

公安部发布暑期防电信诈骗安全提示



健康之友

空调房实用『生存指南』

连日高温,人们对空调的感情也渐渐由喜爱上升为迷恋,上班吹空调,就餐吹空调,逛商场吹空调,回到家里也吹空调,连坐个车都吹空调,正所谓“过犹不及”,过分依赖让空调默默转变成了“冷面杀手”,患上空调病。

什么是空调病

长时间在空调环境下工作、生活,容易患上“空调综合症”或“空调病”。主要是因开着空调的房间一般空气流通不畅,这样的环境室内湿度偏低、室内外温差较大,易滋生致病微生物,使机体产生环境适应不良的一系列症状。“空调病”的易感人群是抵抗力较低的老人、儿童、妇女,需要特别注意。

怎样判断自己得了空调病

空调病的症状因各人的体质、适应能力不同,有着不同的表现。如果近期有疲乏无力、四肢关节酸痛腰痛、畏冷不适、头痛记忆力减退、口眼歪斜的症状,那就有可能得了空调病。

如何预防空调病

- 1、不要大汗淋漓后直接吹空调。大汗后就马上直吹空调,温度突然产生了变化,面部神经会遭受刺激,容易引起神经管功能性障碍,也就是俗称的“面瘫”。
- 2、空调一定要定期清洗。空调上的过滤器需要及时清洗,防止病原微生物在过滤器上繁殖生长。家用空调在每年夏天使用之前可请专业人士进行一次全面清洗和消毒。在空调使用期间,还经常清洗过滤网。
- 3、空调温度在26℃为佳。一般认为,最舒适的室温应该是26-27℃,室内外温差不要超过5℃。
- 4、夜间最好在睡前关闭空调,或调节至微风或睡眠模式。
- 5、空调风不要对着直吹。空调吹出冷空气会向下沉,所以空调的风最好向上吹。如果冷风是从后面吹着背部、腰部,比迎面吹风的危害更大,如果在办公室不能避免,可以备一条丝巾,围住颈部。
- 6、不要在室内连续待太久。在使用空调的房间里不要待时间过长,三四个小时还可以,如果一待就是七八个小时甚至十小时以上,就可能对身体不利了。如果必须在空调房里工作一整天,每天晚上最好能洗个温水澡;还可以自行按摩一番,如果能适当运动更好,以免浑身僵硬不适。千万不能贪图一时的凉快,整天都在空调房内。

康丽

温馨提示

陌生电话、短信只要提到银行卡、中奖,要求点击链接,一律小心。社交网络陌生人发来链接,一律小心。公安部有关负责人表示,公安机关将继续加大打击电信网络诈骗犯罪力度,坚决遏制电信网络诈骗犯罪高发势头,切实维护人民群众财产安全。公安部提醒广大群众,遭遇网络电信诈骗后:一、准确记录骗子的账号、账户姓名,保存好相关转账凭证、聊天记录等证据。二、尽快拨打110或到最近的公安机关报案。三、及时准确将骗子的账号和账户姓名提供给民警,由公安机关进行紧急止付。

蓝柯

的联系,所谓的客服人员就会消失。

(二)警惕高考招生诈骗

诈骗分子常伪造公文,利用家长对特长加分、艺考、军校招生以及自主招生政策的无知,谎称有高校的“内部指标”或者“计划外指标”,只要出价合理就保证录取。考生及家长要高度警惕此类花钱上学的情况,遇到招生疑难问题,要通过正规渠道查询核实,不要轻易将考生身份证号、准考证号等信息交予他人。

(三)警惕助学金、奖学金诈骗

诈骗分子冒充国家工作人员以发放助学金、奖学金等名义,要求学生提供银行卡卡号和密码,诱导学生到ATM机进行转账操作。学生如遇到发放助学金及奖学金的情况,请先向老师和当地教育部门咨询,千万不要擅自按照对方要求操

作转账,以免上当受骗。警惕400、171、170开头的陌生电话,凡是陌生人提到“钱”,一律小心。

(四)警惕校园贷诈骗

诈骗分子谎称办理校园贷需要提请贷款的学生缴纳数千元的保险金,诱骗学生转账汇款;或者在大学校园内以给好处费为诱饵,让大学生提供个人信息在网贷平台贷款或购买高档手机等,承诺所有贷款不用大学生偿还,事后还会给大学生一定数额的现金作为好处费。然而一旦贷款成功,诈骗分子便卷款消失。

(五)警惕网购退款诈骗

诈骗分子非法获取网购买家信息后,以商品有问题为由,联系买家退款,退款过程中诈骗分子诱使买家进入网络借贷平台,并一步步从网贷平台上借出资金并转账给诈骗分子。



街谈巷议

微信,不可全信

当下,科技进步,通讯发达。智能手机的普及,让手机的功能从打电话到发短信再到发微信、视频通话,极大地提高了人们的生活质量。微信不微,图文兼容,言简意赅,表情齐全。打开微信,上至天文地理,下至鸡毛蒜皮,包罗万象,应有尽有。手机已成为人们沟通思想、交流感情、了解社会信息爱不释手的配件了。

