

# “双十一”购物 要实惠更要识伪辨伪

新华社兰州11月8日电(记者李杰)“双十一”将至,“预付满减”“限时秒杀”“瓜分现金红包”等优惠活动多多,各类电信诈骗也花样层出。中国人民银行甘肃省分行负责电信网络诈骗“资金链”治理的工作人员提示消费者,在思考如何叠加优惠的同时,更需识伪辨伪,避免落入五类骗局。

**骗局一:网购退款诈骗。**不法分子通过非法渠道获取消费者购物信息,冒充购物网站客服,以货品丢失、产品质量问题或交易失败等理由,主动提出退款赔付,诱导消费者在虚假网页填写个人信息;或提出多倍赔付,但需垫付同等资金才可完成理赔,最终将消费者资金骗走。

**骗局二:虚假购物诈骗。**不法分子先在正规网页、平台发布“低价促销”等虚假信息吸引消费者,在取得消费者联系方式后,要求其按照指示操作,诱导消费者脱离平台进行诈骗。不法分子还会发送包含木马病毒的虚假促销信息链接,该链接一旦点击就会造成个人信息泄露。

**骗局三:虚假红包诈骗。**“双十一”活动期间,各大电商平台会以派发红包的方式为促销活动预热,不法分子借机在微信朋友圈、微信群等平台诱骗消费者点击“虚假”红包,借此收集大量个人信息,进而实施诈骗。

**骗局四:预售商品诈骗。**不法分子在微信群、朋友圈或网购平台冒充电商,发布“预购”“限时购”等信息吸引消费者,骗取消费者信任后编造收取定金优先发货、货物被扣要交罚款等理由,要求消费者汇款转账,随即拉黑联系方式。

**骗局五:中奖免单诈骗。**不法分子利用“双十一”电商平台抽奖活动,向消费者发送中奖短信,诱骗其登录钓鱼网站实施诈骗;或当消费者根据短信内容求证中奖信息时,要求消费者先缴纳“公证费”“手续费”或“保证金”进行诈骗。

工作人员提示,退款渠道选正规,脱离平台要当心,红包领取需谨慎,抽奖免单细甄别。这样才能在享受优惠的同时,避免“踩坑”被骗。

## 体检前要做哪些准备? 体检报告怎么看? 听听医务人员怎么说

今年您体检了吗? 定期体检很重要。当下正是不少人集中体检的日子。拿到体检报告后怎么看? 体检报告上密密麻麻的数字,说明了啥? 指标旁边的箭头是什么意思? 指标异常怎么办? 别急,来听医务人员怎么说。

### 体检报告怎么看?

首先,在体检报告中,建议大家先阅读“体检结论”和“健康建议”。如有高危值,报告中会进行主动提示,并明确告知是否需要“复查”或“就诊”。因此,需要先认真阅读此部分内容后再翻阅后面的详细结果。

关于体检报告中的符号:

向上、向下的箭头(↑↓):在体检报告里,数值指标都有一定的参考范围。当出现箭头时,“↑”表示检验结果高于正常值,“↓”表示检验结果低于正常值。

H和L:“H”是英文HIGH的简写,表示结果高于正常值;“L”是LOW的简写,表示结果低于正常值。

加号、减号(+ -):“+”表示阳性,一般多用来提示检查结果异常;“-”表示阴性,大多用来否定或排除某些病变的可能,但也有例外。正负号(±):“±”表示弱阳性或者不确定的阳性结果。

发现问题不要太过紧张,指标数据不在正常值参考范围内,也不代表一定有问题。例如休息不好可能转氨酶会增高。体检的许多指标本身就处于一个动态水平上,体检测到的是一个瞬间的数值,但不能作为诊断的完全依据。单凭一次体检是不能明确诊断,还需要综合其他检查结果及本人病史,才能最终得出结论。但是对于体检报告中提到的“复查定期随访”等术语,一定要认真对待。

首都医科大学附属北京世纪坛医院体检中心副主任邸岩说:“这里面给大家‘翻译’一下,一般来讲,如果大夫说您必须马上立刻就诊,您拿着您的体检报告就要到专科去马上了。如果要是写的是择期复查,那就说明您这个指标有一点点异常,您需要定期观察它。比如说咱们有肺小结节的,小一点的结节我们会让他3到6个月复查,这种就是属于择期复查的范畴,那么还有定期随访这种就稍微比复查级别要再低一些。”

