

互联网在给人们工作生活带来便捷高效的同时，也给一些不法分子提供了可乘之机。网络诈骗、窃取个人信息等花样层出不穷，使网络空间蒙上一抹灰色。9月11日至17日是第10个网络安全宣传周，今年的主题为“网络安全为人民 网络安全靠人民”，网络安全与每个人息息相关，今天我们就来了解一下网络生活中有哪些安全漏洞，又该怎么“见招拆招”——



网络安全漏洞如何见招拆招

漏洞一：个人敏感信息随意外泄

大数据时代，各大网站和商业机构完善了对网络用户数据和访问记录的采集、跟踪与收集。消费者的浏览记录和网购记录，可能会被各网络系统捕捉、记录和统计下来，然后借此向消费者推荐各种资讯和广告。有些不良手机软件滥用权限，明明没必要获取客户详细信息，但仍然在软件中加入获取用户信息的相关功能，例如照片、通讯录、位置等等。在平台数据的传输过程中，很容易被别有用心的人用非法技术手段侵入并获取信息，进而窃取工作、个人私密信息，那么，应该如何避免个人敏感信息外泄呢？

手机APP做好权限管理 要避免手机隐私泄露的第一步就是不要给APP全部权限，很多人直接一路点击“同意”，这正给了不法APP读取手机联系人、读取位置信息等隐私的机会。

手机下载APP拒接恶意流氓软件 除去手机已经安装的软件，下载其他应用时，要注意多项权限，例如存储、位置信息和电话等，而多数权限和应用本身功能并不相关。建议下载软件的时候最好去官方的渠道进行下载。

旧手机数据需要完全删除 除了平时存在泄露个人隐私的风险，卖出的旧手机是泄露隐私的高风险区。很多人选择“恢复出

厂设置”，自觉隐私已经随着出厂设置的恢复删掉，其实不然——恢复出厂设置之后原机主的手机数据还可以恢复。“恢复出厂设置”意味着手机存储空间仅仅做了“可以覆盖存入文件”的标记，但在文件没有重复覆盖读写之前，并不意味着手机存储中的信息被完全抹掉。最有效的手段是反复多次写入数据和格式化，先恢复出厂设置，然后多拍一些无关紧要的照片视频等，让它多读写覆盖几次。

漏洞二：密码过于简单

密码的安全与否直接关系到工作资料、个人隐私及财产安全。以下几点需要注意：

越长越复杂，安全性越高 密码长度应至少为14-16个字符，且应同时包含大小写字母、符号和数字。

易记难猜 密码组合应该仅为用户所知，所以建议不要使用个人信息，如出生日期等作为密码。

独特且不可重复 每次访问服务器时都创建一个新的密码，并避免在不同的平台和应用中使用相同的密码。

不外泄密码 切勿与任何人分享密码，尤其不要在电脑附近写下密码，也不要将密码存储在电脑文件中。

定期更改密码 建议定期更改密码，检查电子邮箱是否已遭到第三方漏洞攻击，并尝试找出可能已被入侵的账户。

漏洞三：使用没有密码的公共WiFi

为了满足网民手机上网需求，不少商家都设置了没有密码的公共WiFi吸引消费者。公共WiFi虽然方便，却也有不少安全隐患。一些不法分子会使用伪装的WiFi信号来盗取用户账号、密码等个人信息。

如何安全使用公共WiFi？下面几招教你：

手机设置禁止自动连接WiFi；拒绝来源不明的WiFi；使用安全软件检测WiFi；不使用陌生WiFi进行网购；警惕同一地区多个相同或相似名字的WiFi。

漏洞四：放松对“熟人”钓鱼邮件的警惕

钓鱼邮件是指黑客伪装成同事、合作伙伴、朋友、家人等用户信任的人，诱使用户回复邮件、点击嵌入邮件的恶意链接或者打开邮件附件以植入木马或恶意程序，进而窃取用户敏感数据等的一种网络攻击活动，注意以下几点：

防范办公邮箱泄露，严禁使用办公邮箱账号注册各种网站、论坛等。

账号被盗后向同事发起钓鱼邮件是常见的攻击手段之一，警惕同事通过邮件发起的非常规请求，察觉可疑应电话确认。

邮件并非唯一的沟通和联系渠道，重要事务请关注相关部门的官方多渠道通知。

保持怀疑，涉及提供账号、转账付款等要求，务必警惕，可

通过其他方式联系确认。

漏洞五：扫描来路不明的二维码

移动支付时代，扫描二维码已经成为我们生活中最稀松平常的事。可是，这些二维码用起来方便，但是一不小心，你可能就要付出钱财损失的代价。以下是常见的几种二维码诈骗伎俩：

在商场购物时，遇到称“扫二维码就能免费赠送商品的‘推销员’”，大家决不能抱着“不要白不要”的想法顺手扫码。有些不法分子就是利用了公众的这种心理，通过各种方式诱导受害者扫描二维码。受害者在不知情的状态下登录预设网站自动下载木马病毒，导致个人信息、网银密码被窃取。

