

轻点“红包”，余额进了骗子账户；登录网站，电子账号被盗……层出不穷的电信诈骗手段，似乎已经成为人们生活中的“常客”，甚至有网友戏称，“走过最远的路，就是电信诈骗的套路”。今天是世界电信日，面对日益猖獗的电信网络诈骗，如何提升自身防范意识，做好源头防范？让我们一起来了解一下吧。

## 防范电信诈骗 捂紧您的钱袋子



### 常见电信诈骗形式

电信诈骗是指不法分子通过电话、网络和短信方式，编造虚假信息，设置骗局，对受害人实施远程、非接触式诈骗，诱使受害人给不法分子打款或转账的犯罪行为。电信诈骗手段翻新速度很快。有的时候一两个月就能产生新的骗术，令人防不胜防。常见电信诈骗形式有以下几种：

**冒充“公检法”诈骗** 诈骗人员以法院有传票、邮包内有毒品，涉嫌犯罪、洗黑钱等，以传唤、逮捕以及冻结受害人名下存款进行恐吓，以验资证明清白、提供安全账户进行验资，引诱受害人将资金汇入诈骗人员指定的账户。

**防范措施：**公检法等部门根本不存在所谓的“安全账户”，凡通过电话、QQ、微信等社交软件要求你对自己的存款进行银行转账汇款的，或者声称对资金进行审查的请一概不要相信，以防上当受骗。

**“猜猜我是谁”诈骗** 诈骗分子冒充熟人，在电话中让你猜猜他是谁，当事主报出相识之人的姓名后即予承认，随即谎称近期将来看望事主，然后再以出车祸、嫖娼或赌博等被公安机关抓获需付保证金等理由要求汇款。

**防范措施：**陌生电话不猜名字，详细确认陌生人的身份，试探性地提问有关问题，若要求汇

款应向有关公安机关核实相关情况。

**冒充亲友“汇钱救急”诈骗** 接到所谓亲人或朋友的电话、短信，谎称其犯罪被抓、生病或车祸住院甚至遭绑架等，要求汇钱到指定账户救急。

**防范措施：**要保持清醒的头脑，通过正确渠道核实人物身份、电话号码及事情真伪。

**钓鱼网站诈骗** 一是诈骗分子开设虚假购物网站或淘宝店铺，一旦你下单购买商品，便称系统故障，订单出现问题，需要重新激活。随后，通过QQ发送虚假激活网址，事主填写好淘宝账号、银行卡号、密码及验证码后，卡上金额不翼而飞；二是诈骗分子以银行网银升级为由，要求事主登录假冒银行的钓鱼网站，进而获取事主银行账户、网银密码及手机交易码等信息实施犯罪。

**防范措施：**要登录正确的、具有正规认证的网站进行购物，电脑安装安全防护卫士，定期进行木马查杀。

**假借网络招工诈骗** 短信内容为“高薪招聘公关先生、公关小姐、特别陪护”等，要求事主前往指定酒店面试。当事主到达指定酒店再次拨打电话联系时，诈骗分子不露面，声称事主已通过面试，只需向指定账户汇入一定的培训、服装等费用后即可开

始上班，步步设套，骗取钱财。  
**防范措施：**犯罪分子往往会利用求职心理进行诈骗，要通过

正规的渠道求职，切勿轻信网络，更不能轻易交付各类名义的费用。

### 防范电信诈骗“行为指南”

**不轻信** 不要轻信来历不明的电话、手机短信和网络信息，不管不法分子使用什么甜言蜜语、花言巧语，都不要轻易相信，要及时挂掉电话，不回复手机短信，不给不法分子进一步布设圈套的机会。

**不透露** 巩固自己的心理防线，不要因贪小利而受不法分子或违法短信的诱惑。无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、验证码等情况。如有疑问，可拨打110求助咨询，或向亲戚、朋友、同事核实。

**不转账** 学习了解银行卡常识，保证自己银行卡内资金安全，决不向陌生人汇款、转账；公司财务人员和经常有资金往来的人群等，在汇款、转账前，要再三核实对方的账户，不要让不法分子得逞。

### 记住这个号码：“96110”

如今，骗术不断迭代升级，科技化伪装让人真假难辨，很多诈骗行为可能发生在每一个人身边。作为反电信诈骗专用号码，“96110”专门用于对群众的预警劝阻和防范宣传，如果市民群众接到“96110”反诈专线来电，意味着本人或家人可能正在遭受诈骗。请您务必接听“96110”来电，并根据电话中工作人员的询问，仔细回想自己是否与陌生人共享手机屏幕，是否向陌生人提供验证码或直接转账，增强防骗意识，避免上当受骗，保护自己的合法财产不受诈骗分子侵害。

**温馨提醒：**在“96110”通

话过程中，公安机关不会向您提出转账要求，不会提供所谓的“安全账号”让您汇款，更不会向您索要银行卡密码、验证码等信息。如在反诈劝阻工作中产生疑问，可拨打所在辖区公安机关反诈值班电话，或前往就近派出所咨询。

