

网络在带给人们便利的同时，也给一些不法分子可乘之机，网络诈骗案件种类繁多，呈日趋频发的态势。有媒体总结了利用网络进行诈骗的种类，提醒大家注意防范。

十大网络诈骗经典话术 你中招了吗？

□ 经营

火眼金睛

话术一：“明天来我办公室一趟”

你是否接到过这样的电话：“XXX，明天来我办公室一趟”。对方甚至可以叫得出你的名字，但我们又不知道他是谁。如果询问他是谁，他会严肃地责备你：“领导的声音都听不出来？”遇到这种电话要小心了，这多半是骗子冒充领导进行诈骗。

话术二：“外公家的茶叶滞销了，可以帮忙买一点吗？”

跟你聊了很久的美女突然可怜兮兮地对你说，你还忍心拒绝吗？这一招正是骗子的美人计。这一经典话术出自风靡各大社交平台的“卖茶女”类

诈骗。诈骗分子往往伪装成美女在社交平台加好友，与受害人套近乎、聊天和谈心，再以帮忙打理外公在福建武夷山茶庄为由，撒娇或者以外公病重博取同情，要求对方购买茶叶。

话术三：“看到通讯录好友推荐，以为是熟人就加了”

你在使用微信或者其他社交类软件时，是否遇到有人添加你为好友，请求显示来自通讯录好友的情况吗？当心，这可能是今年特别流行的交友诈骗。由于很多人的社交平台账号是与手机号码绑定的，利用这一点，诈骗分子会事先搜集手机号，先在自己的手机通讯录里，然后通过微信的添加朋友选择手机联系人，这样就可以造成对方通过手机通讯录添加的假象。诈骗分子往往伪装成美女，在添加

完好友后，又会以“看到通讯录好友推荐，以为是熟人就加了，看来是我存错朋友号码存成你的了”为说辞，打消对方疑虑，之后还会以缘分为由继续交往，获取你的信任，再进行诈骗。

话术四：“你的快递丢了，我们将进行双倍赔偿”

终于等到电商促销清空了购物车，却被告知快递丢失，但好在可以双倍赔偿。别高兴太早，遇到这种情况一定要去电商平台求证，当心诈骗分子冒充客服或快递公司骗你登录钓鱼网站，盗走你的账号信息。

话术五：“免费提供长期贷款，无担保”

谁都有手头紧的时候，但天上可不会掉馅饼。遇到有人向你推荐无担保贷款要小心了，诈骗分子会声称贷

款必须先付保证金或者部分利息，并要求你自己办理一张银行卡，先打一笔企业验资款到账户上，证明你的还款能力，然后开通电话查询功能供他查询，实际上诈骗分子利用新办银行卡的初始密码就能把你的钱转走。

话术六：“您的银行账户涉嫌洗钱”

电话那头，伪装成公检法、运营商人员的诈骗分子先拿你涉嫌洗钱、发送诈骗信息等话术唬住你。如果你不信，诈骗分子甚至能给你发来身份证、公函等。一旦你上了钩，他们就会套取你把账户里的钱转到监管账户进行审查。

话术七：“教大家一个网上日赚XX元的方法，在家用手机就可以做的兼职”

找网络兼职需谨慎，小心没赚到

反而被骗。网络兼职五花八门，但赚钱没那么容易。找兼职要上正规的招聘网站，不要轻易在网上透露个人信息。不要从事不合法的兼职工作，否则不仅容易上当，可能还会犯罪。

话术八：“您的微信需二次实名认证”

自己的微信号明明已经通过了实名认证，却再次收到所谓微信支付的官方信息：根据规定，严厉打击网络诈骗，由于您的微信账户尚未二次实名认证，即将冻结账号，请点击链接重新认证。而你一旦点了链接，就可能感染病毒，泄露个人信息，危及财产安全。

话术九：“推荐股票，稳赚不赔”

股市行情跌宕起伏，一些并不成熟的股民散户习惯指望所谓内幕

消息一夜暴富，在股市上赚大钱。如果有人告诉你，听他(她)荐股，今天买了，明天赚，你会不会心动？那就交学费、加QQ群或微信群。给你推荐的股票不涨？诈骗分子会告诉你继续交学费，要升级到高级会员才能给你推荐收益高的股票。

话术十：“低价出售游戏币”