### 体检前应做好哪些准备?

医务人员介绍,体检是为了反映真实的身体健康情况,体检前1到2周,不需要刻意改变自己的生活习惯,否则获得的结果只是一种假象,不能真实反映身体目前的状况,甚至会掩盖本身存在的一些问题。

建议体检前2天到3天清淡饮食,禁止饮酒、规律作息、不要熬夜,体检前1天不做剧烈运动及重体力劳动,体检前1天22时至次日清晨禁止进食,可少量饮水(不超过200毫升),患高血压、冠心病及糖尿病等慢性病人照常服药。

另外有些体检项目有一定禁忌证,需要提前了解。比如,女性哺乳、妊娠期间禁止做放射性检查及妇科检查,女性在月经期内不要留取尿液标本及妇科检查等。

邸岩表示,在做CT和做X线检查的时候,尽量穿的上衣要宽松一点,不要戴金属的饰品,包括拉链头是金属头的衣服,这些都尽量不穿的。如果穿连衣裙的话,在检查的时候就不太方便,这些需要大家注意一下。

据央视新闻客户端

## 护眼灯能护眼? 不一定

护眼灯通过控制频闪、显色和色温等达到适应眼睛的状态。虽然一些护眼灯提高了频闪速度,但仍未完全消除频闪,甚至还可能会增加辐射。同时,一些护眼灯减少了一定的蓝光,但只有短波蓝光能量足够高时,才会对视网膜造成损伤,日常生活中通常

不会出现如此高能量的蓝光。

总之,近视防控最有效的光是阳光,只要是自然光,对视力都会有一定的影响。采用科学的护眼方法、养成良好的用眼卫生习惯、纠正不当用眼姿势、保持适当的距离等更为关键。

据中新网

## “保健石”真的能保健吗?

前不久,我国海关查出某人境游客携带的一袋“保健石”,核辐射超标1050倍,引发社会关注。记者调查发现,所谓的“保健石”在电商平台也有售卖,不少商家宣称“泡水煮水喝能改善睡眠”“佩戴盘玩就能祛湿养肾”。对此,专家表示,“保健石”具有保健效果的说法并无科学依据。

在某电商平台上,各种各样的“保健石”“能量石”琳琅满目,价格从数十元至上千元不等,包括用于刮痧推拿的砭石、碳质泡水陨石、药王石等。

“陨石泡水喝能够补充人体微量元素,有百利而无一害。”一销售碳质泡水陨石的商家介绍,用陨石泡水喝能预防心血管疾病,抗疲劳、抗皱美白,尤其对高血压、高血脂、高血糖、高尿酸等疾病具有明显的缓解作用。另一销售硅化铁陨石的商家也称,取100克左右的陨石化水烧开,每天饮用一杯,有助于改善睡眠、加速体内血液循环,并能有效缓解疲劳。

广告中,绝大多数商家都表示:“陨石带有强磁性或微磁性,通过高频振动可打散水分子结构,使其贴近人体所需健康饮水。”这种磁性是否会对人体造成危害? 面对记者的提问,卖家均表示,他们销售的陨石不会对人

体造成任何伤害,但均不能提供相关的权威证明。

有市民表示,自己连续一周饮用陨石泡水,但高血压并未有丝毫缓解,“一点用也没有,感觉上当受骗了。”

“买之前商家说有专业核辐射测试机构的鉴定证书,寄来的包裹里却只有一块石头、一张人体穴位图和一本广告宣传册。”一名购买了能量砭石的消费者说。对于能量砭石的功效和危害,商家一直闪烁其词并表示:“平台上不便多说,您可以自己上网查资料。”

中国科学技术大学附属第一医院神经外科主治医师徐昊表示,所谓的“保健石”不过是一块普通的石头,说其具有保健效果并没有科学依据,有些石头甚至还有很强的辐射,不但难以真正起到保健效果,长期佩戴还可能引起身体病变,造成伤害。

据《北京晚报》