在资讯爆炸式增长和碎片化信息日益充斥的当今时代,打开微信圈,各类信息铺天盖地。有人喜欢转发五花八门的图片、视频、新闻、段子。各种信息狂轰滥炸,良莠不齐,让人目不暇接,花费了不少宝贵的时间和精力。诸如“快看,马上就要删除”“要出大事了”等吓人标题,令人啼笑皆非;一些“健康”谣言和伪养生信息,鱼目混珠,真假难辨,使人不知所云,手足无措。对这些不明事理,随意而为之者而言,中了“伪大师”的枪,又充当了“伪大师”的“二传手”,干了损人不利己的事,还洋洋自得、浑然不知。有些手机用户热衷于利用手机盲目转发所谓的“秘闻”“绯闻”“好消息”“刚解密”等信息,凸显自己消息灵通、阅历丰富,美其名曰“共享”。

数不清的微信,其中值得一看的,凤毛麟角;日益扩大的朋友圈,值得深交的,屈指可数。有人说,微信中的信息,有不少是假的,此话可靠程度,暂且不加评说。但有一点是要明白的:转发者应头脑清醒,要担当责任,要有所选择,要弘扬正能量,切莫随心所欲地乱传乱转;阅读者也应独立思考,明辨是非,切莫轻信。毕竟微信姓“微”,不少都是小道消息,可信程度只可“微信”,不可“全信”。对涉及政治类话题要有底线,对养生类微信要慎之又慎。

看到某些微信,我常常一笑了之,信手删除。我喜欢正规媒体白纸黑字的权威图文,喜欢亲友相聚面对面的交流,更珍爱那墨香四溢的贺卡和信件。

杨宝祥



荷你合影

沈永兴 摄

温馨提示

孩子必须知道的安全知识

暑假来了,在享受假期的时候,可不要忽视安全防护!

一、用电安全

- 1、要在家长的指导下,逐步学会使用各种家用电器。
- 2、不要乱动、乱接电线、灯头、插座等。
- 3、不要在标有“高压危险”的地方玩耍。

二、用火安全

- 1、不玩火,不携带火种,发现火灾不得逞能上前灭火。
- 2、家长不在家时,不使用煤气、液化气灶具。

三、饮食安全

- 1、自觉养成良好的个人卫生

习惯,饭前便后勤洗手。

- 2、购买有包装的食品时,要看清商标、生产日期、保质期等,“三无”食品一定不要购买。

四、交通安全

- 1、自觉遵守交通规则,不在马路上跑闹、玩耍。
- 2、横穿马路要走斑马线、人行天桥等,不得随意横穿。
- 3、不得在马路中央骑自行车。

五、游泳安全

- 1、不私自下水游泳。
- 2、不擅自与他人结伴游泳。
- 3、不在无家长或教师带领的情况下游泳。
- 4、不到无安全设施、无救援人

员的水域游泳。

- 6、不熟悉水性的学生不擅自下水施救。

六、上网安全

- 1、上网时不把个人和家庭信息告诉他人。
- 2、保护自己的密码口令安全,不告诉他人。
- 3、聊天交友要谨慎,不与网友见面。
- 4、上网要有节制,文明健康上网。

上述暑期安全知识,请家长和孩子认真阅读并积极执行,希望每个孩子都能收获一个丰富多彩又安全快乐的暑假。



生活百科

香袋,夏季护身好伙伴

和流感的。

香袋常用的是具有芳香开窍的中草药,如:芳香化浊驱瘟的苍术、山奈、白芷、菖蒲、麝香、苏合香、冰片、牛黄、川芎、香附等含有较强的挥发性物质的中草药。香袋有各种形状,上绣有花、草、虫、鸟及罗汉钱等,款式极为精美,增添了无限的情趣。也有清香、驱虫、避瘟、防病的功能,因此民间有“带个香草袋,不怕五虫害”之说。我们可以选用具有散

分泌型免疫球蛋白的含量提高,分泌型免疫球蛋白具有较强的杀死病毒能力,能够使病毒在鼻黏膜及呼吸道黏膜上不易存活,从而降低人们患感冒的机会。所以,香袋可以提高人体局部的抗病能力。

香袋起源于中医的“衣冠疗法”,即用特殊的中药装入帽子或衣服内防病治病,后来发展为药制枕头、肚兜、护腕、护膝等治疗各种疾病,还有专门用药物口罩预防感冒

风驱寒、健脾和胃、理气止痛、通九窍之功能的中草药。多数中药气味清香纯正、持久,有效成分对多种细菌和病毒、霉菌有不同程度的抑制或杀灭功能,从而起到了避邪驱瘟的作用。

传统中医药是座知识宝库,有许多许多好玩又有趣的文化活动,值得我们一同学习与分享。

张江社区卫生服务中心中医科 庄裴华