实合作方面,此次合作将在康养项目、居住环境、文化体验、区域传统文化研修等“四个方面”进行差异化闭环设计,共同培育更多的旅居养老示范基地;建立6省市养老工作常态化交流机制。此外,此次合作还将推进旅居养老服务市场健康发展,研究制定适

用于6省市的《旅居养老服务合同》《老年人旅居养老服务规范》等;加强信用制度建设,强化市场监管,严厉打击不法分子假借旅居养老名义开展的各种非法集资、欺诈消费、虚假宣传等损害老年人利益的行为。

未来,粤、辽、吉、黑、赣、桂、湘、渝、川、黔、陕等11省市区,将着力打造纵贯南北、横跨西东的“候鸟式”旅居养老新模式。各省市区将发挥在生态、气候、环境、文化、资源等方面的互补优势,共同打造旅居养老新业态。

(摘编自《广州日报》)

11月18日,备受关注的2021年两院院士增选结果揭晓,共有149人当选。其中,攸县籍专家单杨与王双飞当选中国工程院院士。至此,株洲籍院士增加至7人。此外,还有3位院士,长期或曾经在株洲工作生活。他们都是株洲的骄傲。

### 他们在株洲工作生活

**中国工程院院士**

**刘友梅**  
轨道交通牵引动力专家

学部: 机械与运载工程学部  
当选年份: 1999年  
出生年月: 1938年01月

曾任中车株洲电力机车有限公司总工程师、高速研究所所长。长期从事轨道交通牵引动力装备的设计与研发,填补了我国电力机车的多项空白,实现了以理论为先导、技术为依托,产品为归宿的技术创新之路,达到了当时的世界先进水平。

**中国工程院院士**

**尹泽勇**  
航空发动机专家

学部: 机械与运载工程学部  
当选年份: 2005年  
出生年月: 1945年02月

曾任中国航空动力机械研究所总设计师。长期从事航空发动机及直升机传动系统研发工作,是我国第一种设计定型并批量交付使用的涡扇发动机的总设计师。

**中国工程院院士**

**丁荣军**  
电力电子及控制技术专家

学部: 机械与运载工程学部  
当选年份: 2011年  
出生年月: 1961年11月

曾任中车株洲电力机车研究所有限公司党委书记、董事长。长期从事轨道交通牵引控制、牵引变流和网络控制技术的创新研究和成果转化,为中国铁路从普速重载、从常速到高速的突破发展做出了重大贡献。

## 盘点! 这些院士跟株洲有关

策划:罗小玲 执行:李宙 张欲晓 谭俊杰 罗春妍

**中国科学院院士**

**苏纪兰**  
物理海洋学家

学部: 地学部  
当选年份: 1991年  
出生年月: 1935年12月  
籍贯: 湖南攸县

主要从事黑海对中国近海环流的影响研究,被誉为“海洋之子”。

**中国科学院院士**

**李杨皓**  
高能天体物理学家

学部: 数学物理学部  
当选年份: 1997年  
出生年月: 1939年06月  
籍贯: 湖南攸县

主要从事天体物理和宇宙学研究,在宇宙线和高能天体物理实验研究与数据分析等方面取得重要成果。

**中国工程院院士**

**罗锡文**  
农业机械化工程专家

学部: 农业学部  
当选年份: 2009年  
出生年月: 1945年12月  
籍贯: 湖南株洲

长期从事水稻生产机械化和农业机械与装备机电一体化技术研究,在国内首次研制成功无人駕駛拖拉机、水稻种植机械和棉花播种机械。

**中国科学院院士**

**王双飞**  
植物纤维科学与造纸工程专家

学部: 环境与轻纺工程学部  
当选年份: 2021年  
出生年月: 1963年09月  
籍贯: 湖南攸县

致力于造纸清洁生产与末端治理的应用基础研究、关键技术开发及产业化应用,在纸浆清洁生产与废纸清洁制浆领域取得了一系列重要成果。

### 他们从株洲走出去

(株洲日报社)新媒体编辑传播部 出品 资料来源:中国科学院 中国工程院)

**中国科学院院士**

**陈国强**  
医学病理生理学家

学部: 生命科学和医学学部  
当选年份: 2015年  
出生年月: 1963年09月  
籍贯: 湖南攸县

长期从事肿瘤尤其是急性髓性白血病(AML)细胞命运决定和肿瘤微环境调控机制研究,取得了系列系统性创新成果。

**中国工程院院士**

**单杨**  
食品工程专家

学部: 环境与轻纺工程学部  
当选年份: 2021年  
出生年月: 1963年02月  
籍贯: 湖南攸县

长期从事食品工程技术研究,成果在企业应用后,研制的产品大量出口欧美日等国家和地区。

**中国工程院院士**

**王双飞**  
植物纤维科学与造纸工程专家

学部: 环境与轻纺工程学部  
当选年份: 2021年  
出生年月: 1963年09月  
籍贯: 湖南攸县

致力于造纸清洁生产与末端治理的应用基础研究、关键技术开发及产业化应用,在纸浆清洁生产与废纸清洁制浆领域取得了一系列重要成果。