

抱团QQ群 空巢老人每天打卡防意外

山东济南一80多岁老太太被发现死于家中；广州越秀区69岁独居婆婆死在家中多日才被发现……关于“孤独死”的不幸消息一直不曾间断。而在上海、江苏两地，24位空巢老人通过QQ群抱团互助，群友每天早晚打卡报平安，在两年多的时间里救了两位群友的命！

缘起：偶然起意，每天打卡报到

QQ群的发起人、上海73岁的姜月玲退休前是位社区医师。两年前，她开始在QQ空间写养生文章，没想到十来位粉丝每篇都留言支持，于是她建了个QQ群，一交流，发现大家都是空巢老人。

2015年9月的一天，群友“风信子”转了则新闻，讲的是杭州一位78岁的独居老人死在家里，没人发现。新闻触动了群友的心，姜月玲灵机一动：“要不我们以后每天打卡报平安。”对于

打卡的时间，姜月玲也想得周全，“老年人出意外的多是心脑血管病，于是把打卡时间定在上午8点和晚上7点，因为早上6-10点和下午4-6点是人体血压两个高峰期，这两个时间点打卡，更易阻断意外。”

操作：专人负责查岗联络

群友讨论后定下打卡的规范形式——问候、各种指标监测情况和外出计划等。“群友们好。早上测了血压，150/93；今天上午要去银行一趟，估计两小时后回家。”这是群友“海螺奶奶”25日的打卡。办完事回家后，她再次登录QQ报平安：“已到家，准备做中饭，大家吃好。”

75岁的罗璟海是江苏南京一退休教师，也是“海螺奶奶”的表哥，“她（表妹）看我孤身一人，又做过心脏手术，就把我拉进群了。”做多年义工的罗璟海主动当起查岗员，他把群友和

亲属的电话登记好，每天负责点名，发现有群友没打卡，先私下QQ问询，再打电话查岗。“有一次，群友‘夕阳美景’约好要晒聚餐照片，可晚上8点还没出现。我就给她打电话，没人接。我立即联系她儿子，他刚吃完晚饭离去，接到电话立即返回，发现‘夕阳美景’就坐在门边揉胸口，给她服了急救药后送去医院，才化险为夷。”

还有一次发生在69岁的伍珍凤身上，“去年11月，我早起后突发牙痛，服了药也不见缓解，在打卡时就随意说了下，没想到群主姜大姐十分警觉，了解到我还觉得乏力胸闷后，催促我赶紧去医院看看心内科。一检查，是冠状动脉变窄，血管斑块破裂。要是延误下去，后果不堪设想”。

计划：用微信打卡、合住养老

平时，群里除打卡外，姜月玲还组织学养生知识，教智能手机。姜月玲听

说有群友生活过于节俭，鼓励大家汇报饮食情况，“有的早餐总是咸菜就粥，我就建议她在粥里放点肉丝，烫份青菜；有群友喜欢喝酒，我就建议他酿点葡萄酒，戒掉白酒……”

群里还开设有防骗课，伍珍凤上过保健品的当后开始“打假”，每天她会搜集老人被骗的新闻，然后整理成文档贴出来，“大家约好，平时有较大投资、购买行为都要在群里说一声，群友们帮着作参考。之前有人想拿钱去投资，说是利息有20%，我们就劝他天上没有馅饼掉，让他冷静下来”。

罗璟海从1个多月前开始教12个零基础的群友学微信，“以后大家用微信打卡就更方便了”。姜月玲则在筹划，等大家再老些住到一起养老，“你来我家住，我去你家住。问了几个人，都觉得可行”。

《快乐老人报》2017.5.29 文/李仲文

营养、去腻、无农残、易冲泡 中国太空茶百姓也能喝

在家里喝茶，是再平常不过的事。但如果发生在遥远浩渺的太空中，则显得有些不可思议。近日，中国国家博物馆“筑梦太空-航天文物展”首次向公众展出了3种神舟十一号航天员景海鹏和陈冬在太空中饮用的太空茶（餐），这是太空食品第一次与全国人民见面。

