



你是否看到过“急招短视频点赞员”“短视频点赞轻松月入过万”这类广告？看到这些，你会不会很心动呢？你可能一不小心就会落入不法分子“短视频点赞赚钱”的圈套。北京银保监局提醒，务必提高警惕，谨防“短视频点赞赚钱”新型骗局。

短视频点赞轻松月入过万？ 警惕短视频点赞赚钱骗局

□本报记者 盛丽

北京银保监局揭秘“短视频点赞赚钱”新型骗局

北京银保监局表示，当前，随着短视频持续流行，一些不法分子利用这一“商机”，瞄准涉世未深的大学生，宣称对短视频点赞可领红包赚钱，诱导大学生泄露银行卡等关键信息，以图诈骗钱财。

具体来看，不法分子会在贴吧、各大视频平台、QQ、微信上广撒网，广发“短视频点赞”获取佣金的广告，以动动手就能日进百金的幌子诱导受害者上钩。若有大学生感兴趣，加了好友，那么就陷入了骗局的第一

步。为了取信于受害学生，“任务导师”会主动来私聊，展现已领取红包的先例，并请受害学生试做一单，先给某个短视频点赞，并给予一定的红包奖励。

在逐渐取得学生信任后，“任务导师”会说想要赚更多的钱，需要做更大的单，一步步诱骗受害者下载使用不法分子自制软件平台，要求学生进行输入卡号密码、转账汇款等操作，完成大额充值、加入会员或大额转账等“高级任务”才能提现，最后以操作错误或系统问题等为由要求继续缴纳大额保证金。当学生开始提现时，才发现资金被骗，平台再也打不开，“任务导师”也联系不上了。

防范四部曲远离“点赞赚钱”骗局

为维护您的资金安全，北京银保监局提示：奏响防范四部曲，远离“短视频点赞赚钱”骗局。

知风险 “赞”不是买来的，买赞卖赞都有陷阱。天上不会掉馅饼，点点赞月入过万不可信。要提高自我防范意识，警惕短视频点赞赚钱陷阱。

不中招 陌生短信切勿轻信，莫名软件不要下载，来路不明的APP不要转钱，不进行输入卡号密码、转账汇款等操作，不泄露银行卡账号、密码、验证码

等信息。另外，涉及本人面部、指纹、虹膜等生物识别信息等也千万不可泄露，避免重要信息被不法分子窃取而导致财产损失。

快挂失 如果不幸遭遇“短视频点赞”骗局，切忌自乱阵脚，要保持冷静，第一时间联系发卡银行，拨打银行官方客服电话或前往营业网点，及时将银行卡挂失止付，避免损失进一步扩大。

速报案 一旦发现被骗，学会用法律武器保护自己，寻求正确的救济渠道，同时保留好相关证据，及时向公安机关报案。不要心存侥幸，在陷阱中越陷越深，导致遭受更多不法侵害。

【健康红绿灯】

绿灯

微微出汗是泡脚的最好状态



泡脚水温度以40℃左右为宜，脚上茧较多的人，水温可以适当高一点。有些人觉得，每次泡脚都出一身大汗才好，其实稍微出汗才是泡脚最好的状态。简单来说，泡到全身微微发热、似出汗却没出汗，这时身体的血液循环已经比较通畅了。

下午饿可吃能量零食



下午容易饿，尤其是中午吃过碳水后，还容易加重下午的倦怠感。为了避免下午的人体能量提早耗尽，最好准备全麦饼干、牛肉干等能量零食，适量吃一些帮助延长饱腹感。需要提醒的是，即使下午感觉能量衰竭，也不要摄入过多糖分，对零食的选择更要谨慎。

红灯

4个习惯让你无精打采



有时即便我们保证了充足的睡眠时间，仍然感觉整个人无精打采、哈欠连天，这是为什么呢？缺少活动、依赖咖啡；水分摄入不足，如果减少平时身体正常水分的1.5%，我们的血液会随之变浓，营养和氧气进入肌肉组织和器官的速度也会减慢，导致大脑出现很难集中注意力的情况；睡眠时间不规律；焦虑等不良情绪。