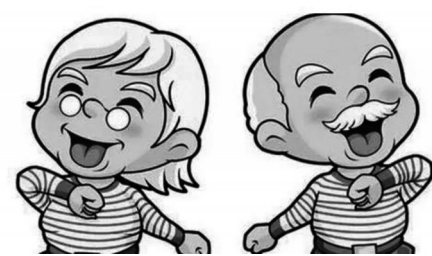
看到这种好事要小心了！众多大型网络游戏的风靡吸引了大量玩家，大多数游戏需要玩家购买装备或虚拟货币，游戏币诈骗也应运而生。诈骗团伙先以低价诱惑游戏玩家购买游戏币，玩家上钩后，再以需要开通VIP、资金被冻结解冻、注册账号时银行卡号填错了等多种理由，一步步套路游戏玩家诈骗钱财，制定请君入瓮的作案流程。



一些老年人退休后不同程度地患上了“退休综合征”，主要是因为感到“没事干”。如果让他们手头有一些事情做，内心的空虚与失落也就驱走了——

动起来 治好了老伴的“退休综合征”

□ 刘会琴



老伴退休后，突然患上了“退休综合征”：整天百无聊聊，精神萎靡，食欲不振，心里充满了失落、空虚和忧虑。我很着急，最终想出了一个招法：让老伴“动”起来。

俗话说，人怕闲，树怕空。一些老年人退休后之所以不同程度地患上了“退休综合征”，主要是因为他们感到“没事干”，心里空空的。如果让他们忙起来，手头有一些事情做，内心的空虚与失落也就驱走了。针对老伴的具体情况，我实施了“催动”计划。

首先，我让老伴参加劳动，让他的胳膊腿儿动起来。我家房后有块空地，我催促他把这

块空地开垦出来，做垄、修畦、种菜，空地遂成了小菜园——分别种上了茄子、辣椒、黄瓜、西红柿等蔬菜。

我跟老伴讲，今后再指望我再去农贸市场买青菜了，家里吃菜这一块儿开始实行“自给自足”了！老伴一听这话，倍感责任重大，拿出全部精神扑在菜园里：又是浇水，又是间苗，又是松土，又是搭架，整天忙得不亦乐乎！不出一个月，就吃到了自家菜园里种出的小白菜和鲜菠菜，我们心里别提多惬意了！

其次，我鼓励老伴写文章，让他的头脑动起来。老伴一生戎马生涯，经历坎坷，可谓阅人无数，经事无数，这些都是写作的好素材。在我的“游说”下，老伴开始笨拙地拿起笔，写起了回忆录。

我给他下了死命令，“每天必须写出2000字。当然，我也要做好“后勤保障”工作，比如准备稿纸、笔，在老伴写作时送上一杯热茶、一条热毛巾等。

真别说，老伴在我的“威逼利诱”之下，还真就像模像样地当起了“作家”。在3个多月的时间里，他就写出了《苦难的童年》《夜袭》

《亲历大同江战斗》《子夜排雷》等多篇回忆的文章，其中《子夜排雷》和《夜袭》还在报纸上发表了！老伴的脸上也乐开了花。

再次，我动员老伴去参加社会活动，让他的视野动起来——“开阔视听，与时俱进”。现在很多老年人喜欢“躲进小楼成一统，不管冬夏与春秋”，这是促成衰老的诱因之一。我可能不让老伴陪这覆辙。老伴参加老干部大学后，分别报考了门球班、歌唱班、秧歌班和摄影班，一下子学到了4门“手艺”。报班后，老伴风雨不误地去听课、参加活动，人一下子年轻了许多。有几次他还代表班里的学员到外市去演出，带回来的“演出照”特别精神。前不久，他拍的照片《长虹卧波》《蝶恋花》还在市里举办的老年摄影大赛中获得了二等奖！

一年多来，在我的帮助下，老伴“动”再“动”，“退休综合征”豁然自愈！整个人精神焕发、活力十足，生活不仅井井有条，而且还丰富多彩。用老伴的话说：“我浑身有使不完的劲，老觉得时间不够用，还有好多事等着我做呢！”

垃圾为什么要进行分类？

□ 李鹏



日常生活中，“垃圾”无处不在，家庭公寓里的垃圾桶、街头巷尾的垃圾箱、城市郊区的垃圾场等，你也常常见到。垃圾处理时通常有着多种分类，那么，垃圾为什么要进行分类？你知道如何合理分类吗？

垃圾分类是对垃圾进行有效处置的一种科学管理方法。通过分类投放、分类收集，把有用物资，如纸张、塑料、橡胶、玻璃、瓶罐、金属，以及废旧家用电器等从垃圾中分离出来单独投放，重新回收、利用、变废为宝。

依据《生活垃圾分类制度实施方案》，垃圾可分为三类。一类是有害垃圾，包括废电池（镉镍电池、氧化汞电池、铅蓄电池等），废荧光灯管（日光灯管、节能灯等），废温度计，废血压计，废药品及其包装物，废油漆、溶剂及其包装物，废杀虫剂、消毒剂及其包装物，废胶片及废相纸等。

