

经过数月的调查，南京警方赶赴江西南昌抓获了21名犯罪嫌疑人，现场查获资金110万元、高档汽车一辆。

“理财大师”全靠演 微信群里都是托儿

□ 姗 姗

火眼金睛

投资理财，谨防陷阱。家住南京的包女士去年被推荐加入了一个理财微信群，听群里的“理财大师”直播讲授理财知识。没想到，在这位“大师”的指导下投资了几个月，包女士辛苦积攒的7万元全部打了水漂。

据央视财经《第一时间》报道，受害人包女士去年下半年接到一个电话，男的说他是“理财大师”的一个助理。现在“理财大师”开通了一个微信，在微信群里

直播授课。我当时不是特别感兴趣，但他一直在电话里推销说，反正也是免费的，我被他说了通。

包女士发现，群里有一位“理财大师”每天都直播讲解金融知识，推荐股票和期货，并声称只要按照他的方法去投资一定能赚到大钱。不久，群里就有不少“学员”晒出自己的账户截图，说根据“大师”的讲解投资赚了不少钱。包女士动了心，便按照“大师”提供的二维码，下载注册了一个期货投资APP平台。

包女士开始投一万元钱试试水，如果真赚了那就继续。过了不久，的确赚了一倍。当晚，包女士就加投了10万元，结果出现了亏损。“大师”

的助理这时主动联系上她，说有一个大行情马上就要来，肯定能大赚。包女士又赶紧投了30多万元，却还是继续亏损。这时“大师”和助教，还有其他学员都在劝我，说这个都是很常见的事情，他们自己之前也有赚有亏。我也想再投点钱，把之前亏的钱最起码要赚回来。

截至2019年初，包女士陆续投入的107万元全部亏完。

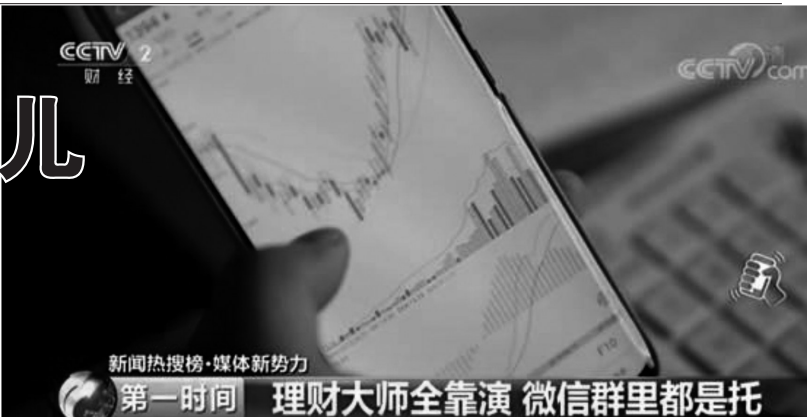
“我就觉得有点奇怪了，我说怎么就我亏那么多，群里其他人都说在赚钱呢。反正，当时就有点不相信他们了，就先跑派出所去报警了。”受害人包女士说。

民警调查发现，对方推荐给包

女士的这个APP，显示的期货盘面与当天市场的期货盘面一致，并不是伪造的市场数据，于是民警又对包女士投资的账户进行了追踪，这下发现了猫腻。

民警高原介绍：在查询银行账户的过程中 发现这个受害人打入的款项，先是进入了一个公司账户，后来由这个公司账户分别转入其他的公司门面，以及个人账户，这些账户的所有的钱，都没有流入到期货市场，所以这个事情肯定是有问题，肯定是诈骗。

在抓捕现场，民警发现每个犯罪嫌疑人手里都有好几部手机、拥有多个微信账号。



民警高原说：一个微信群里面大概有一百多人，实际上这一百多人，只有一个到两个是真正的受害人，剩下的全部是他们公司员工扮演的。每个员工可能有10个到20个微信号，在群里而发消息，去配合这个老师。他们会在群里而发一些证明投资赚钱的图片，不管老师说什么，这些员工扮演的学员在群里面都会捧着老师说，顺着老师的方向去说，说老师讲得对。

经审查，所谓的“理财大师”是这个诈骗团伙里唯一拥有本科学历的年轻人，为了诈骗，他还自学了一些金融知识。

目前，本案已有8名犯罪嫌疑人被依法逮捕，4名犯罪嫌疑人被依法取保候审，案件还在继续调查处理中。

马上就是端午节了，你有没有注意到，粽子已经“活跃”在你的餐桌或是眼前。红枣粽、蛋黄粽、腊肉粽……各种口味的粽子，让你欲罢不能。但是，吃粽子也有讲究，什么时候吃、怎么吃、哪类人群应少吃，各种注意事项的背后，都在强调科学饮食。

