如今，手机在我们的生活中越来越重要了，看新闻、刷微博、玩微信、联系工作等等，似乎是分分秒秒都离不开它。而就在我们的生活被快速发展的移动互联网不断改变的同时，有关“流量偷跑”的问题，又成为一直以来人们关注的一个热点话题。

小心，你的手机流量会偷跑

□本报记者 博雅

“你的手机流量有过‘偷跑’吗？”采访中记者了解到，最近消费者有关流量问题的咨询不断出现，反映其手机单月流量出现异常情况，有的达到流量封顶费用。那么，如何保障消费者的利益，防范超流量使用带来不必要的损失？为此，就如何了解使用规则、改善规范下载习惯等方面，中消协向大家做出相关提示，同时，也建议运营商要不断完善服务，优化套餐，化繁为简，给消费者提供更便捷、更安全的服务。

支招：

消费者关注用量规范下载

在移动互联网时代，数据流量无疑与每个手机用户都息息相关，也无怪乎用户对“偷跑流量”如此关心。那么，如何从自我做起防范手机病毒，保护自己的流量？中消协提醒大家请尽量做到以下几点。

首先要详细咨询，弄清规则。运营商推出的各种流量套餐种类多，消费者应详细咨询所买套餐的限定总量、使用时段、收费标准以及相关买赠活动规则。需要注意的是，流量套餐有时包括“闲时流量”，即特殊时段内才可使用的流量，超过规定时段使用会产生额外的费用。各运营商规定的“闲时流量”时间段不同，因此，消费者在选购前务必询问清楚，以防后续发生不必要的麻烦和损失。

其次，中消协建议消费者选装运营商官方APP或通过正规渠道下载流量监控软件，随时掌握流量使用状况。不可轻易下载来历不明的软件，以防其中夹带手机病毒或恶意程序，造成流量“偷跑”或资费“偷增”，甚至危及个人信息安全。有的手机还可在设置中启用流量超出后自动断开移动数据网络的功能。尽管如此，消费者使用移动数据上网时，要减少使用时间和大流量使用操作，以免造成流量的浪费或超出。

同时需要注意的是，手机软件在未连接Wi-Fi的情况下，后台运行和更新会产生一定流量。因此，消费者最好在Wi-Fi环境下更新软件，慎选软件“自动更新”。同时形成良好的使用习惯，如彻底关闭应用程序软件而非简单地按“Home”键退出程序，夜间尽量关闭数据流量或及时切换至Wi-Fi网络，防止不必要的流量损失。

建议：

运营商优化套餐降低资费

据记者了解，2015年10月1日，国内三大运营商推出当月流量不清零措施，受到消费者欢迎。但近期，中消协陆续接到消费者反映其手机流量“偷跑”现象严重。那么，保护手机流量，除了自我增强防范意识，是否与运营商们也有关系？

据全国消协组织受理消费者的投诉情况显示，2015年全年共受理信息通讯类投诉27340件，同比有所增加。其中消费者投诉套餐资费不明确、流量计算方式不透明、服务设置繁杂难懂、个人信息安全受威胁等问题仍然较多。为此，中国消费者协会也呼吁运营商能够优化套餐化繁为简，并建议进一步降低相关资费标准。

“此前运营商的流量不清零措施一定程度上给消费者带来了实惠，但需要注意的是，当月未使用完的流量只顺延一个月，到第三月仍会被清零。不少消费者对此产生疑惑，不清楚每月手机里到底有多少可用流量。”中消协建议，运营商一方面要为消费者提供免费的套餐用量通知服务，定期以短信或电话的方式提醒消费者，对于异常使用情况要及时提醒。要进一步畅通服务渠道，让消费者可以通过官方流量监控软件、公众服务号、网上营业厅、客服电话等途径，随时准确查询套餐用量信息。

同时建议运营商能够优化套餐，化繁为简。目前，各大运营商资费套餐中有关流量费标准较多，使用时间、适用条件等情况差别较大。希望运营商进一步简化套餐的使用规则和操作流程，让消费者一目了然、轻松使用。建议运营商进一步降低相关资费标准，延长流量使用时限，让广大消费者畅享移动互联。

医生才知道的人体冷知识

□田洪涛

人体就像一个精密仪器，蕴藏着很多我们不太了解的“小秘密”。今天给大家介绍一些只有医生才会知道的人体冷知识，帮助我们更好地了解自己——

小肠的面积媲美一个排球场

小肠作为人体主要的吸收器官，其长度达到5-7米，面积达200-400平方米，可以媲美一个排球场，这些都是为了保证摄入的营养可以充分为人体吸收。

人真的可以被吓死

惊吓对人的精神是一种强刺激，在这种情况下，大脑会指令肾上腺分泌大量的肾上腺素，这种激素可以使人的心跳加快，血压升高，血管收缩，为肌肉供应更多的血液，从而做出逃避危险的反应，但这种激素一旦分泌过多，会像洪水一样冲击心脏，导致室颤发生甚至心脏破裂，进而被“吓死”。

