

警惕：移动充电宝也能变“黑客”

□本报记者 闫长禄



因为共享经济的流行，在公众场所使用共享充电宝在大部分人眼里成为一件非常便捷的事。但市面上一些看似“免费”“便利”的充电宝，其实不仅可能存存在安全隐患，还可能被不法分子植入木马程序，导致手机里的文本信息和照片、视频等隐私数据泄露。近日，公安部网安局发布了一则重要提醒：你常使用的共享充电宝可能已被植入木马程序，一旦插入手机，就可能窃取你的个人信息。据介绍，以下三类充电宝可能存在安全隐患：商场里的可租赁移动电源；火车站里叫卖的满电充电宝；扫码免费送的充电宝。

那些被“改造”的移动充电宝都有哪些危险？

北京市公安局刑侦总队民警介绍，首先，由于用户没办法看到充电宝外壳以下的结构，所以表面上看起来是充电宝，实际上内部结构或许已经被不法分子暗改为带有木马装置的设备，一旦插上充电宝，等于手机直接被外部设备“读取”信息，严重的话直接盗取手机上的账号密码。

其次，是数据被“偷偷”同步，就好比充电宝被内置硬盘，当此类充电宝连接到你的手机时，就很有可能在你不知道的情况下使手机的数据同步到内置硬盘里。

再次，有些充电宝是带无线设置的，通过无线传输的方式一

旦连接到手机上，不需要内置硬盘，便可以通过无线网络，将你的数据传输至不法分子手中。

如何规避手机安全风险？

民警提示，以前就曾出现过充电宝窃听、充电宝定位等新闻报道，而出现充电宝泄密、木马植入的情况，很多时候也与商家无关，比如共享充电宝最大的特点就是“共享”，谁也不知道在使用之前到底有多少个“黑客”曾经将其拿到过手中。充电宝能借给你，也可能借给骗子、黑客，此时，骗子、黑客就很有可能“钻空子”，在充电宝里动手脚。

所以，要尽量避免在公众场合租赁充电宝，若必须使用，要尽量挑选公众场合中正规渠道共

享充电宝和大品牌服务商提供的产品，避免使用来路不明、品牌小众的充电宝，尤其是免费赠送的产品。在连接充电宝时，如弹出是否“信任”提示，请保持警惕。

此外，关于共享充电宝存在木马病毒的问题，大家也不必过于担心。如果不小心中招，也不要慌。应立即断开手机的网络连接，在专业人士指导下对手机进行杀毒和清理，通过备份手机里的重要数据、重要的账户密码及时更换等措施来阻止损失，切不可为拔下充电宝就万事大吉了。

如何保护手机安全？

民警提醒，关于手机的安全保护，大家一定要慎之又慎，因为手机已成为集社交、上网、支

付等多种功能于一体的移动终端。面对层出不穷的新型犯罪手法，在个人信息极易被侵害的背景下，应当如何保护自己的手机安全呢？

关闭手机定位功能 可以直接将手机里的定位服务关闭，等需要用的时候再打开。

安装软件少点“允许” 在安装APP时不要轻易同意获取个人信息权限，自己也要经常打开手机权限管理，查看手机应用的权限开放情况，读取通话记录、短信、通讯录等敏感权限尽量关闭。

社交朋友圈设置权限 各种公开的朋友圈都要设置查看权限，自己个人状态和照片也有可能被有心人利用，需要扫码的尽量打码上传。

谨慎使用公共WiFi 不需要密码的公共免费网络最好不要使用，很容易被黑客侵入，将你的手机号码、家庭住址、银行卡号等个人信息盗走。WiFi连接方式最好也设置为手动。

选择安全的下载平台 现在手机各种各样的APP层出不穷，很多都是被自己不经意间装到手机里的，有些软件是携带病毒的，不仅消耗流量，还会恶意扣费、窃取用户隐私。下载手机软件最好还是选择正规安全的下载平台，不要乱点手机短信或者网页上的链接。

【健康红绿灯】

绿灯

多咀嚼也能提高免疫力



吃饭时充分咀嚼，唾液的分泌自然也会增加。唾液中含有被称为IgA的抗体，如同人体护卫队，负责免疫功能，阻止细菌等外敌侵入人体。咀嚼时随着唾液分泌的增加，其所包含的IgA也会增加，从而起到提高免疫力的作用。

放空气净化器有个“理想位置”



要想达到理想的净化效果，空气净化器工作时尽量放在房屋中央，或离墙面至少1.5米处，同时注意周围不要有窗帘或者家具影响通风。由于空气净化器周围污染物比较多，如果选用的是静电吸附净化器还会有少量的臭氧，因此在空气净化器工作时，应尽量保持1.5米以上的距离。

红灯

爱吃山楂条糖摄入或超标



经过加工的山楂零食，由于大量糖的加入，增加了2-3倍热量摄入，营养大打折扣。因此，在选购山楂零食时，要特别注意看碳水化合物含量。同时，吃了山楂零食，就要少吃蛋糕、甜饮料等其他含糖食物。糖尿病、胃酸分泌过多以及孕妇和儿童，应少吃或不吃山楂零食。

当心 这些水果的热量比肉还高

有碳水化合物13.3克，每100克猕猴桃中含有碳水化合物14.5克，按碳水化合物总量计算，它们都算得上“高糖”食物。

作为健身界的新贵，几乎所有的健身美食博主的食谱里，都能经常看到牛油果的身影，虽然牛油果低糖低盐、低碳水，还富含健康的不饱和脂肪酸、维生素和矿物质，但每100克牛油果中含有的热量却高达171千卡。而每100克猪肉瘦肉中含有热量143千卡，脂肪6.2克，牛油果的热量大大超过了猪肉瘦肉的热量。

但也有些水果吃起来很甜，但是热量却意外地不高，比如：

西瓜、草莓、木瓜、杏……就拿我们夏天最爱的甜味水果西瓜来说，每100克中含有碳水化合物仅为5.8克。

水果虽好 不要贪多 根据《中国居民膳食指南》要求，成年人每天应摄入200-400克水果，如果是常见的苹果、梨、橘子，相当于每天1-2个的分量。

另外，吃水果的时候，不要只吃某一种水果，而是要经常选不同种类不同颜色的水果，搭配吃，营养更均衡。若超过推荐的食用量，还是很可能越吃越胖的。除了控制总量外，饭前食用

水果较饭后而言更加健康。若在饭前食用水果，其所含有的果胶具有吸收水分、增加胃肠内食物湿润程度的作用，不仅可以促进肠道蠕动，且可以一定程度上增强饱腹感，达到减肥效果。但肠胃比较弱的人，空腹吃水果可能引起不适。

根据体质选择水果也非常重要。对于胃部患有疾病（如胃溃疡）的人群，不建议食用具有较强酸性的水果，如柠檬、西柚等。这类水果容易对胃部造成刺激。而对于一些缺乏维生素C的人群，则建议多食用橘子、柠檬等水果以改善体质。（刘畅）

·广告·

<p>注销公告</p> <p>北京金盾安防技术有限公司... 注销公告...</p>	<p>北京东安世纪科技发展有限公司... 注销公告...</p>	<p>北京东安世纪科技发展有限公司... 注销公告...</p>	<p>北京东安世纪科技发展有限公司... 注销公告...</p>	<p>北京东安世纪科技发展有限公司... 注销公告...</p>	<p>北京东安世纪科技发展有限公司... 注销公告...</p>	<p>北京东安世纪科技发展有限公司... 注销公告...</p>	<p>北京东安世纪科技发展有限公司... 注销公告...</p>
---	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------