小陈是一名白领，在北京一家教育机构上班。前不久她把煮好了的粽子当早餐。但是，早上空腹吃完粽子，她都感觉不太容易饿，即使到了下午，腹部都还有饱胀感。小陈对此百思不解。

对此，有专家介绍，糯米粘度高、不易消化且缺乏纤维质，过量食用，易引起腹胀不适。空腹吃粽子会使糯米在胃里停留很长时间，刺激胃酸的分泌，还可能会导致慢性胃炎、食道炎复发。另外，睡前也不宜食用粽子，会因消化不良影响睡眠。不仅如此，粽子对脂肪的“贡献”，恐怕也会让减肥一族后悔不已。

那么，如何来避免空腹吃粽子或吃完后不易消化这些问题呢？

可以搭配食用一些白萝卜水或麦芽水，来促进消化，也可以食用一些青菜、木耳等具有通便功能的食物。当然，也可来一份水果，增加纤维质。值得注意的是，粽子切忌与冷饮搭配食用，不然随之而来的腹痛、腹胀，可能会成为破坏你端午假期的“罪魁祸首”。

粽子一定要在充分加热变软后趁热吃，因为，熟糯米更容易消化，冷了之后粽子会变硬、变粘，更加不易咀嚼。有的粽子里加入了肉类辅料，变冷后会凝结成乳白色固体，不仅口感差，还更难消化。

粽子难消化是事实，那么，哪些人群应该谨慎对待这一美食呢？首先是老人和小孩，粽子粘性高，老人与小孩过量进食，容易引起消化不良，甚至由此产生过多的胃酸，引发腹胀、腹痛、腹泻等症状；其次，是胃肠道疾病患者，粽子熟后，会释放一种胶性物质，增加消化酶的负荷，引起消化不良，甚至肠道梗阻；第三是糖尿病患者，部分粽子含糖量高，会使血糖快速上升加重病情，严重者还可能出现昏迷或中毒；第四是心血管疾病患者，部分粽子脂肪含量高，会增加血液粘稠度，影响血液循环，加重心脏负担。

胃肠肿瘤患者不能吃粽子就最好不吃，因为这类患者普遍消化道功能不好，有的是肿瘤没完全切除，有的是肠道比较狭窄或者肠道蠕动功能不好，吃了粽子后会加重肠道负担，导致病情加重。

全天候“无人车管所”亮相

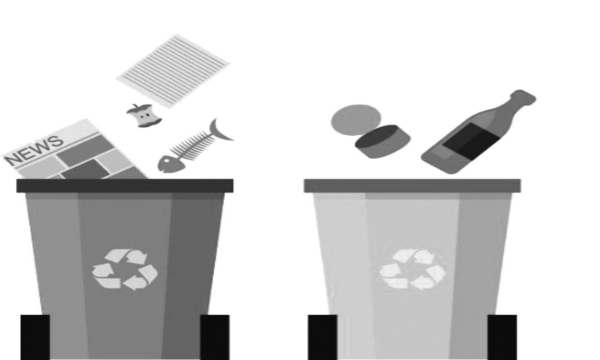
新华社记者日前从杭州公安交警部门了解到，杭州现已开启建设“智慧车管”模式，通过24小时开放的“无人车管所”“全流程管家式”受理新模式等创新举措，实现车辆登记单笔业务办理时间缩短50%。

走进杭州的24小时“无人车管所”，就能发现门口贴着一张业务办理种类表。这里能办理两大类业务，分别是包括补领号牌、补换领行驶证在内的机动车业务和期满换证、转入换证等的驾驶证业务。里面整齐地放着5台自助设备，其中最吸引大家的是一台“警医通”驾驶员自助体检机。

“以往驾驶员如需办理驾驶证到期换证业务，需专程前往医院体检后，在工作时间到杭州市车管所再行办理。”杭州市车管所牌证科工作人员钱春花介绍，“通过‘无人车管所’驾驶员自助体检系统，驾驶员随时都能来办理换证业务，装有体检系统的设备的精度甚至比医院体检更加标准。”除了24小时“无人车管所”带来的新体验，车辆登记业务办理环节的模式创新同样便民。

杭州市车管所现已打造车辆登记“全流程管家式”受办新模式，即全程为办事者提供“一对一”专享服务，实现办事者“一次排队、一次受理、一次办结”。

“单笔业务办理时长是过去的一半，有效杜绝检验环节曾经‘中介’‘黄牛’扎堆、秩序性弱等现象。”杭州市车管所检验科科长魏宁说。目前，该模式初步建设任务已基本完成，实现车辆登记单笔业务办理时间缩短50%，网上办件量同比上升12%。多措并举下，杭州市车管所本部窗口业务量明显分流，今年3月以来，日均业务量减少近100笔，降幅达到10%左右。（唐锐）



