



有声音有视频，就一定是真的吗？ 老年人如何防范金融消费诈骗，专家来支招

截至2023年底，我国60岁及以上老年人达到2.97亿。记者了解到，当前社会上有四类针对老年人的金融消费诈骗现象，有关专家提醒公众注意防范。

●防范入股分红、充值返现等“陷阱”

中国社会科学院大学法学院副教授方军说，从目前涉老非法集资案件来看，常用“诱饵”有入股分红、充值返现、预付消费、发展会员、溢价回购、承诺返利、假借慈善、编造项目、高利诱骗、投资理财等。

对此，方军建议，投资理财，应选择正规的金融机构和渠道；但凡涉及“赚钱”“投资”时，应与家人或朋友商量，共同判断，避免造成经济损失；但凡涉及境外投资、虚拟货币投资、区块链投资等要拒绝；但凡遇到“稳赚不赔”“高利”时，不能轻信。

●防范利用虚拟现实技术等新型诈骗

中央财经大学管理科学与工程学院投资系教授陈俊华说，不法分子利用虚拟换脸技术和拟人声技术，可以冒充任何人，老年人很难识别。

因此，公众应告知老年亲属，只要涉及金融转账，哪怕是视频聊天，也不能确保真实，务必通过多渠道确认。此外，还应防范两类“陌生人”：一是冒充税务局、公检法等国家机关单位，以老年人涉嫌洗钱、证件有问题、偷税等理由进行恐吓，并出示虚假法律文书；二是假冒各大银行等机构或平台工作人员，以手机银行升级、金融产品升级或到期等为借口，诱骗下载诈骗类应用程序或登录相关诈骗网站。

●防范委托书内容和受托人资质风险

在日常生活中，老年人“委托他人办事”的情形较为常见，应注意防范委托书内容和受托人资质风险。

中国老龄科学研究中心老龄战略与政策研究所副所长方成说，当委托他人或机构代管金钱和财产时，受委托的人就是受托人。若受托人不当行使权利，就容易发生金融权益侵害。老年人应与受托人签订委托书。

方成建议，由于委托书赋予受托人就委托人的金钱、房产等财产作出决定的法律权利，老年人应选择值得信赖的受托人或机构，并确保对方清楚委托需求。切记要认真考察机构的资质，并把委托事宜告知亲属、朋友等。

●防范社交平台数据泄露等风险

当前老年人越来越多使用社交软件，如微信、抖音等，需提高安全谨慎使用意识。

中国老龄科学研究中心老龄金融研究室主任王海涛说，像公园、商场等公共互联网通常未加密，因此浏览和共享数据不安全，如果老年人连接到这样的网络并发起通信，熟练的黑客可以渗透通信，监视并窃取所需信息。

王海涛建议，老年人应保护好个人身份证号、社保账号、信用卡号、密码和其他个人信息，切勿与陌生人或任何非官方网站共享个人信息。办理业务需复印证件时，一定要写明用途。免费网络要谨慎接入，尤其是在需要进行网上支付、银行账户登陆时，尽可能避免使用陌生网络。（据《经济参考报》）

嗑瓜子 为什么会上瘾

嗑瓜子为什么会让人上瘾呢？这是由于嗑瓜子可以刺激大脑的奖赏机制。

“当我们看到瓜子、嗑开壳、吃掉瓜子仁后，大脑会瞬间受到刺激，继而释放大量让人感到快乐的多巴胺。”农学博士张玉萍说，嗑瓜子的动作简单，很容易获得多巴胺这一“奖赏”。大脑记住该奖赏机制后，想要源源不断的快乐，自然就会给我们继续嗑瓜子的动力。

然而，瓜子的油脂含量高，炒制过程中还添加糖、盐以及其他调料，容易引起肥胖等健康问题。建议大家选购原味瓜子，每次食用少量，并注意补充水分。此外，直接拿嘴嗑瓜子容易损伤口腔黏膜，可以尽量用手或者借助工具来剥瓜子壳。（据《科教新报》）

