

记者日前采访发现，随着年关将近，一些不法分子也企图开展年终“收割”，利用群众出行、购物、交友等各类机会精心设计骗局，值得警惕。

年关将至 警惕这些新骗术

“旧瓶装新酒” 网络诈骗套路频出

临近春节，诈骗犯罪易发多发。记者梳理发现，一些网络骗术通过“旧瓶装新酒”不断升级。

机票“退改签”+“共享屏幕” 近期，罗先生接到电话称他预订的航班取消了。对方表示，可帮助办理改签并支付航班延误赔偿金，但需要他下载相关软件，按提示操作。这一新型“退改签”骗局中，骗子诱导当事人下载“云服务App”会议软件，实现屏幕共享，期间打开银行App、付款码。一番操作下来，罗先生银行卡内的3万多元余额被转走。

假冒官方App+“薅羊毛” 不久前，北京市民徐先生通过朋友发来的二维码下载了一款“卫健委”App，里面还提供政府工作人员的微信。徐先生添加所谓“卫健委领导”微信后，进入“补贴群”，群里发布“血糖仪补贴”等项目，每天可领取几元钱的补贴，一个月群内会员就达到了400人。

当会员领取了几十元补贴后，群内又发布一个超长期特别国债项目，声称“最少可投资3000元，每日利息45元；最多可

投资5万元，每日利息高达1550元”。北京通州警方调查发现，这款App后台地址在境外，是一款涉诈App，该案诈骗项目涉案金额约50万元。

盗取语音+好友借钱 近年来，群众对微信好友“借钱”越来越谨慎，但骗子却设法盗取语音信息，增大骗局迷惑性。北京警方披露的一起案件中，孙女士沉迷某款手游，骗子以“帮你充值游戏点券”为名和她语音聊天，并诱使她提供微信账号、密码。

其间，骗子故意询问孙女士是否为该游戏昵称本人，轻松得到语音回复“是我是我”。随后，孙女士的微信好友便接连收到“孙女士”向他们借钱的消息，听到“是我是我”的语音回复后，4个好友相信并转账。

“摇身一变” 冒充特定身份“设套”

记者注意到，一些诈骗分子还绞尽脑汁伪装身份，达到精准施骗的目的。

冒充租客“杀猪盘” 近日，有骗子通过网络平台找到当事人史某，称要长期租一套用于出差住宿的房子。骗子自称是某



科技公司程序员，和房东史某聊得甚是投机，还讨论金融投资等话题，说自己通过AI算法可以预判股市走向。信以为真的史某主动在对方推荐的网站上申请账号，陆续投入60万元，直到发现平台无法登录才意识到被骗。

冒充快递员实施“刷单”诈骗 随着公安机关打击力度不断加大，诈骗分子转移涉诈资金盯上了黄金、现金转移。近日，刘女士被假冒的“顺丰快递员”添加好友，并被拉入一个微信群，群内展示各类礼品图片，由刘女士自行挑选。在挑选的礼品送达后，对方便诱导其下载自制的刷单App。App中，客服发布包括为淘宝商家点赞、关注等在内的任务，并声称刘女士完成任务后可通过微信红包获得返利。当刘女士申请提现时，对方以需要支付“救援金”为由，诱使刘女士通过网约车向指定位置运送88000元现金，所幸刘女士的行为及时被警方拦截。

增强警惕意识 防患于未然

据了解，2024年以来，北京

市公安局刑侦总队紧盯高损电诈案件及新型诈骗手段，将打击涉诈黑灰产业链作为主攻方向，创新建立多部门综合联动打击治理机制。

多位反诈民警表示，市民群众要增强警惕意识，提防各类新型诈骗手法。

首先，对于陌生好友申请、陌生短信链接要加强防范甄别，避免落入陷阱。例如，骗子仿冒运营商发来的短信中，利用群众对英文字母“1”和数字“1”的低辨识度，用“10086”冒充“10086”。

其次，注意保护个人隐私，不下载陌生App。多地消委会近日发出节前提醒，来路不明的应用程序可能包含恶意软件，一旦安装，可能会窃取银行卡密码、验证码等个人信息。消费者不要在未经核实的平台上填写姓名、身份证号、银行卡号、密码等，尤其是涉及金融相关信息，要格外谨慎。

最后，需要以有效方式强化反诈措施。受访者表示，可通过开启手机银行App的“夜间锁”、支付软件的“夜间保护”功能，减少银行卡盗刷风险。

(新华)

【健康红绿灯】

绿灯

多唱歌能改善气血不足



中医认为，脾之志忧，中气郁结，长歌以宣泄，痛痛快快地唱歌有助于改善气血不足。经常烦躁、焦虑、思虑过度会损伤脾气，运化气血的功能就容易减弱，而疏肝可以健脾，这个时候通过歌曲的咏唱，舒缓心中的压力，接触情绪中的忧郁，能起到疏肝健脾的功效。

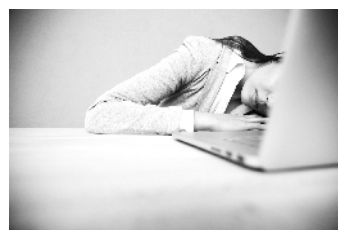
女性有小肚子是正常的



事实上，绝大多数人都无法拥有绝对平坦的小腹。因为在自然、放松的状态下，肚子原本就应该自带一点凸出曲线。腹部本来就有很多内脏器官，在万有引力的作用下，腹腔内的脏器会向下方运动，小腹也就自然会有些凸起。女性还有子宫及附件，自然小腹也会更容易凸出。