一次CT检查比X线检查多吸收5-10倍射线

做一次CT全身扫描，受检者罹患癌症的风险将增加8%。做非颈部和盆腔的CT时，记得找医生拿防照射的铅衣，因为腺体更容易受到辐射损伤。B超和MRI是没有辐射的安全检查。

左侧手臂内侧刺痛，警惕心肌缺血

传递心脏疼痛的神经和传递左侧手臂内侧的神经在脊柱部位会有交叉，故心脏疼痛时大脑可能“误以为”是左侧手臂的疼痛。

打鼾可能是心衰和中风的罪魁祸首

严重的打鼾可能是阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的典型表现，这类患者夜间神经兴奋性下降，咽部肌肉松弛，气道塌陷，导致体内氧气浓度下降。长期的低氧环境会促使肾上腺素等激素分泌增加，这些激素会引起血管收缩，长期高水平会导致高血压、心律不齐，进而引发心衰和中风。

工友从高处坠落，千万不要背

高处坠落的伤员很有可能发生脊柱骨折，背动伤员的过程中，骨折的脊柱很可能压迫脊髓，造成截瘫，更严重的情况是压迫颈椎致伤员当场死亡。正确的方式是将伤员平移到木板上转运，保持头部、躯干成直线位置。

本周价格走势预测

粮油持续稳定 肉蛋菜价回落

粮油价格持续稳定。春节过后，本市粮油批发市场均已陆续恢复营业。受近期原粮价格稳定影响，粮食类批发价格仍将以稳为主。春节过后，食用油消费将进入传统淡季，加之节前终端采购量较大，价格进一步上涨空间有限。预计本周元宵节后，随着全市大、中院校开学及返城务工人员增多，粮油类交易量继续呈增加趋势，批发价格持续稳定。

猪肉价格小幅下降。上周，本市生猪收购价格较春节前小幅下降，屠宰量明显减少。随着春节过后，节日效应减弱。生猪收购价持续下降，养殖企业生猪出栏积极性持续增加，猪肉价格仍有一定下降空间。受生猪收购价下降带动，预计本周猪肉批发价格持续下降。

鸡蛋价格持续回落。从产区了解，受节日期间养殖场鸡蛋库存量增加影响，加之节后消费需求偏弱，产区鸡蛋出场价格持续回落，部分地区鸡蛋出场价格已回落至每500克3元左右，属于年初以来新低。随着本周全市学校开学，批发市场鸡蛋交易量持续呈恢复性增加趋势，但受鸡蛋供应充足影响，批发价格上涨压力较小，预计本周鸡蛋价格将持续小幅下降。

蔬菜价格小幅下降。春节过后，受蔬菜供应量增加影响，本市25种蔬菜加权平均批发价格周环比下降9.36%，与去年同期价格基本持平。芹菜、散叶生菜、小白菜及茼蒿等叶类蔬菜价格明显下降，降幅均达到10%以上。预计本周，随着华北地区气温持续回暖，有利于蔬菜生长，本市周边暖棚蔬菜上市量将持续增加，蔬菜价格将持续小幅回落。

北京市职工物价监督总站

北京市发展和改革委员会价格监测中心

【健康红绿灯】

绿灯

碧根果可降低胆固醇

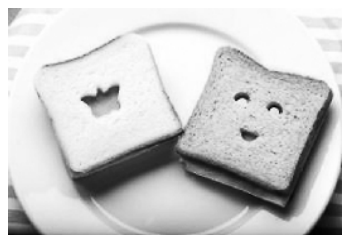
碧根果也称为美洲山核桃，是山核桃木的种子，味道鲜香甜美且易脱壳。碧根果在外形上与核桃相似，不过其更修长，果肉更丰满且外壳更薄。碧根果含70%的脂肪，其中丰富的油酸和亚油酸可降低胆固醇和甘油三酯。

红灯

调味酸奶糖分高

天然的原味酸奶中每杯大概含有16克的糖分，这种糖分就像是水果、蔬菜和乳制品含有的糖分一样，并不会对健康造成威胁。但是如果你食用的是调味酸奶，你将可能会额外多摄入15克糖分和60卡路里的热量。所以，为了健康，应少选择调味酸奶。

无麸质食物保健是噱头



有研究发现，长期食用无麸质食物反而会带来更严重的健康隐患。无麸质的食物往往有更多的热量、脂肪、钠和添加糖，增加了肥胖的危险。并且长期食用无麸质食物的人往往缺乏一些营养素包括B族维生素、镁、钙、铁和锌。另外你还有一个拒绝它的理由就是它的价格更高。

注销公告　北京麦默投资咨询服务有限公司注册号:110105016916513,经股东会决议拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员去:陈惠思,陈平,组成,清算组出长为:陈平,请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务。特此公告

注销公告　北京德高合创网络科技有限公司,注册号:110105018665762,经股东会决议向公司登记机关申请注销登记,清算组成员由:王燕清,薛辉组成,清算组组长为:薛辉,请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务。特此公告