有不法分子会通过微信向公众发送二维码，谎称扫描二维码帮忙刷一下淘宝店的信誉，还能得到佣金。公众一旦输入了手机号和银行账号，不久后微信钱包里的余额就会被转走。

有人在车窗上看到“违法停车单”，单子底部附有一个二维码，如果车主扫描二维码进入，屏幕上就会出现一个200元的转账界面。该手段比传统诈骗有更强的迷惑性，公众容易上当受骗，社会危害大。

所以，一定要慎重甄别网络虚拟身份，切不可相信来路不明的二维码，填写账号、密码时，一定要验明对方身份真假，谨防受骗。一旦发现钱款被转走，及时报警。

(午综)

【健康红绿灯】

绿灯

用炉甘石洗剂就能对付湿疹



炉甘石属于矿物性粉剂，有吸湿和减少外界对皮肤摩擦的作用，能起到止痒和消炎镇定的作用。使用时，只需用棉签蘸取适量药液外涂于皮损处，每日2-3次即可。炉甘石洗剂静置后会出现分层，使用前需要摇匀。除了湿疹，虫咬皮炎、痱子、荨麻疹、轻度晒伤，都可以使用炉甘石洗剂。

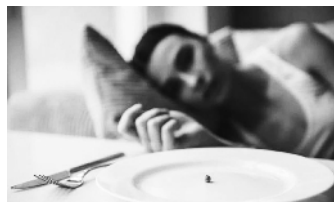
烦躁时深呼吸5分钟



负面情绪到来时，我们的呼吸通常会变得很浅，大脑缺氧又会加重消极情绪。这时可以试着深呼吸，给大脑补充“新鲜空气”。通常5分钟以上的深呼吸，同时保持对呼吸的感知，就能够把“心”定住，让我们关注当下，而不是被情绪裹挟。地铁上、办公桌前或是散步中，都可以做深呼吸练习。

红灯

饿着肚子很难进入深睡眠



经常饿着肚子睡觉，可能引起肠胃疾病，血糖太低还可能致入眠困难，就算睡着了，也难以进入深度睡眠。虽然不建议总吃夜宵，但如果半夜饿得受不了，可以适当吃点全麦面包、燕麦片、香蕉、牛奶等，尽量不要吃高脂肪、高油，以及刺激性较强、容易产气的食物。

国家疾控局发布 秋季儿童轮状病毒感染健康提示

进入秋季，部分家长表示家中孩子出现呕吐、腹泻症状的情况变多，这可能是儿童轮状病毒性胃肠炎。国家疾控局近日发布健康提示，提醒孩子及其看护人要养成良好卫生习惯，尤其是注意手卫生，不用脏手触摸口、眼、鼻和食物等，不要让儿童吃手，及时清洁孩子的手，预防秋季儿童轮状病毒感染。

轮状病毒性胃肠炎，俗称“轮状病毒腹泻”或“秋季腹泻”。在秋冬季节，它的“攻势”更加猛烈。从临床症状看，患儿最初会出现呕吐，之后出现不同程度的腹泻，多伴发热，严重时出现大便秘

多、水多、次数多而小便量少

的临床特征。针对轮状病毒感染，目前尚无特效药物，轮状病毒疫苗是预防轮状病毒性腹泻的经济、有效手段。

中国疾控中心有关专家表示，被感染的儿童，病情一般不会太严重，适当补液可以“不药而愈”。但当腹泻或呕吐严重时，要及时就医，避免孩子因为脱水严重导致休克，尤其是小于1岁的幼儿。同时，建议家长们注意家庭卫生，室内常通风，孩子们的食具使用前需清洗干净，衣被、玩具等要勤换洗。

(新华)

门头沟区城管执法局

开展非法小广告联合整治“并肩行动”

为打造整洁、优美的市容环境，近日，门头沟区城管执法局与多部门联合行动，对辖区各类非法小广告开展集中整治，全力提升城市精细化管理水平，助力文明城区建设。

紧密结合群众举报、媒体曝光和部门移送线索，坚持问题导向，持续深入加大执法检查力度。针对共享单车集中停放区域，重点开展每日早晚高峰时段巡查检查。

主动协调公安部门，对接属地派出所进一步实践“城管+公

安”联动执法模式，依据各自法定职责协调联动，针对诉求高发点位及环路公交站喷涂小广告问题点位，开展每周不少于一次的巡视检查，打好执法“组合拳”，形成执法合力。

加强信息共享、数据共享，紧盯反馈进展，强化行刑衔接，充分利用远程视频监控设备回放功能，与相关部门配合及时调取散发、喷涂、张贴非法小广告点位违法行为线索，探索推行“非现场执法”新模式，进一步增强执法效能。

(成光)

凉茶喝多了容易伤肠胃



秋燥当前、暑热未退，自带清凉感又看似养生的凉茶，成了很多人的日常标配饮品。市面上的凉茶饮品往往由金银花、菊花、桑叶、甘草、夏枯草等寒凉中药，甚至清热解毒的“败火”类中药组成，适量饮用问题不大，但长期大量喝容易加重肠胃功能负担，轻则出现腹泻、腹痛、乏力、倦怠等症状，严重的会引发内分泌系统疾病，甚至出现肝肾功能损伤。