红灯

午睡时间最好别超半小时



午休的一两个小时，通常不足以保证人们度过一个完整的深睡眠期，若在中途被打断，身心反而会感觉更疲惫。最好将午睡时间控制在半小时以内，既不会因白天睡得太多，影响到晚间睡眠，还可以通过浅睡眠达到基本的“充电”目的，即便中途被闹铃叫醒，也不会感觉精神不济。

手脚无力或是渐冻症早期症状



渐冻症即运动神经元病，多数以不对称的局部肢体无力起病，比如走路发僵、拖步、易跌倒、手指活动不灵活等，也可能是饮水呛咳、吞咽困难、言语含糊；如果出现明显的手脚无力、肌肉跳动就需要到医院就诊，以判断是否为渐冻症。

快乐寒假 儿童体重管理不放松

□本报记者 宗晓畅

孩子胖乎乎就是“结实”“可爱”“养得好”吗？其实并不完全是这样。北京市疾病预防控制中心慢性病防治所提醒，肥胖作为一种慢性疾病，同时又是多种疾病的危险因素，它对儿童青少年同样有健康危害。

超重肥胖对儿童的影响是多方面的

生长发育 超重肥胖可能导致儿童内分泌失调，影响正常的生长激素分泌，进而影响身高和骨骼的发育。过重的体重负担也会对骨骼、关节造成压力，导致骨骼形态异常、骨关节和肌肉发育问题。肥胖还可能影响性激素分泌，增加早熟、女孩多囊卵巢综合征等风险。

心理健康问题 超重肥胖会影响儿童自尊、认知、学习表现、社会参与，导致儿童产生自卑心理、学习能力下降、缺乏自信、抑郁焦虑。

慢性疾病风险 超重肥胖的儿童，容易发生血糖、血脂代谢紊乱，许多慢性疾病的发生风险会增高，发病时间也会提前。儿童青少年时期的体重指数越高，这种风险就越高。

其他健康风险 超重肥胖还会使儿童免疫力下降，抗病能力减弱，容易发生病毒和细菌性感染，特别是呼吸道感染性疾病。超重肥胖还可能导致肺的通气功能受损。超重肥胖，尤其是腹部肥胖与青少年过早死亡风险显著增加有关。

通过生活方式管理体重

儿童青少年控制体重，应在不影响正常发育的前提下进行。生活方式干预是减重的基础，必要时还需要在医生的建议下增加医学治疗。

注意饮食选择 首先要保证儿童青少年生长发育的基本需要，科学喂养，平衡膳食。注重健康饮食习惯的培养，增加新鲜果蔬，控制高盐、高脂、高糖食品及含糖饮料摄入。规律进食，合理加餐，控制零食，食不过量。

保证身体活动量 鼓励儿童青少年进行多样化的身体活动，特别是户外运动。不同年龄的儿童青少年：1岁以内鼓励自由活动；1-5岁应在一天中分散的时间进行至少180分钟多样化的身体活动，其中3-5岁儿童每天应有至少60分钟中等以上强度的身体活动；6-17岁儿童青少年每天应有至少60分钟中等至较高强度的身体活动。对于超重肥胖的儿童青少年，应根据个体情况增加运动量。

减少久坐时间 儿童青少年均应限制久坐时间，特别是屏幕娱乐时间。控制电子产品的使用：2岁及以下儿童避免电子产品；3-5岁儿童每天不应超过1小时；6-17岁儿童青少年每天不应超过2小时。

管理睡眠 培养良好睡眠习惯，维持规律的睡眠节律，确保充足高质量睡眠。睡前不使用电子产品。

房山区城管执法局

查处随意倾倒、抛撒建筑垃圾违法行为

案件回溯：近日，房山区城管执法局阎村镇综合行政执法队在检查中发现，阎村镇大紫草坞村法制公园存在随意倾倒、抛撒和堆放建筑垃圾的行为，遂予以立案调查。

经过翻查建筑垃圾线索，查证此处建筑垃圾为一建筑装饰工程有限公司倾倒、堆放，执法人员在现场进行拍照取证，并责令当事人限期改正上述违法行为，目前该公司已将随意倾倒、堆放的建筑垃圾清理完毕。

普法链接：该建筑装饰工程有限公司的上述行为违反了《北京市建筑垃圾处置管理规定》第六条第二款的规定，属于随意倾倒、抛撒或者堆放建筑垃圾的行为，影响了北京市

市容环境卫生管理秩序。根据《北京市建筑垃圾处置管理规定》第三十四条第一款规定，随意倾倒、抛撒或者堆放建筑垃圾的，由城市管理综合执法部门责令限期改正，给予警告，对单位处10万元以上100万元以下罚款，对个人处200元以下罚款。

案件启示：随意倾倒建筑垃圾，不仅影响市容市貌，还会带来道路安全隐患、扬尘污染风险等诸多问题，属于违法行为。房山区城管执法局将统筹该区综合行政执法部门持续加大对随意倾倒、堆放垃圾行为的查处力度，做到“发现一起、查处一起、溯源一起”，营造良好生态环境秩序。

(李安琦)