“96110”在给受害者或易受骗群体去电时，来电显示为“96110”或官方认证名称。需要注意的是，“96110”仅用于反诈预警劝阻，而非报警电话，如果遭遇骗局，请第一时间拨打110报警，对电信网络诈骗说“不”。  
(午综)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

梳子每周要洗一次



梳子长期不清洗，会导致油脂、污垢和死皮细胞的堆积。如果日复一日用脏梳子梳头，这些物质就会转移到头皮上，如果梳子还沾染了病菌，还会感染头皮，引发毛囊炎等。一把装满头发和碎屑的梳子会让头发不断打结，久而久之导致头发断裂和分叉。为了保护好发丝和头皮，建议每周清洗一次梳子。

吃黄色食物让人更愉悦



研究表明，吃黄色食物时，身体会释放出高水平的幸福激素，从而产生幸福感。心理学家认为，人的大脑从婴幼儿时期就与颜色产生了联系，其中，黄色可以刺激大脑左侧，即逻辑层面，因此左脑往往会将黄色理解为温暖而快乐的东西。

### 红灯

换季时容易睡不好



每年一到换季，除了温度改变，你的身体可能有更直观的感受：睡眠也在悄悄变多/变少。研究显示，人类也有季节性睡眠，全年睡眠时间和结构都会发生显著变化：冬天往往比夏天睡得久，而春天更难进入深度睡眠。

老清嗓子可能是鼻炎



嗓子里好像有东西糊着，总想清嗓子，大多数人第一反应就是咽炎，其实经常清嗓子可能有慢性鼻炎，这和鼻腔黏液生成过多有关。常年过敏的人（如对尘螨过敏）喉咙里总是堆积着黏液，因而要不间断地清嗓子。另外，胃酸逆流也会导致人不停地清嗓子。

## 拒绝负重 关爱健康

哮喘、睡眠障碍、脂肪肝、高血压……这些疾病竟然都与肥胖密切相关。疾控机构营养专家提示，超重肥胖会给人带来慢性病风险，极大影响健康，保持健康体重的理念应贯穿全生命周期。

《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》数据显示，我国城乡各年龄组居民超重肥胖率上升，6至17岁、6岁以下儿童青少年超重肥胖率分别达到19%和10.4%。

一个人是否肥胖，并不单纯由体重决定，目前最常用的科学衡量指标是身体质量指数（BMI）。我国18至64岁健康成年人的身体质量指数正常范围为18.5至23.9，大于等于24为超重，大于等于28为肥胖。儿童青少年则可参照我国卫生行业标准《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》提供的标准进行判断。

公众十分关心如何才能保持

健康体重。专家指出，科学饮食是关键，坚持运动是保障。

在饮食方面，要平衡膳食、食不过量、吃动平衡。食物多样是平衡膳食的基本原则，建议每天摄入至少12种食物。膳食类型应包含谷薯类、蔬菜和水果、动物性食物、大豆类和坚果、烹调油和盐共计5大类，可按照《中国居民膳食指南（2022）》提供的指引，将五大类食物由多到少进行搭配。

在运动方面，对于18岁以上成年人，建议每周进行150至300分钟中等强度或75至150分钟高强度有氧活动，每周至少进行2天肌肉力量练习。对于6至17岁的儿童青少年，建议每天进行至少60分钟中等强度到高强度的身体活动，每周至少进行3天肌肉力量练习和强健骨骼练习，每天视屏时间累计小于2小时，鼓励户外活动。  
(新华)

### 丰台区市场监管局

## “三专”工作法 助力“倍增追赶、合作发展”

丰台区市场监管局立足新发展阶段，按照“抢抓机遇、倍增追赶”工作要求，以增加企业和群众获得感、提升服务满意度为目标，推出“三专”工作法，持续深化商事制度改革，全力为市场主体营造“安心、舒心、暖心”的营商环境。

**成立企业服务工作专班** 从严从实做好政策指导，稳步推进政策落实。结合丰台区功能定位、发展机遇和产业特点，坚持解放思想、创新施策，切实增强登记注册服务水平。

**建立重点企业“服务专员”制度** 采取“一企一策”、专人服务方式，了解企业的生产经营情况，广泛征求意见建议。对重点企业提出的需求和遇到的困

难，充分发挥市场监管部门职能作用协助解决。另一方面，为吸引科技含量高、带动性强、辐射面广的企业驻区发展，开展一对一挂钩帮办代办服务，在了解企业实际诉求基础上，帮助企业准备并提交办理所有材料，让企业享有一站式服务。

**设立助企纾困专岗** 一方面，依托政务服务“办不成事”反映窗口，畅通市场主体诉求反馈渠道，工作人员及时进行统筹协调解决，降低投诉隐患。另一方面，设立助企纾困专岗，专岗人员全面提高“1+3+N”各类政策知晓率，精准开展市场主体政策辅导、流程指导，全力确保各项政策高效落实。  
(于航)