

警惕“退货”“退款”新骗局

抓住亲情沟通的“中点”

消费者在通过网络平台购物的同时,要小心不法分子以平台退货退款名义实施诈骗活动。其一般套路为:不法分子事先通过非法渠道获取消费者的购物信息,谎称是电商或物流客服,利用“商品有质量问题”“快递丢失”“会员充值出现问题”等话术谎称进行超额赔付,激发受害人的“趋利避险”心理,然后再诱导消费者离开官方平台,下载虚假APP或加入微信群进行赔付,从而进一步套取消费者银行卡号、手机号、验证码等信息,最后将消费者的钱款转走。也有不法分子以“激活退款通道”“缴纳退款保证金”等各种理由要求受

害人转账汇款,称会将钱连同赔偿一并返还给受害人,当受害人将钱转至不法分子提供的账户后,又会以其他借口诱导受害人继续进行转账,连续诈骗。为切实维护消费者合法权益,中国消费者协会近日发出提示,请广大消费者留意:了解退货退款流程。正规网购平台的退款、赔付款都是从顾客支付账户原路返回,没有所谓的“退款链接”,也无需下载其他APP,要求另行下载APP或扫码入群等大概率是骗子。如果快递丢失,物流公司一般会就将等额货款赔给卖家(寄件人),再由卖家重新发货,不

会主动联系收件人进行退款,更不可能提供“退款链接”。凡是接到自称“商家”或“客服”的电话,声称商品需要退款或重新付款时,一定要通过正规流程办理,并第一时间登录官方平台核实真伪。消费者可通过“中消协帮您查”小程序查询家电、钟表、家装服务商的联系方式。保护个人信息。退货退款诈骗多是非法利用消费者个人信息来实施,所以在日常生活中要提高个人信息保护意识,不随意点击陌生链接,不扫描陌生二维码,不下载陌生软件,不加入陌生群聊,尤其是要保护好好自己的身份证

号、银行卡账号、验证码等重要信息,预防网络诈骗。消费者可下载“国家反诈中心”APP,开启“来电预警”功能,帮助识别并预警可疑来电、短信、诈骗APP。警惕涉卡转账。网络诈骗的最后一步大都是诱骗受害人转账。因此,不管什么理由,如果出现提供银行卡账号、密码、转账、汇款等要求时,应高度警惕,立即停止。网购平台经营者也应高度重视消费者个人信息安全,不断提高信息保护意识和水平,努力营造安全放心的网络消费环境,持续推进消费提质升级。

经济日报

随着互联网的不断发展和智能手机的普及,改变了我国两代人的亲情沟通模式。儿女们已经习惯于便捷的网购、视频通话,而父母觉得只有一家人坐在一起面对面交流才叫天伦之乐。笔者认为,两代人的分歧没有谁对谁错,但如果想让两代人亲情关系更融洽,两代人不妨都向对方的习惯靠拢。作为儿女,如今“常回家看看”其实有很多新的内容:如帮助父母学习智能手机使用的一些问题,给父母讲讲防电信诈骗的社会新闻,带父母出去逛逛,看看外面的世界。如果父母与孩子的时间难以协调,那么子女回家看看爸爸妈妈妈也不失为一种灵活的选择。作为父母要意识到“云养父母”也是年轻一代人的无奈之举。当今社会

竞争激烈,快节奏的工作与生活,让年轻人没有时间来聊聊家长里短,其实孩子们又何尝不想坐下来与父母享受慢生活呢?笔者认为,作为父母给孩子们空间其实也是给自己空间。小的回家半天,老的忙里忙外不说,等他们走了,还得缓好几天才能消除疲劳。而视频(语言)通话即沟通了亲情又免去了操劳,笔者认为这是当今两代人亲情交流的一种好方法。换个角度想想,儿女购物时还想着父母的需要,这不就是孝顺嘛!其实,两代人的亲情更融洽的初心是一样的,只是表达方式有所不同。面对这个问题,最好的解决方式就是对双方都迈进一步,走向亲情沟通的“中点”。

殷修武

女性30岁后要严控腰围,注意“吃”“动”平衡



日前,美国运动科学院院士、美国伊利诺伊大学终身教授朱为模在他的公众号中写道:前几天转发了长江健康融媒关于前世界羽毛球冠军何翠玲脑梗后顽强康复的报道后,好几位朋友都建议多介绍一点关于中风(也叫脑梗、脑梗)的知识,尤其是如何预防。朱为模教授表示:女性中风的风险更大、更严重,而运动是控制体重进而管控血压最重要的方式之一。