或随意堆放或无处堆放，并对生活区域形成围困态势。垃圾分类就是在源头将垃圾分类投放，并通过分类的清运和回收使之重新变成资源。垃圾分类的好处是显而易见的。垃圾分类后被送到工厂而不是填埋场，既省下了土地，又避免了填埋或焚烧所产生的污染，还可以变废为宝。这场人与垃圾的战役中，人们把垃圾从敌人变成了朋友。



自从老人们学会了智能手机，特别是学会玩微信以后，家里老人的世界就仿佛打开了另一扇窗，他们的生活也因此增添了很多色彩和乐趣。然而，随之而来的“网瘾”也让很多老人无法自拔，一旦断网就坐立不安，焦虑得仿佛要失去全世界。如今，“网瘾”不再只局限于青少年，上了年纪的人，特别是退休后赋闲在家的老人更容易染上“网瘾”，他们上起网来和青少年一样缺乏自制力，并且好像更没人“管”得了他们。

这绝不是危言耸听的案例：老人A的儿子出门前，嘱咐老人A说，锅里炖

智能手机普及，也就是六七年间的事情，这六七年不仅改变着年轻人的生活状态，老年人也正在经历一次大的生活改变。

沉溺于智能手机的“网瘾老年”

□ 吴爱显

着肉，半小时得关火，老人A满口答应。等到儿子一个小时候回来，肉已经变成了一堆焦炭，厨房里浓烟滚滚，而老人A还在房间里沉醉地玩着智能手机。

老人B，喜欢戴着耳机开着很大的声音，无休止地看各种视频。他两岁的孙子在客厅里玩耍，手被门夹伤，痛得哇哇大哭了很久，而老人B竟没有丝毫察觉。

你一定还可以举出很多老人因沉溺于智能手机的同类新闻。智能手机普及及是六七年间的事情，这六七年对人的存在状态的改变，经历了一条大转折的线索。第一阶段是年轻人成瘾，老人痛恨；第二阶段是悉数成瘾，互相之间不再有意见；第三阶段也就是现在，是老年人成瘾，年轻人头痛。

年轻人通过控制家庭Wi-Fi的使用时间来把老人从智能手机中拉出来的情况，越来越常见起来。的确，如果不这么做，任其发展，那么且不论正常的家庭关系如何维持的问题，仅从关心老人的角度说，他们将丢失他们的老年时光。

“老人”这一角色的界定，可以退休为界，也可以不再工作或无法再工作

为界。从这一时间点开始他们将从事务中抽身而出，参加各种本性喜欢的、认为有意义的活动，他们将从中获得许多美丽、温暖、印象深刻的现实体验。

而现在，一切都正在毁灭。他们眯缝着的双眼会钻尽一切空子停留在手机屏幕上，得到类似于电子游戏的虚幻的令人大脑疲惫的快乐。

无论是“夕阳红”，还是“网瘾

老年”，时间都是客观的，但两者有本质的区别。前者是多变的、起伏的、真实的、可记忆的，因而也是主观感觉上更长的，而后者是同质的、均一的、虚拟的、想不起来的，因而主观感觉上就是一瞬间的。

这是一个严重而又真实的警告：当“网瘾老年”们抬起头来时，时间可能已经用尽了。

子女多陪伴 常回家看看

“对于儿童手机成瘾，家长们往往会想尽办法限制、干预，但老人上瘾了，做子女的常常束手无策。其实，子女也不妨做好老人的‘网管’，严格限制他们使用手机的时间，耐心解释危害性。”一位专家说，门诊曾接到过不少“手机依赖症”老人的咨询，大多是子女在外的空巢老人或是随子女进城的老人们，他们生活比较孤单，学会手机上网后，更容易沉迷于看视频、聊微信等。

网络的精彩让老年人容易深陷其中难以自拔，究其原因，主要在于这些老人的现实社交渠道不畅通，要么身边没有子女，要么子女工作忙，很孤单。

针对“手机依赖症”的老人，专家建议，子女应当常回家看看，“手机再好，视频聊天再逼真，也比不上家人在身边的陪伴”。专家也提醒老人们，享受手机和网络带来的娱乐、便利时，千万不要沉迷其中，应安排更多时间走出去，到社区活动室，跟其他老人一起打牌、下棋、泡茶聊天或读书看报，培养更多兴趣爱好。

此外，网上有不少诈骗、谣言等负面内容，子女也应积极引导，让老人正确认识，不可偏听偏信。

蔬菜保鲜试试小妙招

从菜市场兴冲冲地买回来一堆蔬菜，往往会发愁如何存放。许多蔬菜由于存放方式不正确，新鲜的菜很快就烂掉了，让人心痛不已。对于这些烦恼，在这里教给大家几个蔬菜储存的小妙招。