第二类是易腐垃圾，包括食堂、宾馆、饭店等产生的餐厨垃圾，农贸市场、农产品批发市场产生的蔬菜瓜果垃圾、腐肉、肉碎骨、蛋壳、畜禽产品内脏等。易腐垃圾水分多，易腐烂变质，散发臭气。既影响周边环境，也容易在垃圾收运过程中出现污水滴漏问题，所以易腐垃圾投放时要沥干水分，投放到专用的垃圾袋中，扎紧袋口。易腐垃圾桶应盖好盖，以免污染周围环境。

第三类是可回收垃圾，包括废纸、废塑料、废金属、废包装材料、废旧织物、废弃电器电子产品、废玻璃、废纸塑铝复合包装等。在处理这类垃圾时，可以遵循以下四个要点：1. 纸类应尽量叠放整齐，避免揉团，纸板也应拆开叠放。2. 投放瓶罐类物品应尽可能将容器内产品用尽或倒尽，并清理干净后投放。3. 玻璃类物品应小心轻放，以免割伤破损，最好是袋装或者用容器装好后投放。4. 织物类应打包整齐后，定期投放到指定收集点。

总之，垃圾分类是一项很有意义的事情，垃圾分类能有效节约原生资源，改善环境质量，带动绿色发展，引领绿色生活。

科技改变生活

日本 东京中心区试验无人驾驶

日本东日本旅客铁道公司1月7日凌晨进行了东京“山手线”电车的无人驾驶试验，该公司希望尽早实现城市路面轨道交通的无人驾驶。

山手线是东京最繁忙的路面轨道交通线路之一。拥有东京、品川、新宿、池袋等29个车站的山手线全长约35公里，环绕东京都中心区域运行一周约需1个小时。

试验过程中，随车驾驶员只在发车时按一次发车按钮，之后仅随车观察车辆运行状况而无需动手操作。

路面有轨电车是日本轨道交通的重要组成部分。东日本旅客铁道公司说，今后还将继续进行电车的无人驾驶试验，希望尽早实现路面轨道交通的无人驾驶，以应对今后可能面临的驾驶员人手不足问题。

英国 小型机器人检修地下管道

英国谢菲尔德大学日前宣布，该校的一个团队将开发一系列小型机器人用于地下管网的检修，有望大幅提高这类检修过程的效率，节省大量人力物力。

对每个城市来说，维修地下管网都是一件非常头疼的事情。为了检修，工作人员往往需要把路面凿开。仅在英国，每年就有150万条道路因此被凿开。这个项目的目标是开发出能够在地下管网中自主穿行的小型智能机器人，它们将配备多种传感器，能够相互之间通信并共享数据，从而跟踪监测管网的整体状况，及时找到其中损坏的地方，有针对性地开展维修。

领衔这个团队的谢菲尔德大学教授霍洛申科夫说，利用这种机器人技术有助更高效和快速地解决地下管道出现的问题，也可减少路面挖掘作业次数，避免对公共交通产生影响。

美国 正确操作电脑有新姿势

头部前伸、脸部贴近屏幕，这一姿势对于电脑使用者来说自然且常见。不过，美国一项最新研究指出，这种姿势会对颈部造成极大压迫，引发病痛。而要想减少伤害，只需做一点小改变——让头部与身体尽可能保持一条直线。

在研究中，他们让125名大学生保持头部前倾姿势30秒钟，98%的人表示头部、颈部或眼部有不同程度的疼痛。此外，肌电图显示，头部前伸的姿势会导致斜方肌的肌肉张力显著增加。

研究人员指出，在操作电脑时，如果你坐姿是直的，头部位于脖子正上方，那么背部肌肉可以轻松支撑头部和颈部。通常来说，头部和颈部约重5.5千克。而如果头部向前倾斜45度，那么脖子就会成为一个“支点”，身体则如同一根杠杠需要“挑起”头部和颈部的重量，对相关肌肉来说，此时的头部和颈部相当于重20.5千克。

(以上消息均据新华社)

“农家乐”也能“四季乐”

□ 单守庆

2018年末，为了掌握“农家乐”研究的第一手材料，我和从事食品科普创作的几位朋友前往新型农村社区——北京市密云区不老屯镇史庄子村调研。途经大广高速、京密路，驱车3个多小时之后到达，眼前的景象让人眼前一亮。

这里欧式别墅群，整齐划一，红瓦黄墙，黑色的铁艺栅栏，都格外耀眼。这些农户住宅的门前，是宽阔整洁的马路，马路对面的农户储藏室建筑，也是一字排开，同样醒目，与各农户的家门相对。