女性患中风的风险其实更大

据统计,现在全世界每年有超过660万人死于中风,更可怕的是中风发病率在年轻人和中年人群中猛增,包括低收入国家、中等收入国家。日前发表在《柳叶刀》上的一份报告显示,到2050年,全世界中风死亡人数将增加约50%,每年达到970万人。朱为模介绍,中风的发生,一种是因为血压过高或血管变弱而导致血管最终在压力下破裂出血,这称为“出血性中风”;更常见的一种是血栓或斑块可能堵塞通往大脑的血管,这称为“缺血性中风”。中风发生时,大脑的氧气和营养物质供应被切断,所以这两种类型的中风都可能导致大脑永久性损伤甚至死亡。即使在中风后存活下来,很多病人也会面临长期的残疾、增加的抑郁风险、记忆问题等。

“有意思的是,最新的报告一反‘男性容易得中风’的概念,指出女性患中风的风险其实更大,而且如果得了中风往往比男性更严重;与男性相比,女性死于中风的可能性也更高。”

女性8个特有的危险因素

- 1. 高血压和抽烟仍然是女性中风最关键的危险因素,但女性还有几个特有的危险因素:
- 2. 怀孕期间高血压:在怀孕期间经历高血压的女性中风风险更高。
- 3. 使用避孕药:特别是当与吸烟结合时,使用某些类型的避孕药会增加中风的风险。值得注意的是,大约每9名女性中就有1名吸烟者,这进一步增加了中风的风险。
- 4. 既往有子痫前期/子痫或妊娠

- 5. 某些类型的荷尔蒙治疗:包括雌激素在内的荷尔蒙治疗,可能增加中风风险。
 - 6. 更高的抑郁症率:抑郁症高发的女性也有更高的中风风险。
 - 7. 遗传和种族:那些有近亲中风史的人中风风险更高。
 - 8. 社会文化因素:生物性别和社会文化性别角色的互动,导致了中风危险因素、评估、治疗和结果方面的差异。
- 因此女性除了不抽烟和定期监测血压外(目标是低于130/80毫米汞柱),特别要考虑与荷尔蒙波动相

- 9. 糖尿病史:这些条件在怀孕期间的历史同样构成了日后中风的特殊风险。
 - 10. 荷尔蒙波动:如怀孕和更年期等生命阶段的荷尔蒙变化带来了额外的挑战,可能增加中风风险。
 - 11. “匀速”减肥不易反弹:不动、压力大、吃饭太快、长期睡眠不足、饮食不规律的女性更易肥胖,是中风发生的高危人群。随着年龄增加,身体代谢能力下降,30岁后女性要严格管理腰围,要“吃”“动”平衡。
- 朱为模同时强调,一定量的脂肪对身体健康、对于年轻女性的健康尤其重要。为追求骨感美加入减肥大军,往往容易弄巧成拙,越减越肥或导致厌食症。减肥太快太猛,身体基础代谢率会下降,饥饿感增强。世界卫生组织建议,每周减肥0.5-1公斤,一个月减1-3公斤,“匀速”减肥对身体损伤小且不易反弹。控制饥饿感,保证较平稳的血糖水平和胃饱感是关键。

武汉晚报

咖啡和碳酸饮料能“吃”空骨头? 别焦虑!

流言:动物致伤可用嘴吸血清创。真相:有人认为是被动物抓伤、咬伤后,特别是携带狂犬病毒的动物,可以快速用嘴把污血和毒素吸出来,防止感染。用嘴吸血处理伤口是很危险的行为。狂犬病毒暴露剂并非只取决于皮损程度,而与暴露部位神经数量相关。由于嘴部神经密集且更靠近大脑,较四肢等部位暴露后感染风险更高,因此用嘴清理伤口不可取。

流言:咖啡和碳酸饮料导致“骨松”。真相:有一种说法认为咖啡中的草酸会影响钙的吸收,而碳酸饮料中的磷酸会导致钙的流失。因此,喝这两种饮料势必会导致骨质疏松。不过,对于咖啡因和骨质疏松症的关系世界各国仍在持续研究中,尚没有证据显示喝咖啡会直接导致骨质疏松症。

