

@每个上网的你

这些网络安全常识 请记牢

2024年9月9日至15日是国家网络安全宣传周，主题为“网络安全为人民，网络安全靠人民”。现代信息技术日新月异，公众在享受互联网带来便利的同时，也要时刻注意互联网背后存在的巨大隐患，提升网络安全意识，加强个人信息保护，防范网络安全风险，共筑网络安全防线。

网络安全常见问题隐患

系统漏洞 电脑系统漏洞的威胁主要来自于网络攻击。不法分子会利用电脑系统存在的漏洞和安全隐患，对电脑的硬件、软件进行攻击，从而达到获取重要数据或制造破坏的目的。

恶意程序 恶意程序通常是指带有不良意图而编写的电脑程序，主要包括计算机病毒、勒索软件、恶意广告软件等。电脑系统一旦被植入恶意程序，轻则操作失灵，重则遭遇数据丢失。

钓鱼网站 钓鱼网站是网页仿冒诈骗中最常见的方式之一，常以垃圾邮件、即时聊天、手机短信或虚假广告等方式传播。用户访问钓鱼网站后，可能泄露账号、密码等个人信息。

山寨软件 山寨软件经常会通过模仿一些知名软件来吸引用户下载、安装。一旦得逞，其会通过开启后台权限等方式，偷偷收集用户的位置信息、通话记

录、电话号码等敏感信息，并将其上传至服务器。

恶意二维码 恶意二维码由恶意网址通过网络技术生成而来。用户一旦使用手机扫描，就会通过链接进入二维码“背后”的恶意网站，或遭引诱输入个人信息，或被偷偷开启手机后台权限。

虚假免费WiFi 为了节约流量，一些用户出门在外时，会选择连接周边的免费WiFi，这就给不法分子留下了可乘之机。他们会打着提供免费WiFi服务的幌子，通过后台侵入用户手机，窥探隐私、收集数据。

AI诈骗 作为一种新型的网络诈骗手段，不法分子利用AI（人工智能）技术，伪造成他人的脸或声音，通过视频或语音的方式，骗取当事人信任。以借钱、紧急救助等借口诱导其转账汇款，或提供银行账户密码等敏感信息。

如何有效防范网络安全隐患

不要随意点击不明邮件中的链接、图片、文件。适当设置找回密码的提示问题。

当收到与个人信息和金钱相关（如中奖、集资等）的邮件时要提高警惕。

不要轻易打开陌生人发送至手机的链接和文件。在微信、QQ等程序中关闭定位功能，仅在需要时开启蓝牙。

安装手机安全防护软件，经常对手机系统进行扫描。不要见WiFi就连，见码就刷。

保证手机随身携带，建议手机支付客户端与手机绑定，开启实名认证。从官方网站下载手机支付客户端和网上商城应用。

使用手机支付服务前，按要求在手机上安装专门用于安全防范的插件。登录手机支付应用、网上商城时，勿选择“记住密码”选项。

通过网络购买商品时，仔细查看登录的网站域名是否正确，谨慎点击商家从即时通讯工具上发送的支付链接。

谨慎对待手机上收到的中奖、积分兑换等信息，切勿轻易点击短信中附带的不明网址。

不要在陌生网站随意填写个人资料。（宋璘）



秋意渐浓 防寒润燥正当时

□本报记者 宗晓畅 通讯员 吴子丹

白露节气过后，天气逐渐转凉，首都医科大学附属北京佑安医院为广大职工带来节气养生知识。

白露身不露

民谚有云“白露身不露”，意思是到了白露，就不要再赤膊了，以免着凉引发感冒。此外，民间有“白露捂四处”的说法，捂四处分别为捂肚脐、捂后背、捂头部、捂双脚。但要注意，勿使“四处”受凉的同时也应遵循“春捂秋冻”的原则，让身体适当接受耐寒训练，以提高机体的抵抗力，对安度冬季非常有益。

养肺梨为好

中医认为“肺为娇脏，其位最高，不耐寒热”，且肺“喜润而恶燥”，最易受燥邪伤害。入秋后肺是最容易被伤害的，肺若不适，会引发咳嗽多痰、支气管炎、哮喘频发。这时，多吃梨、山竹等凉性水果，可达益胃、养肺、生津之功效。中医认为梨具有生津润燥、清热化痰的作用，直接生吃生津解渴，熟吃润肺止咳。

养生喝二粥

所谓二粥，分别为顺安白露

育肾粥、糯米阿胶粥。顺安白露育肾粥可以补肾养髓、守神护心。做法：取枸杞30克，粉丹皮9克，生地、杭白芍各6克洗净并用纱布包好，黑米、红高粱各9克并洗净；将所有食材放入锅中加入清水1200毫升，大火煎煮至水开后转小火煎煮30分钟后即可食用。