胡吃海喝易伤肝



肝脏是人体糖、蛋白、脂肪的代谢中心。如果你每餐大鱼大肉、重油重糖饮食，极易导致肝脏处于负荷状态：脂肪不能被及时代谢为糖，导致脂肪不断堆积在肝细胞内，肝脏就会变“胖”，也就发展为人们日常所说的脂肪肝。再加上胰岛素抵抗等因素的参与，脂肪肝继续进展成非酒精性脂肪性肝炎，出现肝细胞损伤及炎症反应。



“一庭春雨瓢儿菜，满架秋风菜豆花。”随着秋季到来，包括扁豆、四季豆、刀豆等在内的菜豆作为应季蔬菜大量上市，也又到了菜豆中毒高发的季节。北京市疾病预防控制中心提醒：加工菜豆一定要“彻底加热，烧熟煮透”，谨防菜豆中毒。

市疾控中心提醒

食用菜豆要煮熟煮透

菜豆含有两种天然毒素

生的或者未煮熟的菜豆中含有两种天然毒素——皂苷和红细胞凝集素。皂苷对胃黏膜有较强的刺激作用，可引起消化系统症状；红细胞凝集素可以使红细胞凝集，影响携氧能力。这两种毒素只有加热至100℃并持续一段时间才能破坏。如果加工时间短，温度不够，往往不能完全破

坏，食用后容易导致中毒。

菜豆中毒一般发生在食用后0.5-5小时，临床表现为恶心、呕吐、腹痛、胃部烧灼感、水样便等症状，部分患者还可出现头晕、头痛、口唇麻木、胸闷和心慌等症状。病程较短，多数患者在1-3天内可恢复健康。

如果怀疑自己发生了菜豆中毒，可先饮温开水，然后用手指或筷子刺激咽喉、舌根进行催

吐，将吃下去的饭菜吐出来。如果症状没有缓解，应及时前往正规医疗机构就诊，并向医生说明饮食史。

食用菜豆一定烧熟煮透

那菜豆该怎么吃，才能既享受美味，又避免中毒呢？很简单，“彻底加热，烧熟煮透”。

家庭炒制菜豆前，可将菜豆切成丝或者小段，充分加热使菜豆褪去翠绿色，里外熟透，保证吃着没有豆腥味。

集体单位食堂加工菜豆时，每次烹饪量不能过大，每一锅的量不超过锅容量的一半。可先将菜豆放入开水中烫煮10分钟以上再烹调，烹饪时反复翻炒，使菜豆受热均匀至失去原有的生绿色，且在食用时没有豆腥味方可食用。

(午综)

丰台区市场监管局

三举措加强冷库监管工作

为确保落细落实辖区冷库监管工作，阻断疫情传播风险，丰台区市场监管局马家堡街道所三举措加强冷库监管工作。

完善冷库监管台账 根据前期摸排的冷库情况，再次“地毯式”对辖区涉及冷库的企业进行“回头看”，动态了解辖区现有冷库数量、冷库类型、库容量、贮存形式、食品类型以及接触冷库人员情况等，从而详细建立辖区

冷库情况表、冷库从业人员情况表、问题清单，确保底数清、数据准、问题详。

深入开展监督检查 重点检查涉及冷库企业的出入库管理、信息公示、追溯管理、核酸检测、人员健康管理、装卸储运、清洁消杀和其它常态化措施，确保企业严格将相关信息录入“北京冷链”追溯平台，做到“应上链尽上链”、进口和国产冷链

食品实行分库存放、采用专用通道，不混放。

提升企业责任意识 对辖区涉及冷库的企业开展“冷库专项培训会”，通过微信交流群、咨询电话等渠道给予企业帮助与指导，提高企业责任意识，确保有效做好冷库监管工作。

截至目前，丰台区市场监管局马家堡街道所已对辖区34家冷库进行了全覆盖检查，发现

存在问题企业6家，均已进行整改。

(宋婷)

遗失声明

大唐国际发电股份有限公司机关工会委员会工会法人资格证书正本不慎遗失，证书编号：京工法证字第012070002号，法定代表人：王志勇，特此声明作废。

·广告·