喝好4杯水 能防血栓

一到天冷季节，脚就跟冰块似的，这种体验不少人都有。但有些腿脚冰凉可能是血管“堵了”，喝好4杯水能预防血栓。

第1杯水 起床后 早晨是人体生理性血压升高的时刻，血小板活性增加，血液黏稠度增高。起床后饮水有助于降低血黏度，从而降低血栓风险。温白开水是最好的选择。

第2杯水 晨练前 不少人都习惯晨练后喝水，晨练前就应少量饮水，降低运动引起的脱水、血液黏稠的风险，有助预防血栓。

第3杯水 饭后半小时 饭后不要立刻喝水，否则会冲淡、稀释唾液和胃液，影响消化吸收。饭后半小时再饮水，200毫升左右，有助于缓解餐后的血黏度升高。但要小口小口地喝，否则频繁、大量饮水容易烧心。

第4杯水 睡觉前 睡前应抿两口水再睡觉。当人熟睡时，体内水分会丢失，造成血液黏稠度变高。临睡前适当喝点水，可以缓解该现象，降低发生脑血栓的风险。（据《健康时报》）

“多喝水”并非人人适用

日常生活中人们经常会听到“多喝水”的说法，但多喝水对有些人并不适合。在温和的气候条件下且没有剧烈体力活动时，健康成年人推荐每天的饮水量为1500毫升至1700毫升（平均约8杯）。但一些特殊情况需要根据身体状况调整饮水量。

出汗较多者：如高强度训练的运动员、重体力工作者，以及天气炎热户外劳动者、高温环境下工作者等出汗较多时，需要适当增加饮水量。

身体不适者：如发烧、呕吐、腹泻等情况下机体丢失大量水分，或高尿酸血症、尿路结石等，需要根据具体情况适当增加补水量。

特殊生理阶段：为了满足胎儿及产后母乳的需求，孕期及哺乳期的女性每天需要额外增加500毫升至600毫升水的摄入量。

有些情况如大量腹水、心衰、肾病等，则需要根据病情遵医嘱适当控制饮水量。（据《燕赵老年报》）



事发路段，位于荷塘大道与荷塘大道辅道交叉处。 记者/刘平 摄

天元区区长何柢 明天接听12345热线

本报讯（株洲晚报融媒体中心记者/廖智勇 通讯员/黎丹）今年，我市将继续实行市长、副市长及市直单位主要负责人接听12345热线制度。3月20日（星期三）上午9:00至11:00，天元区委副书记、区长何柢将接听12345热线。

当天，何柢将围绕解决天元区城市管理、拆违控违、社区治理、消费维权等热点、难点问题倾听民声民意，欢迎广大群众届时拨打12345政务服务便民热线反映问题、提出意见建议。

特别提示：12345政务服务便民热线受理方式仅限于来电接听，不接待来人来访；超出接听范围的来电，由12345热线工作人员详细记录后按规定处理；因来电较多而接听单位领导未能接听的诉求，由工作人员详细记录后按规定处理。株洲市市区范围内请拨打12345；其余地区请拨打0731-22712345。

去年一年，总共有17位市领导以及城区政府、市直有关单位主要负责人来到12345接线大厅现场受理群众诉求，接听了市民来电226个，当场交办或召开协调会研究解决群众反映的问题，办结率100%。

肝炎不可小视 酒精肝、脂肪肝患者悠着点 全球50%的肝硬化死亡来自我国

3月18日是全国爱肝日。今年的宣传主题是“早防早筛，远离肝硬化”。北京地坛医院肝病中心主任医师王琦建议，肝炎病毒感染等六类人群主动筛查、规范治疗、定期随访，从而减少肝硬化。

据全球疾病负担研究报告显示，全球共有1.12亿代偿期肝硬化和1060万失代偿期肝硬化患者，肝硬化相关死亡人数超过132万例，约占全球总死亡人数的2.4%。其中50%的肝硬化死亡来自我国。

王琦介绍，肝硬化是一类慢性肝病，通常是由一种或多种病因长期、反复作用导致的肝脏弥漫性损害。损害早期即为肝纤维化，随着损害不断加重就变成了肝硬化。

肝炎病毒感染（慢性乙型肝炎、丙型肝炎）、代谢相关脂肪性肝病、酒精性肝病、经常服用药物或接触化学毒物、自身免疫性肝病和遗传、代谢性肝病六类人群是我国肝硬化高发人群。