流言:海虾陆养“用猛药吃不得”。真相:网上流传“海虾陆养”过程中大量使用了抗生素导致药效超标,在运输过程中为了保鲜保持新鲜,还会使用“保鲜保活剂”。因此这样的海虾吃不得。“海虾陆养”很少用药,不会导致药效超标。海虾的养殖周期一般为3-4个月,目前主要通过两方面来进行病害防控,一是选用健康、抗病能力强的虾苗;二是科学调控养殖水质、底质、溶氧、饲料精准投喂等要素。而投放抗生素会破坏水体平衡,反而容易导致虾的死亡,所以养殖户并没有不规范用药或过量用药的动力。

北京青年报

“少喝咖啡、别碰碳酸饮料,小心把钙都涮走了,今后骨质疏松……”你有没有被身边人这样关心过?香醇的咖啡、冰凉的碳酸饮料,难道这些“续命水”都要离我们而去吗?别急,没那么夸张。毕竟,离开“量”谈危害是不科学的。最新一期“科学”流言榜不仅对这一“名训”进行了辟谣,还网罗了一批最新的健康流言予以集中打击。

流言:狂犬病潜伏期长达十几年。真相:狂犬病是由狂犬病毒感染引起的一种人畜共患的急性传染病,死亡率几乎高达100%,严重威胁着动物致伤人员的生命和社会安定。潜伏期长短与病毒的毒力、侵入部位的神经分布等因素相关。病毒数量越多毒力越强,侵入部位神经越丰富、越靠近中枢神经系统,潜伏期越短。

流言:茶沫和茶膜是农药残留。真相:用热水冲泡茶叶,有时会浮起不少泡沫。一些茶水凉后,表面还可能形成一层薄膜。有一种说法认为这些茶沫和茶膜都是农药残留,需要撇掉。其实,茶叶冲泡时产生的泡沫,主要是茶皂素和蛋白质类物质。其中茶皂素又叫作茶皂甙,是一种难溶于水的化合物。从目前的科学研究结果来看,茶皂素具有一定的抗菌作用,且能抑制脂肪的吸收。当然,一杯茶中所含的茶皂素含量太少,也别指望它们能起到多大的抗菌作用。

流言:长头发会吸收人体更多营养。真相:头发主要由毛囊、毛根和毛干等部分组成。一般所说的“头发”是指头发露出头皮的部分,也就是毛干,其主要成分是角质蛋白,由已经死亡的角质细胞组成,不含神经和血管。死亡的角质细胞没有新陈代谢,因此头发再长也不会额外消耗人体的营养。

“低价诱惑”真便宜吗

其实,茶汤是否出现泡沫、泡沫数量的多少,主要取决于茶树品种与成品茶的外形。不同茶树品种茶皂素含量有高低,茶叶外形也不尽相同,这都可能影响茶沫数量的多寡。

还有人说喝了碳酸饮料会导致骨质疏松,理由是由碳酸饮料中含有磷酸,而过高摄入磷会导致钙流失。其实,磷是人体必需的矿物质,健康成年人每日磷的推荐摄入量约为700mg,每100ml碳酸饮料含磷约13mg,只要不是每天喝好几升,是达不到钙质流失的程度的。

真相:头发需要营养的是头发的毛囊,毛囊每分每秒都在代谢,无论头发长短,健康的毛囊都会按时按量地长出头发。不过,毛囊所吸收的营养占人体营养的比例很小,不会影响人体健康。

北京青年报

经常浑身疼、腿抽筋,可能是骨质疏松引起的。骨质疏松对人体有哪些危害,如何防治?首都医科大学附属北京朝阳医院骨科主任医师苏庆军在接受《工人日报》记者采访时称,骨质疏松是一种以骨量低下、骨组织微结构破坏,导致骨脆性增加,易发生骨折的一种全身性疾病。骨质疏松分为原发性和继发性,前者常发人群是绝经后5-10年的妇女和70岁以上老年男性,也包括青少年特发性的骨质疏松。后者主要是由影响骨代谢的疾病、药物或其他明确病因导致,例如,一些类风湿性关节炎患者、结核病者,呼吸系统疾病患者,服用激素后会引起骨质疏松。“绝经后妇女雌激素水平下降,骨生理平衡被打破,骨质流失增加,进而易引起骨质疏松。”苏庆军解释说,70岁以上老年男性,随着年龄增长,破骨细胞活跃,成骨细胞不足,或骨胶原合成不足等原因导致骨质疏松的发生。骨质疏松发病率较高,但就诊率和诊断率较低。“因为不疼不痒,没有任何症状,去医院看这种病的人比较少,很

经济日报

与茶皂素形成的茶沫类似,茶