糯米有温中补脾胃的功效，可以有助于加强阿胶的补养阴血与补肺的功效。两者一同煮粥可以有效治疗咳嗽，去秋燥，还能补血、止血。做法：取阿胶30克，糯米60克，适量红糖，将糯米洗净，入锅加清水煮成粥，再加入捣碎的阿胶粒，边煮边搅均匀，加红糖后服食。

白露莫秋悲

秋凉至，花木凋，阳气衰，阴气长。白露后要注意情志调摄。“秋心”谓“愁”，古人早就有悲秋的说法。秋主肃杀，这一时节很容易引发消沉的心绪，所谓“秋风秋雨愁煞人”。应保持心境平和，收敛神气，与饮食、起居等方面的养生结合必能起到事半功倍的效果。

房山区综合行政执法部门

·广告·

多措并举开展施工工地专项执法检查

为进一步加强房山区施工工地规范管理，预防和遏制工地扬尘污染、噪音扰民等行为，提升城市文明程度和整体形象，打造干净、整洁、有序的城市环境。房山区综合行政执法部门多措并举开展施工工地专项执法检查。

拱辰街道综合行政执法队强化施工工地扬尘管控，针对施工工地易产生的扬尘问题，加强巡查力度，重点检查工地围挡设置、地面苫盖、洒水降尘等措施的落实情况。对于检查中发现的扬尘污染问题，立即责令整改，并依法进行处罚。规范渣土运输管理，要求渣土运输车辆必须采取密闭措施，防止运输过程中泄漏遗撒。同时，加强对渣土运输企业的监管，确保运输车辆符合相关标准，减少扬尘污染。深入施工一线，开展普法宣传活动，增强施工人员的环保意识和法律意识。

西路街道综合行政执法队排查施工现场各类垃圾的收集情况，对部分施工单位存在建筑垃圾与生活垃圾混放、生活垃圾未按照要求分类处理等问题，责令施工方就垃圾处理问题立即整改，规范工地垃圾处

置措施。开展面对面座谈，对施工单位进行宣传和提示，要求大风天气禁止施工、没有相关部门许可禁止夜间施工等，落实文明施工主体责任，提高施工单位文明意识。同时，对于在现场检查中发现并责令整改的问题，要求施工单位切实提高重视、加强教育培训，执法人员将持续关注并开展“回头看”检查，确认整改落实，坚持检查、督促，推进文明施工落到实处。

良乡镇综合行政执法队加强监管力度，对良常路、白杨路、长周路等重要道路开展巡查检查，发现问题及时整改，减少建筑工地施工、运输过程中对城市环境的影响。开展联合执法，对各施工工地进行拉网式排查，重点检查工地用电、燃气、作业机械设备等情况，并将存在问题的点位进行登记，责令工地负责人限期整改。在检查过程中，教育引导建设单位、施工单位强化安全责任意识，确保安全生产各项工作落到实处，加强对现场人员的安全培训和安全教育，不断提升文明施工管理水平。（李安琦）

【健康红绿灯】

绿灯

看中医最好早上去



中医认为，脉为血府，医者可以通过切脉了解脉位不同表现而测知脏腑、气血盛衰等情况。早上空腹时诊脉，得到的信息比较准确。经过一晚休息，人体各方面都处于相对稳定的状态，这个时段的脉象是人体平和状态下的真实反映，有助于诊察出疾病象。上午8-10点是较为合适的看诊时间，患者最好先休息平静一下再让医生把脉；把脉前切勿大喜大悲，心情平和自然，号出的脉才准。

吃饭注意5个细节缓解反酸



明明没有恶心、干呕等症状，胃里的“酸味”却直往上涌，这种症状又被称为反酸。反酸主要是由于下食管括约肌功能障碍，导致胃内容物反流到口腔中。除了治疗，改变生活方式也能明显缓解反酸症状。别吃完饭就躺下；避免高脂饮食；增加蛋白质摄入；适量吃点苏打饼干；少吃腌制食物。

红灯

突然眩晕可能是耳石症



在内耳椭圆囊和球囊的囊斑上有一层耳石膜，上面附有一种专门感知重心和速度变化的碳酸钙盐结晶，即耳石。一旦这些石头脱落，掉到旁边的半规管里，头位改变时，耳石就会因重力作用在半规管内滚动，产生加速度，出现眩晕。

瘦不下来多半因为这5个原因



吃水果减肥：有些水果含糖量高，能量高，吃多了反而容易增肥；把饮料当水喝：很多饮料添加了糖，不利于减肥；吃沙拉减肥：沙拉中的蔬菜水果没问题，但沙拉酱能量高；吃较多坚果：坚果脂肪含量高，不利于减肥；可少量吃原味坚果；不吃晚饭减肥：长期会导致身体迈入“低水平基础代谢”的陷阱，储存更多脂肪。