



春节临近 3类易高发诈骗套路需警惕

□本报记者 盛丽

近日，在北京市公安局刑侦总队新闻发布会上，北京市公安局刑侦总队相关负责人针对冒充公检法类诈骗案件进行通报和提示。此外，还介绍了结合往年工作经验梳理的三类节前易高发的诈骗类型。

防范冒充公检法类诈骗

冒充公检法类诈骗是电信网络诈骗案件高发类型之一。诈骗分子通常冒充公安机关、检察院、法院等单位人员，以受害者涉嫌违法犯罪为由，制造恐慌，诱导受害者主动切断与外界联系，最终通过取现金、邮寄黄金、屏幕共享等方式转移资金，给受害者造成财产损失。

从北京2025年整体发案看，此类诈骗呈现3个特点：受害群体集中，以老年人、大学生及出国留学访学人员为主，其中女性受害者占比超八成；作案周期较长，成案时间通常较长，短的5天左右，长的一个月左右；财产损失大额化，2025年平均案损23万元。

诈骗分子作案流程主要分为三个环节：

首次接触环节，伪装身份取得信任 诈骗分子冒充某某公安局、检察院、法院等单位工作人员，以事主名下的银行卡、手机卡、社保卡、医保卡等被冒用，或身份信息泄露涉嫌洗钱、贩毒

起身时“眼前发黑” 建议排查5种病

很多人有过这样的体验，蹲下休息或系鞋带后，猛地站起身，会出现眼前发黑、头晕的情况，一不小心还会跌倒。起身时“眼前发黑”是怎么回事？发生时应如何应对？

起猛了为何会“眼前发黑”？

人长时间保持下蹲姿势时，腿部血管受到压迫，血液流速也会减缓。当猛地站起来，大脑会快速向血压反射调节机制发出信号，迅速调节血流分布，以保持血压稳定。

然而，身体自主神经调节指令通常比人站起来的速度要慢。在大脑发出信号、调节血压前，部分血液受重力因素影响，迅速流向腰、腿等部位，使得从静脉回到心脏的血液少了，导致心脏无法泵出足够血液来维持动脉血压。

动脉血压的降低会进一步导致输送给大脑的血液和氧气不足。大脑和眼睛对缺血缺氧最敏感，只要缺血1-2秒，人就可能头晕眼花。

总而言之，普通人久蹲起立后出现的“眼前一黑”，是因为血压跟不上体位变化所致。在医学上，这种现象被称为“一过性

等犯罪为由，夸大案件的严重性，要求事主配合调查，甚至假意提议事主报警，并帮助事主转接公安局的电话。这个阶段，诈骗分子多通过电话或FaceTime与事主进行首次通联。为了增加可信度，骗子会通过改号软件将电话伪造成公安局公开的办公电话，增加欺骗性。

深度洗脑环节，切断联系强化控制 部分事主因为对方能准确说出个人身份信息，对其公检法身份信以为真。骗子随即会要求添加事主QQ、微信或让事主注册小众通联软件；采取视频通话的方式，给事主出示虚假的逮捕文书、通缉令、警官证等材料，进一步消除事主的防备心。同时以案件涉及国家秘密为由，要求绝对保密，严禁向家人、朋友、公安机关透漏情况。

诱导转账环节，最终实施财产侵占 骗子以资金审查、涉案资金核验等名义，要求事主将名下账户资金转移至所谓的“安全账户”“监管账户”，部分还会引导事主下载屏幕共享软件，控制其手机银行账户转账，甚至掌握受害人银行卡号、密码后直接盗刷。

警惕3类节前易高发诈骗类型

发布会上还介绍了结合往年工作经验梳理的3类节前易高发诈骗类型：

机票退改签类诈骗 诈骗分子通过非法渠道获得市民群众信息之后，假冒民航官方客服，通过短信、电话等方式，谎称事主预订的机票因“班次调整”“系统故障”“余票不足”等需要办理退改签，诱导受害者添加私人微信、QQ等社交账号，发送虚假退改签链接或二维码，要求填写银行卡号、密码、短信验证码等敏感信息，进而实施盗刷。

防范提示：凡是收到主动告知票务退改签的信息，切勿轻信，务必通过官方APP及客服电话、航空公司官网及官方客服等正规渠道核实；绝不添加陌生社交账号，不点击非官方链接，不向陌生账户转账。

虚假购物服务类诈骗 诈骗分子会在微信群、朋友圈、网购平台以及其他网站上广撒网，冒充“年货经销商”“直销厂家”身份，发布低价打折、海外代购、0元购物等诱惑广告，待事主支付定金后，他们会以“商品缺货”“物流滞留”“服务流程需要额外缴费”等借口拖延，或者直接拉黑失联。