走进院落，旧式木架的土炕改造成或室外灶，用来炖鱼、炖排骨；灶台搭在院子里的大锅灶，用来烙饼子；直通室内火炕的柴火锅灶，兼顾了炊事和取暖。推开进屋，客房、餐厅、洗浴间、自来水、污水排放等，与城市旅馆里的设施和服务没有区别。生活垃圾，实行统一收集和清运。目睹这一切，我和同行的朋友都说：无论如何我们想象不出会有这么高大上的农家院呢！

隆冬时节，虽然没能看到一垄绿油油、一架架黄瓜、一朵朵鲜花，却不由得忆起苏东坡的诗句“不是花时肯独来”。我们此番

寻访的目的之一，是探究乡村旅游如何走出淡季，让“农家乐”也能“四季乐”。

走出这个农户时，我们和主人相约：饭菜出锅，电话通知回来午餐。随后，我们顺路看望不到别墅尽头的山沟里去。

一位50多岁的妇女从村卫生所出来，她正是本村土生土长的村医。说明来意之后，她把我们引见给村长、村委会委员，一起在村会议室里座谈。会议室的荣誉墙上，挂满“北京市卫生村”“首都绿色村庄”“北京市卫生村”等20多块牌匾。

乡亲们介绍，这些荣誉都是近年来获得的。从打明代朱棣皇帝的军师刘伯温北巡边防在史庄子村住过之后，这个山沟里的小村逐渐有了名气，可也仅限于灵秀的景致、清新的空气、淳朴的乡风。

从2009年开始，史庄子村根据国家关于泥石流易发区搬迁政策，全面启动整建制搬迁，实施农民安居工作和新型农村社区建设。先后建造148栋别墅，都是北京市建委统一设计的欧式别墅风格，统一面积、统一格局，统一施工、统一装修。每户面积为136平方米，分为四室、一厅、

阿尔茨海默病老人 免费获防走失定位器

科普时报(记者 陈杰)近日，在“谢谢你”2019互联网寻人大会上，今日头条宣布头条寻人项目将与和中移物联网有限公司共同发起“找到你”项目，为阿尔茨海默病老人免费发放1000个“找TA”防走失定位器，降低其再走失概率。

据了解，2018年头条寻人共发布29412例寻人寻亲信息，帮助3841个家庭团圆。根据逐一回访，有17011人最终回家，占总走失人数近六成。此外，基于近3万条走失人群样本统计，头条寻人发现离家出走是未成年人走失主因，占比66.66%；六成成年人因精神障碍走失；超一半老人因阿尔茨海默病走失。

据介绍，首次免费发放的1000个“找TA”防走失定位器，将优先发给头条寻人帮助过的有多次走失记录的老人和中西部地区有走失记录的老人。该产品具备六重精准定位、高清双向通话、电子围栏告警、SOS一键求救等功能，能够降低人员走失的概率，及时帮助走失人群回归家庭。



两个卫生间，还有分建的两间储藏室。这些标配的农家新居，成就了更高层次的为乡村旅游提供餐饮和食宿服务的“农家乐”。

2011年，史庄子村除了保留的十来个旧居，已全部入住欧式别墅群。旅游成了这个村的支柱产业，被评为密云县民俗旅游示范点。他们尝到了“富在深山有远亲”的甜头：每年4至10月，有7个月旅游旺季，特别是“五一”“十一”和中秋节，来自京内外的游客年年递增，家家爆满。

座谈中，新型农村社区的优势被一条一条地总结出来：可以为农民提供更好的居住条件；有利于节约土地资源，促进土地流转，为城镇发展提供更大空间；有利于降低基础设施建设费用，提高资源使用效率；有利于推动城镇化建设；有利于加强村级班子建设。在谈到如何开发“农家乐”冬季市场时，大家提出一些做到淡季不淡的措施。比如，根据冬季特点，把健康和文化理念融入冬季乡村游，提供独具特色的冬季养生餐。

房东又来电话催吃午饭，此时已接近下午两点。我们围坐在餐桌旁，品尝清一色就地取材的农家菜：炸河虾、炒山蘑、炒柴鸡蛋、酱炖水库鱼、拌石磨豆腐、猪肉炖粉条、菜团子、疙瘩汤。大家频频发出“美食在民间”的感慨。

席间，房东还向我们展示了这个新型农村社区的集体《菜谱》并加以说明：餐饮服务实行“五统一”：统一菜名；统一品种；统一标准；统一价格；统一培训，持证上岗。村里有一个名宴：长生不老宴。

在这个近300人的新型农村社区里，有7位90岁以上的老人生活自理，有16对70岁以上的老年夫妻。

(作者系中国药膳研究会副会长兼民族药膳专业委员会主任委员，中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员)