此次展出精选了3类航天食品：太空营养餐“藻麦茶和营养藻茶”、太空饮料“太空畅饮-去腻茶”及航天小微茶“太空红茶和太空绿茶”。这3类茶品是近百种航天食品高科技、高标准、高品质的代表，是神舟十一号航天员工作、生活的重要保障，航天小微茶“太空红茶和太空绿茶”还是我国航天员首次在太空泡的茶。

太空营养餐：营养藻茶和藻麦茶。其主要成分是螺旋藻、笑傲天宫黑茶及麦片等。航天员每次食用20克藻麦茶，就可保障4-6小时的工作和生活。北京笑傲天宫生物科技有限公司航天茶饮研究员简一平，有近二十年在空军总医院消化科从事临床医生的工作经验，

他向记者介绍说，螺旋藻具有降低胆固醇、调节血糖、增强免疫力和保护肠胃的作用，同时含大量蛋白质，能为航天员提供营养。作为太空食品应用的螺旋藻也与众不同，是经过太空搭载螺旋藻藻种优选优育后培养的。笑傲天宫黑茶来自湖南安化航天原生茶基地，有去油腻助消化、辅助降脂降糖作用。麦片中富含蛋白质、纤维素、矿物质、维生素等，饱腹感强，有助降低糖尿病风险。

太空饮料：太空畅饮-去腻茶。简一平告诉记者，航天员在太空中因饮食、失重等因素，易产生油腻感、恶心、腹胀等不适症状，太空畅饮-去腻茶能帮助改善这类症状。此款茶含黑茶、胶原蛋白、多种维生素和微量元素等，是神十、神十一航天员在太空中每天饮用的太空饮料。它具有去油腻、降脂减肥、降血糖的作用，也有养肠胃、助消化的功效。

航天小微茶：太空红茶和太空绿茶。神舟十一号航天员景海鹏2016年11月4日在太空中接受采访时说，航天



靳丰华画

小微茶是中国人首次尝试在太空中泡制的茶。其包括红茶和绿茶两种，均精选自中国十大名茶。简一平说，之所以选这两种茶，是因为红茶可帮助胃肠消化、促进食欲，利尿消肿，强壮心脏。绿茶具有预防辐射、提神清心、生津止渴、降火明目等作用。他特别提醒，在太空中饮茶，茶品质必须十分优良，各项指标要求甚至要高出国家标准，如农残和重金属检测等极为严格，茶的溶解度也要很高。

据了解，这3类茶品已从太空走向了地面，即将面市，小小一包茶汇聚了中国十大名茶的精华。

《生命时报》2017.5.12 文/汪颖

巧用信用卡理财

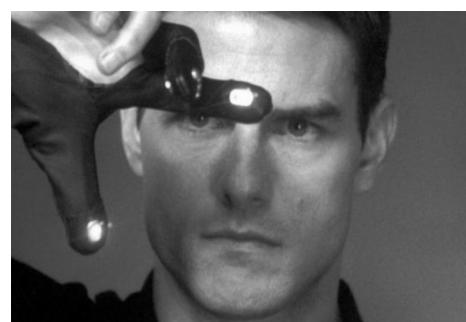
利用信用卡理财，就是利用免息期的现金来进行理财，具体方法如下：

POS机与信用卡结合：许多人想尽办法提高信用卡额度，就是为了利用POS机把钱刷出来，利用免息期用刷出来的现金做投资理财。如果购买大件商品，一般商家会承担刷卡手续费，可以利用免息期用本该付出的钱继续理财。

代付款：即代他人或公司付款，置换现金在免息期内理财。如在朋友使用现金消费时，你用信用卡帮其代付，让他把现金给你。代付不仅增加理财投资的现金，还可以赚取积分。

多利用手机支付：在微信和支付宝里绑定信用卡，用信用卡支付大部分消费。这样可以省下现金理财投资，也可以积攒积分和信用。当支付宝和微信举行各种活动时，还可以获得返现。