医学专家表示，春季阳气开发，适合养护肝胆，可以适当食用微辛温的食物，如韭菜、香菜、荠菜、葱、蒜等；食用芹菜粥也有平肝降压的功效。（据北京日报客户端）

这些健康睡眠误区，千万别入

您的睡眠质量怎么样？睡不够、睡不醒、睡不好还是睡不着？在3月21日世界睡眠日来临之际，本期与大家谈谈睡眠的那些误区。

误区1

睡前喝点酒有助睡眠

睡前喝点酒或许能帮助你顺利入睡，但同时也会显著影响睡眠质量。因为饮酒后，人体无法进入快速眼动睡眠与深度睡眠。随着酒精代谢，往往会在后半夜导致人频繁觉醒，干扰快速眼动睡眠，而这一阶段的睡眠对记忆力和学习非常重要。如果长期使用酒精催眠，还可能致酒精依赖和成瘾。

误区2

躺着看电视可以更放松

很多家庭会在卧室安装电视，伴随着电视声昏昏入睡。其实，电视机散发出的蓝光会让大脑兴奋，同时会抑制褪黑激素的分泌，影响深度睡眠。建议在入睡前至少1小时停止使用电子设备，可以选择阅读纸质书籍。

误区3

躺在床上能酝酿出睡意

实际上，如果睡不着还待在床上继续强迫自己入睡，最终便会将上床与失眠联系起来。如果在30分钟内还无法入睡，建议下床做一些不需要动脑的事情，如叠袜子、叠衣服，并保持灯光昏暗，待感到疲倦时再回到床上睡觉。

误区4

周末多补觉

不少上班族喜欢在平时熬夜，利用周末补觉。当然，适当的补觉确实有助于恢复精力。但是，每个人都有自己的生物钟，只有遵循这个规律作息，才能保证身心健康。长期在周末“补觉”，会打乱人体原有的生物钟，使新陈代谢紊乱，导致慢性失眠。因

此，偶尔在周末补觉可以，但不宜作为长期计划。

误区5

做梦说明没睡好

做梦是人体恢复精力体力的重要睡眠活动。其实，我们每晚会有1/4左右的睡眠时间在做梦，只是有时候因为睡眠较深，醒来并不知道。

误区6

午休时间越长越好

古人讲究睡“子午觉”，但并不意味午觉越长越好。如果午睡时间太长，到了晚上反而睡不着，久而久之就会破坏人体正常的生物节律。一般中午睡20~30分钟即可。因为午睡时间超过45分钟，人体会进入深度睡眠，醒后反而更加困倦。

误区7

倒头就睡说明身体好

白天过度嗜睡通常是失眠、睡眠不足或潜在的睡眠障碍（如睡眠呼吸暂停）的症状，也可能与昼夜节律紊乱和嗜睡症有关。

误区8

夜间锻炼会影响睡眠

不少人担心晚上锻炼后过于亢奋影响睡眠。事实正好相反，晚上适当进行锻炼有助于睡眠，只不过在临睡前2小时内不要进行高强度的锻炼，以免打乱睡眠节奏。

误区9

开灯睡觉也没关系

即使你闭着眼睛躺在床上，亮光也会增加醒来的风险，并对生物钟产生负面影响。因此，为了促进更高质量的睡眠和更稳定的昼夜节律，最好关灯睡觉。（据《家庭医生报》）

（据《家庭医生报》）

上午1起，下午3起，一天四起交通事故 荷塘大道一路段事故多发 居民强烈呼吁设减速带

04



连晴！春光莫辜负

品尝了昨日春日里的一场“冰激凌”般清凉天气后，今天起，终于恢复正常春天的模样了。

从3月下旬入春，到5月下旬入夏，这个时候则正是阳光明媚、山花烂漫的最美春日，云想衣裳花想容的日子说的就是现在。

接下来的日子，天气好得简直堪称“完美”，而且将一直持续到下个双休日，春天变得很乖很乖，天气停留在一种稳定的、让人高兴的状态里。虽然有时候云比较多，阳光并没能倾泻一地，但即便是多

云天，春天的温暖感觉依然包裹着人们。

接下来极好的春日，很适合大家踏青赏花或洗洗晒晒，切莫错过这大好春光。（王娜）

今天 晴天间多云 7~18℃
明天 晴天间多云 9~21℃
后天 多云 9~20℃
风力：2~3级 风向：南风
(市气象台3月18日16时发布)



3月18日，湘江株洲段春光明媚，桨板运动健儿在江中冲浪。通讯员/赵凯 摄