



今天为国家网络安全宣传周“电信日”。当前，电信网络诈骗犯罪形势严峻，已成为发案最多、上升最快、涉及面最广、人民群众反映最强烈的犯罪类型，其中刷单返利、虚假投资理财、虚假网络贷款、冒充客服、冒充公检法5种诈骗类型发案占比近80%，成为最为突出的5大高发类案。

警惕五类电信网络诈骗

刷单返利类诈骗

【诈骗手段】

第一步：骗子通过网页、招聘平台、QQ、微信等发布兼职信息，招募人员进行网络兼职刷单，承诺在交易后立即返还购物费用并额外提成，并以“零投入”“无风险”“日清日结”等方式诱骗你。

第二步：刷第一单时，骗子会小额退款让你尝到甜头，当你刷单交易额变大后，骗子就会以各种理由拒不退款，并将你拉黑。

【提示】

刷单行为涉嫌违法，凡是需要先行充值或垫付资金的刷单行为都是诈骗。

投资试水，回报利润很高，取得进一步信任，诱导你加大投入。

第四步：当你在投入大量资金后，发现无法提现或全部亏损，与对方交涉时，发现被拉黑，或者投资理财网站、APP无法登录。

【提示】

投资理财需谨慎，警惕虚假投资理财网站、APP。

第二步：让你以“手续费、刷流水、保证金、解冻费”等名义先交纳各种费用。

第三步：当骗子收到你转的钱，便会关闭诈骗APP或网站，并将你拉黑。

【提示】

任何声称“无抵押、无资质要求、低利率、放款快”的网贷平台都有极大风险。

量有问题，要给你进行退款赔偿。

第二步：诱导你在虚假的退款理赔网页填入自己的银行卡号、手机号、验证码等信息，从而将你银行卡内的钱款转走，或者是利用你对支付宝、微信等支付工具中借款功能的不熟悉，诱导你从中借款，然后转给骗子。

【提示】

接到自称电商、物流客服电话，务必到官方平台核实。

虚假网络贷款诈骗

【诈骗手段】

第一步：骗子会以“无抵押、无担保、秒到账、不查征信”等幌子，吸引你下载虚假贷款APP或登录虚假贷款网站。

冒充客服诈骗

【诈骗手段】

第一步：骗子冒充购物网站客服人员给你打电话，说出通过非法渠道获取的你的购物信息和个人信息，谎称你购买的产品质

冒充公检法诈骗

【诈骗手段】

第一步：骗子通过非法渠道获取你的个人身份等信息，冒充公检法工作人员给你打电话。

第二步：编造你涉嫌银行卡洗钱、拐卖儿童犯罪等理由，同步发送伪造的公检法官网、通缉令、财产冻结书等，对你进行威逼、恐吓，以使你相信和就范。

第三步：诱导你去宾馆等独立空间进行深度洗脑，以帮助你洗脱罪名为由，要求你将名下账户所有钱款转账至所谓的“安全账户”，从而达到诈骗目的。

【提示】

自称公检法等国家机关工作人员并要求把钱款转到“安全账户”的一定是诈骗。

(王双林)

虚假投资理财诈骗

【诈骗手段】

第一步：骗子通过网络社交工具、短信、网页发布推广股票、外汇、期货、虚拟货币等投资理财的信息。

第二步：在与你取得联系后，通过聊天交流投资经验、拉入“投资”群聊、听取“投资专家”“导师”直播课等多种方式，以有内幕消息、掌握漏洞、回报丰厚等谎言取得你的信任。

第三步：诱导你在其提供的虚假网站、APP投资，初步小额



【健康红绿灯】

绿灯

游泳后要认真洗澡



游完泳，病菌很容易残留在皮肤上，加之游泳池常用氯制剂消毒，容易刺激皮肤，所以游泳后要认真清洗皮肤。建议选择弱酸性、温和的洗面奶、沐浴露。泳池水中的氯制剂会损伤头发，导致发质干涩，游泳后要及时使用护发素或发膜，不要想着回家再慢慢处理，错过黄金修护期。

剩饭菜趁热放进冰箱



4℃-60℃被称为食物的“危险温度区”，细菌在这个区间内会大量繁殖，所以饭菜不能等凉透了再放进冰箱。可以提前用保鲜盒或保鲜袋装好密封，室温下放一会儿，在不低于60℃之前，放进冰箱冷藏或冷冻保存，可以减少串味，还能防止水分蒸发。