《佛山日报》2017.5.11



为防止犯罪现象的发生，英国警方正在使用一种专门的人工智能系统协助警方决定是否拘留嫌疑犯。该系统被命名为“危险评估风险工具”（HART），它能够判断嫌疑犯再次犯法的风险。

HART系统由剑桥大学的一位教授、达勒姆警察局以及剑桥大学基于证据的警务研究中心合作开发，开发人员把该系统判别的再次犯罪风险分为高中低三个级别，根据达勒姆警察局刑事司法负责人的解释，再次犯罪风险以未来24个月为期限，再次犯严重罪行为“高风险”，犯一般罪行为“中风险”，不犯任何罪行为“低风险”。

HART可用于决定是否将嫌疑犯拘留，以及释放嫌疑犯的时机，它还可以帮助警官确定“低风险”的嫌疑犯是否进行“Chechpoint检查”，“Chechpoint检

英国警方使用评估系统降低犯罪风险

查”是指起诉之外的另一种选择，警方将会与嫌疑犯签订一份长达4个月的合同，如果罪犯提供了自己真实犯罪的原因，警方就会为其解决住房及就业问题。

HART系统的判断结果并不是用来决定警官是否释放嫌犯，而是作为警官处理嫌疑犯的一个重要依据。此外，HART的另一个作用是将“低风险”罪犯进行筛选，而后对其进行“Chechpoint检查”，进一步降低犯罪风险几率。Urwin表示他对当前的系统测试结果持乐观态度。

用于开发HART的数据来源于达勒姆警察局2008年至2012年之间的记录。该系统从2013年开始进行测试，测试嫌疑人在接下来的两年是否回再次犯罪，截至目前，测试结果表明只有2%的“低风险”罪犯会再次犯罪，但其预测的12%的“高风险”罪犯最后证明是低风险的。警方计划在接下来的几个月内完成系统测试，测试成功后将在英国警察局推广使用。

文/陈弘毅 吴锦鑫 刘猛

中介出售公民信息 已成公开的潜规则

手机号码、身份信息、家庭住址，这些都是属于我们重要的个人信息，但您相信花1000块钱就能买到10万条公民个人信息吗？

1000元交换10万条业主信息

今年4月份，上海市公安局民警发现，有人在qq群里出售小区业主资料。通过侦查，民警锁定了出售信息的犯罪嫌疑人张某、舒某，以及购买信息的王某，这三个人均在上海从事房产中介工作。

在交易中，王某用1000元向张某、舒某购买了150个小区共10万条业主信息。这些信息非常详细，包括姓名、电话、购房时间等信息。

办案民警还发现，这些信息中有一部分是犯罪嫌疑人张某和另一家房产中介门店老板丁某交换来的。为了获得更好的业绩，一些房产中介之间交换公民个人信息的行为竟然成了公开的“潜规则”。

个人信息泄露涵盖方方面面

央视财经在去年曾经报道过，湖北警方在十堰一家装修公司的电脑里，查获了十堰城区56个小区的业主信息达2万多条，近年来新开盘的小区，业主资料几乎都在其中。而泄露这些信息的正是售楼处的销售人员，每一条业主的信息卖2块钱。

不止是在房地产相关行业，倒卖学生信息的情况也是触目惊心。这也是曾经报道过的案例，警方从某培训机构查获的一摞名单，里面的信息包含有学生姓名、学校名称、家长姓名和联系方式等，学生名单几乎涵盖了十堰市所有中小学，而出售这些信息的正是培训机构的工作人员。

除此之外，还曾报道过一起特大侵害公民银行个人信息案。而泄露信息的竟然是银行内部人员以及银行保安。在这一案件中，警方共查获个人银行征信报告以及账户余额等信息257万条。

去年底，公安部发布了侵犯公民个人信息犯罪十大典型案例，这其中不乏黑客勾结快递公司内部员工倒卖个人信息案、黑客勾结教育系统内部员工倒卖学生和家长信息案等等。不难发现，泄漏公民个人信息的源头很多都是来自于内部人员。

央视财经 2017.5.31