

【健康红绿灯】

绿灯

双肩包背带短对颈椎更好



双肩包带越长,肩膀提供给它力就越偏离垂直方向,对脖子、肩膀和背部会产生一定的伤害。背带时尽量拉紧背包带,防止包滑落到背部以下。有的背包配有胸带和腰带,是为了转移脊柱压力设置的,背重物时一定要系上,使背包贴紧身体。

3招科学祛黑头



挤黑头会让毛孔变粗大,正确做法:1.彻底的面部清洁,保持毛囊口畅通,即使油脂分泌较多,皮脂腺导管也不容易受阻,降低产生黑头的概率。2.洗脸后3分钟内护肤效果最佳。3.去正规医院皮肤科做皮肤治疗,使用含果酸、水杨酸的药物软化角质、促进角质剥落,以达到去黑头的效果。

红灯

常穿高跟鞋或致“腰突”



穿上高跟鞋后,脚后跟垫高,人体只有向后倾斜,才能保证身体平衡,这样也会导致人体重心被迫上移至腰部。穿的时间越长,腰背肌肉和腰椎受到的损伤就越大,久而久之就可能发展成腰椎间盘突出等疾病。最好选择不超过5厘米、鞋跟较粗的高跟鞋。

九成粉扑携带有害细菌



研究发现,超九成化妆品遭大肠杆菌、葡萄球菌等致病细菌污染,粉扑问题最严重,90%以上携带至少一种有害细菌,卫生状况堪忧。建议每周用卸妆乳或中性肥皂、洁面产品等清洗一次粉扑。清洗时动作要轻柔,待粉扑显露原色后,用清水冲洗干净,放置在干燥通风处阴干。

征信记录存疑要求进行资产核对?想要网贷先要交大把手续费?电信诈骗分子针对现在年轻人喜欢网贷提前消费的心理,准备好一个个精心设计的陷阱,坐等有人“上钩”。近日,海淀警方就接连拦截了两起涉及网络贷款的电信网络诈骗案件。警方提示,正规网贷平台不会让用户提前缴纳任何保证金、服务金等费用,一切需要预付费的网络贷款均是骗局。

民警揭穿网贷骗局:先交保证金贷款均为诈骗

□本报记者 闫长禄

案件回放:

网贷诈骗防不胜防

网贷,是网络贷款的简称,是个体和个体之间通过互联网平台实现的直接借贷。而不良信贷是网络贷款中的一个漏洞,它一般披着具有诱惑力的迷人外衣,打着申请便利、手续简单、放款迅速的旗号,像金融毒品一样能够让人欲罢不能。

2020年12月1日下午,海淀分局东升派出所社区民警丁涛接辖区某高校老师电话称,该学校一名学生疑似遭遇电信诈骗。

原来当天下午,学生小陈接到一个自称是中国人民银行学生网贷征信中心的电话,说她账户异常有贷款未还,会被记录不良信用记录,将影响毕业及就业等。小陈想到自己的确曾经有过贷款经历,又听说会影响到以后毕业和就业,一下就慌了神。这时,电话那头称要对小陈的账户进行核对,并要求她将银行卡内余额转到“银行公号”进行冻结。幸好小陈突然想到之前看过的关于预防电信诈骗的宣传内容,于是向辅导员进行咨询,辅

导员一听此情况就赶紧和社区民警联系。民警引导小陈拨打银行客服电话进行查询核实,小陈没有任何不良征信记录,所谓“网贷征信中心”的谎言自然也就不攻自破了。

无独有偶,双泉堡派出所也接到王女士报警称自己在网上贷款疑似被骗。

原来是王女士在手机上浏览网络贷款时,弹出了一款网贷APP,于是就随手点了进去,并输入个人信息准备贷款三万元。而此时王女士突然接到该贷款APP客服电话,说要验证王女士银行卡内的余额,要求王女士将卡内存款汇给对方指定账号内。王女士一看情形不对,立即拨打了110报警。

警方提醒,在看到诸多贷款诈骗的教训后,到正规贷款机构申办贷款成为唯一的选择。正规的贷款机构有公开联系方式和营业执照等,银行、正规贷款公司都不会要求借款人在申贷前支付手续费或利息等费用。

警方提醒:

四点提醒合理避“坑”

对此,海淀警方提醒广大群众:当接到自称“公检法”“征信中心”等电话时不要慌张,谨记一点,凡是以“账号冻结”“资产清查”等各种理由要求转账的都是骗子。如需要贷款时请一定到正规的金融机构进行办理。

同时,正规贷款机构不会要求先期缴纳任何费用,凡是以各种理由索要“保证金”“手续费”等费用的均为骗子,务必提高警惕,做到以下几点:

一律不转账

千万不要轻信来历不明的电话和手机微信、短信,不管犯罪分子使用什么花言巧语,都一律不听不信,要及时挂掉电话,不回复手机短信,不给犯罪分子进一步布置圈套的机会。

一律不透露

筑牢心理防线,不要因贪小利而受到犯罪分子或违法短信的诱惑,不论什么情况,都不向对方透露自己及家人的身

份信息、存款、银行卡、手机验证码等重要信息。如有疑问,可拨打110求助咨询,或向亲戚、朋友、同事询问核实。

一律不转账

学习了解银行卡的使用常识,对于陌生人要求提供验证码、扫二维码等情况,一定要做到绝不提供,也绝不汇款、转账,确保自己银行卡内资金安全。

报警要及时

一旦自己或亲戚朋友被骗,请立即报警,以便公安机关侦查破案。



房山区城管部门依法查处违反生活垃圾管理条例连锁超市

《北京市生活垃圾管理条例》的规定:对于“未将生活垃圾分别投入相应标识的收集容器”类案由,单位初次违反的,责令立即改正,改正后不予处罚。再次违反的处五万元以上五十万元以下罚款。房山区城管执法局责令该超市当事人当场改正上述

违法行为,并进行了行政处罚。

为持续推进生活垃圾分类工作常态化,统筹属地综合执法队积极开展生活垃圾分类专项整治工作,房山区城管执法局在加强执法检查的同时还不断强化生活垃圾分类督察工作。

针对辖区内商超、餐饮企业开展生活垃圾分类专项督察工作,建立日常督察检查制度,发现问题及时移交相关部门或属地综合执法队进行处理。

重点围绕桶站设置、分类情况、宣传引导、垃圾收运、光盘行动等方面进行全方位检查,同时对前期重点举报和问题多发点位进行专项检查。

11月以来,房山区城管执法局共制发垃圾分类“监管通知单”20件,并联合市场监管局、城管委等部门开展联合督察两次。

(李安琦)

北京公共交通控股(集团)有限公司鸿运物业管理中心职工张立芹,女,身份证号11022619704251621,因严重违反劳动纪律,被解除劳动合同。北京公共交通控股(集团)有限公司鸿运物业管理中心 2020年12月17日

北京市大兴区总工会(统一社会信用代码13110224000088161A)不慎遗失工会经费专用收据,票号:1709359574,工会经费专用收据存根联,票号:1709359540,数字指纹:08039B89633BAD860。现声明遗失。2020年12月17日

Table with multiple columns containing various company notices, legal announcements, and public information. Each entry includes a company name, address, and contact details.