注销公告　北京德高文化有限公司,注册号:110105018665762,经股东会决议向公司登记机关申请注销登记,清算组成员由:王燕清,薛辉组成,清算组组长为:薛辉,请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务。特此公告

注销公告　北京海淀区长春科技有限公司,注册号:110105018304057,经股东决定拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员由:李文平组成,清算组组长为:李文平,请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务。特此公告

注销公告　北京长信健康科技有限公司,注册号:110105018007202,经股东会决议拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员由:韩秀荣,赵文欣组成,清算组组长为:赵文欣,请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务。特此公告

声明　北京市怀柔区科委工会委员会，不慎将工会法人法定代表人证书丢失，号码:01106 0778，特此声明作废

注销公告　北京瀚汇科技有限公司,注册号:110108018516579,经股东会决议拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:刘小源,曾庆梅组成,清算组组长为:刘小源,请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务。特此公告

个体工商户转变企业组织形式公告　北京胜桩拓展门窗装饰中心，注册号:110117604083082,现拟变更为企业组织形式，变更后的企业类型为有限责任公司,本人承诺变更后有有原个体工商户经营期间未结清的债权债务自由本人承担。个体工商户签名:子丽华 2016年2月23日

作废　北京宏福兴投资管理有限公司(注册号:110106010305682)作废公司财务专用章,合同专用章各一枚。特此声明

声明　北京兆远新科节能技术有限公司，不慎将2011年06月15日办理的组织机构代码证副本遗失，代码号:57692829-0，特此声明作废

注销公告　北京金铭恒源技术开发有限公司,不慎将税务登记证正本遗失,京税证字:110106082831127X号,声明作废

注销公告　个体工商户转变企业组织形式公告　北京昊明堂装修装饰中心，注册号:110116041721O4,现拟变更企业组织形式,变更后的企业类型为有限公司,本人承诺变更后有原个体工商户经营期间未结清的债权债务,由本人承担。个体工商户(家庭经营的自主经营成员)签名:洛晓波 2016年2月23日

声明　北京风驰路通摩托车销售中心，注册号:110109027566,不慎将个体工商户营业执照正、副本及税务登记证正、副本遗失,税务登记证:110109L13860643000,特此声明作废

声明　中广核一期产业投资基金有限公司不慎将税务登记证正本遗失,税号:110102717827478。特此声明作废

注销公告　北京昌盛时空医药管理软件有限公司，注册号:110108014455530不慎将营业执照正、副本及税务登记证正、副本遗失，税务登记证号:110108102053402，特此声明作废

声明　北京三康医学技术有限公司，不慎将北京瑞信税商连发票遗失，发票号:14591551-14591600，发票代码：111001271011，特此声明作废

声明　北京盛世美善投资管理有限公司，注册号:110106016170104不慎将营业执照副本遗失,特此声明作废

注销公告　北京高度创业投资中心（有限合伙）统一社会信用代码：91110105MA002UH0GQ,现会伙人决定拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:王海,沈益直,刘刚,李凯元,胡中原组成,清算组负责人:李世元,请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务。特此公告

声明　北京真品源种植专业合作社（统一社会信用代码:93110229582589096 1）不慎将营业执照副本丢失,特此声明作废

注销公告　个体工商户转变企业组织形式公告　北京东方鼎时空医药管理软件有限公司，注册号:110106017204100,作废公司财务专用章一枚,特此声明

遗失声明　北京中建华昊装饰工程有限公司工会不慎遗失工会法人资格证书正本,法定代表人:林虹,证书编号:京工法证字第011140832号,声明作废

注销公告　北京市志朋兴商贸有限公司，不慎组织机构代码证、副本遗失，代码号:575194563,声明作废

声明　北京高鑫众诚商贸有限责任公司，注册号:110105014233165，经股东会决议拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:阮强,邓应云,刘泰竹组成,清算组负责人:阮强,请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务。特此公告

声明　北京大学高等学校基础教育（身份证号:411302619920527929）于2016年1月15日不慎丢失学生证（学号:1313345),身份证及预录证。声明作废

注销公告　北京昊阳天地商贸有限公司，注册号:110106018252451，不慎将公章、财务专用章、合同专用章、发票专用章、法人人名章丢失，特此声明作废

声明　北京恒相传业商贸有限公司，注册号:110106018282209，不慎将公章、财务专用章、合同专用章、发票专用章、法人人名章丢失，特此声明作废

女25　是一位气质优雅,很敬业的,身体健康,活泼开朗的女孩,大学毕业(现曾经留学而留学)寻求一位股光明,温度多情不过至情专一,志同,补充,孝顺,成熟稳重的男友(年龄25-30岁之间,要求大学本科学历以上,有稳定工作)能够尊敬与共,抛弃世俗观念安君意,幸福到把!　**本报记者** 联系电话:15001055583

声明　北京东恺装饰装潢服务中心，注册号:110106012864321，不慎将个人施工资格证书丢失,特此声明作废

刊登热线:13311157128