



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

## 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只限于来电接听,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)

## 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。

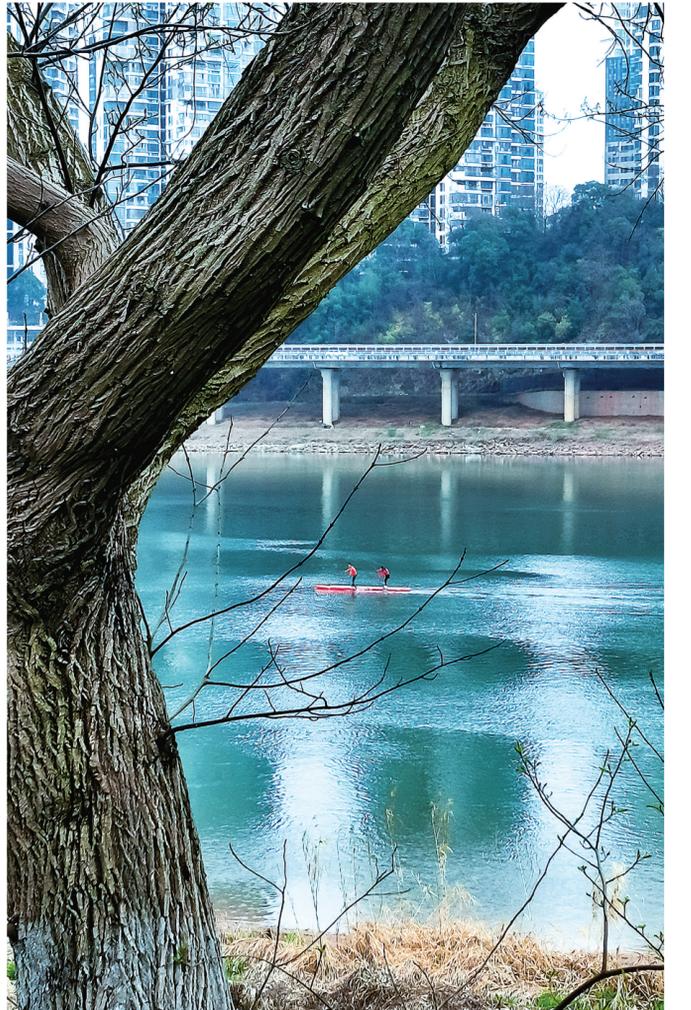
从3月下旬入春,到5月下旬入夏,这个时候则正是阳光明媚、山花烂漫的最美春日,云想衣裳花想容的日子说的就是现在。

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

## 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》)