防范提示：购买年货、预订商品务必选择正规电商平台和有资质的商家，核实商家营业执照等信息；不贪图“超低价”“免费拿”的诱惑，也不要通过微信、QQ等非正规交易渠道私下付款。

冒充电商物流客服类诈骗

诈骗分子通过非法渠道获取事主的网购订单信息后，冒充电商平台客服或快递员，以“订单异常”“商品质量问题”“快递丢失损毁”等为由，主动联系事主提出退款理赔，诱导其点击虚假退款链接，或要求添加私人微信、QQ进行沟通，进而套取银行卡号、密码、短信验证码等敏感信息，实施盗刷。

防范提示：收到退款、理赔相关通知时，应提高警惕，务必通过原购物平台的官方客服渠道核实，或直接联系快递公司官方客服确认物流情况；不点击陌生退款链接，不添加陌生社交账号，不向对方泄露个人信息。

公安机关提示

公安机关工作人员不会通过FaceTime、虚拟号码、境外通信软件与市民群众联系；不会通过微信、QQ等形式发送逮捕证等法律文书；不会要求市民群众添加QQ、微信或注册小众通联软件进行案件核查。

公安机关没有“安全监管账户”，凡是要求市民群众下载陌生软件、打开“屏幕共享”或者通过转账进行资金核查的，都是诈骗。

广大市民群众若接到说自己涉嫌犯罪的电话，可直接拨打110报警。

若按陌生人要求已下载远程控制软件并提供了手机权限，应立即卸载，更改手机银行、微信、支付宝等支付账户的密码，关闭相关支付权限；无法自主操作的，立即断网、拔手机卡，并及时联系银行挂失银行卡，避免资金损失。

请广大市民群众关注“北京反诈”等官方平台发布的反诈防范知识，提高识别能力。

“数九寒冬宜静不宜动”是误区

“冬季宜静不宜动”其实是一个误区，中医养生讲求“冬主藏”，而适量运动与“冬主藏”并不矛盾。“冬藏”不等于“冬僵”，合理的运动是“藏”中求“动”，完全静止会导致人体的气机郁结、气血运行迟缓，这反而会削弱机体的防御功能，使人体更容易受到外邪的侵袭。

冬日科学运动指南

生命在于运动，无论什么节气，通过适当的运动来温通阳气非常必要。

冬季适合进行中等强度、易坚持的运动，这类运动既能有效促进血液循环和新陈代谢，又能避免因强度过大、心率过高而导致心脏过度负荷。

【健康红绿灯】

绿灯

冬天要适当吃些凉性食物



在中医理论中，冬天吃过量热性食物容易使人体内热积聚，导致嘴唇干裂、口渴难耐等燥热症状。因此，适当吃点凉性食物，有助平衡内热，达到滋阴、清热、润燥的作用。需注意，凉性食物并非指冰水、雪糕等温度凉的食物，而是指以下食物：冬瓜、大白菜、芹菜、菠菜、冬笋等蔬菜，雪梨、荸荠等水果，鸭肉、海鲜等动物性食物，以及绿豆、莲子等豆类。

小腿肌肉多的人心脏更健康



研究发现，小腿肌肉多死亡率降一半。小腿肌被称为人的“第二心脏”，由于重力作用，血液容易下沉，回到心脏就需要强大的动力，如果腿部肌肉强壮，就能加速腿部的静脉回流，保证血液回到心脏，有利于心脏健康。而且小腿肌肉强大，可以更好地预防血栓形成和静脉曲张，对骨骼健康、预防跌倒也有好处。

红灯

3个响铃卷吃进一天的油



响铃卷是豆腐皮卷起来后下锅深度油炸制成的。虽然外表看起来干爽，但脂肪含量很高，可达到70%-80%。1个响铃卷重15克左右，吃3个就会摄入31.5-36克脂肪。《中国居民膳食指南(2022)》建议，成人每日烹调油的摄入量应该控制在25-30克。由此可见，吃3个响铃卷就超过了一天油的摄入量。

油头跟3个因素有关



洗得越勤头发越油？事实上，这是很多人的误区，洗头只是清除已分泌的油脂，不会刺激皮脂腺加速工作。相反，油性头皮者如刻意减少洗头次数，反而可能导致毛囊堵塞，甚至诱发痤疮或脱发。头皮的油脂主要受三个因素影响：皮脂腺数量、激素水平、微生物环境，如马拉色菌等嗜油真菌在油腻环境中大量繁殖，分解油脂产生刺激性物质，导致头屑和炎症。

(马琳)

(张倩怡)