红灯

突然暴躁查查甲状腺



甲状腺结节是气出来的病吗？实际上正好相反。不是爱生气的人容易长结节，而是甲状腺出了问题，人才会变得爱生气。正常情况下，神经系统平静、规律地工作。甲状腺素少了，人就“死气沉沉”，多了则像“打了鸡血”。如果发现自己或家人近来性格突然变得暴躁，最好及时检查甲状腺。

个人贷款谨记“五要五不要”

□本报记者 盛丽

“个人贷款相关风险不容忽视，若不注意，可能会给个人甚至家庭带来不必要的麻烦。”近日，北京银保监局发布风险提示，个人借贷时谨记“五要五不要”。

北京银保监局表示，“五要”即要树立正确借贷观念、选择正规贷款途径、了解借款合同约定、按时归还合同借款、理性维护合法权益。

北京银保监局指出，消费者要养成理性消费习惯，不要过度依赖借贷消费，要明确自身贷款需求，根据需求确定是否需要贷款以及需要何种贷款。消费者应选择正规金融机构和正规渠道申请贷款，同时要客观评估自身资信状况，根据还款能力及未来收入预期确定想申请的贷款额度及还款方式，每月还款金额以不超过收入的50%为宜。

“因办理个人贷款业务产生纠纷，或认为自身权益受到侵犯，应注意保留相应证据，可以及时向金融机构投诉，或向行业

调解组织申请调解，必要时还可以根据借款合同约定，申请仲裁或向法院起诉。”北京银保监局表示，如果发现存在捆绑销售、收取不合理高额服务费、违规催收贷款等违规行为的，可以向监管部门进行书面举报。

所谓“五不要”，北京银保监局指出，是不要不计后果盲目借贷、不要听信不法中介虚假宣传、不要随意泄露个人信息、不要随意给陌生人转账汇款、不要轻信洗白个人征信。

北京银保监局表示，不要轻信不法分子所谓的花钱就能洗白个人征信的骗局。无论是征信机构还是商业银行，都无权随意更改、删除信用报告中正确展示的信用信息。如消费者认为信用报告上的个人信息存在错误、遗漏，可以向金融机构或人民银行征信中心提出异议。发现征信有不良记录时，应尽快还款，积极采取措施避免再次发生，保持良好的信用记录才是正确之道。

·广告·

丰台区市场监管局

多措并举提升体检机构医疗器械质量管理安全水平

为进一步提高丰台区医疗器械质量管理安全水平，保障辖区用械安全，丰台区市场监管局医疗器械科多措并举，开展体检机构医疗器械质量安全专项检查。

摸清底数，动态更新台账。通过实地检查，建立辖区体检机构动态台账，目前全区体检机构共16家，其中二三级医疗机构8家，一级及以下医疗机构8家（包括第三方体检中心4家）。根据实际情况实时更新台账，做到底数清、情况明，确保监督无死角。

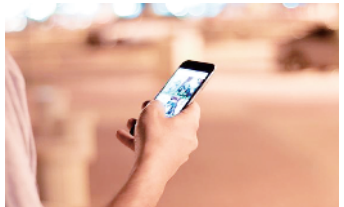
突出重点，强化监督检查。围绕征兵体检、教师体检等热点，对体检机构医疗器械的采

购验收、运输贮存、使用维护等环节进行全过程监督检查，并对其在制度建设、储存条件等重点方面加强监管，引导使用单位进一步落实主体责任，强化安全意识。

结合专项，提高检查频次。结合药品安全专项整治工作，提高检查频次，截至目前，共对辖区体检机构开展监督检查16家次。通过监督检查深挖潜在风险，提升医疗器械质量管理安全水平。

下一步，丰台区市场监管局医疗器械科将继续加大监督检查力度，确保辖区医疗器械质量安全，保障辖区居民健康安全。（杨志刚）

长时间用手机防窥膜伤眼睛



防窥膜是利用光栅原理的透光差异，达到在一定角度下看不见手机屏幕的效果，但长期使用可能会视疲劳或视力下降。尤其是在户外时，屏幕照明不足，更难清晰地看清字体，于是睫状肌便经常处于紧张状态，晶状体持续保持较大的凸度，眼睛很容易因为调节过度而疲惫。