蔬菜含有大量的维生素，在食用前保鲜不当会造成维生素的损失，其中损失最多的是维生素C，其次是维生素B。

维生素在常温条件下容易在空气中被氧化而破坏，保存外叶、外壳可延缓维生素的破坏。

因此，在食用之前，结球叶菜不要剥掉外叶，葱蒜类不要剥掉外皮，豆类不要剥掉荚。马铃薯则需避光保存，以免芽眼和外皮变绿产生有毒的龙葵素。

新鲜蔬菜中亚硝酸盐含量极低，若贮藏时间过长，出现腐烂变质情况时，亚硝酸盐含量明显升高。若在冰箱低温下贮藏，蔬菜呼吸强度相对较弱，不易腐烂，维生素C、总糖、亚硝酸盐含量均变化不大。

所以，冷藏比常温贮藏更有利于蔬菜的保鲜和营养成分的保存。但把蔬菜一般脑都放进冰箱也不是好办法，不同蔬菜应该分类保鲜。

这里介绍一些不同蔬菜的保鲜。

冬瓜：应选表皮完好有完整白霜的冬瓜，在通风阴凉处铺上木板，把冬瓜放在上面，可保鲜4~5个月。

冬笋和生姜：找一容器铺上湿沙，将冬笋和生姜尖



头朝上埋入沙中拍实，置于阴暗、通风处，可保鲜4~7周。

洋葱和蒜苗：晾干洋葱或蒜苗，放在凉爽、干燥、通风处，能贮藏很长时间，不宜用塑料袋包住或放入冰箱，那样洋葱或蒜苗会闷软、变质和发芽。

土豆：宜低温冷藏，不宜高温置放，否则土豆的淀粉含量会降低，还会发芽。除了要低温保存外，还要保持土豆的干燥，以防霉烂。

大蒜：将好蒜装入塑料袋内封紧，放在室内，每周检查一次，发现有干瘪的蒜及时拿出来。（韩樱子）

北京市居民对垃圾“四分类”知晓率达到80%，但是居民分类投放的自觉性和参与率仍然较低，对厨余垃圾的准确投放率仅有20%。

如何走出垃圾分类的怪圈

□ 张 帆

在北京的各个小区中，我们经常看到这样的提示：您已经进入垃圾分类小区。然而现实情况如何呢？据民意调查显示，北京市居民对垃圾“四分类”知晓率达到80%，但是居民分类投放的自觉性和参与率仍然较低，对厨余垃圾的准确投放率仅有20%。居民垃圾分类还处于“理念上认同，行动上滞后”的阶段。

垃圾分类尚未成为居民的普遍行动和生活习惯；垃圾分类示范片区创建工作还处于制度覆盖推广上，与实际覆盖差距较大；居民生活垃圾分类不到位和混装混运现象并存……针对北京市在垃圾分类上存在的问题，日前，在北京市第十五届人大常委会第十三次会议上，北京市人大城建环保委员会作了对北京市人民政府关于“大力促进源头减量，强化生活垃圾分类工作”议案办理情况报告的意见和建议。

“啃过的大骨头到底属于哪种垃圾？摔碎的瓷杯子应算是可回收还是不可回收垃圾？现行的垃圾分类方法记不住怎么办？”对于生活中大家常遇到的各种问题，市人大城建环保委员会建议，大力实施以“干湿分开”为基础、简明可行的垃圾分类方法，及时总结可复制可推广可持续发展的经验，切实走出“试点成功、推广困难”的怪圈。

北京市的垃圾分类到底还存在哪些问题？专家指出，垃圾分类尚未成为居民的普遍行动和生活习惯。民意调查显示，居民对垃圾“四分类”知晓率达到了80%，但是居民分类投放的自觉性和参与率仍然较低，

科技改变生活

“三维相机”为地面精准画像

中国科学院长春光学精密机械与物理研究所丁亚林研究员团队研制出高分辨率的大视场三线阵相机，将其搭载在飞机上对地面拍摄，可获得飞行范围内的高精度三维立体照片。该成果打破了国外同类技术垄断，可用于地理测绘、农林业普查、资源勘探、海岛测绘等领域。

据丁亚林介绍，从现有验证结果看，该相机性能高于国际同类产品水平。同样在2000米高度，国外最先进同类产品的分辨率是0.16米，团队自主研发相机分辨率可达0.08米，相当于在华山山顶上能看清山底的一个啤酒瓶；同时为0.1米分辨率时，相机的工作效率是国外最先进同类产品的2倍。

目前，这一成果已在河南嵩山、黑龙江佳木斯、广东阳江等地进行技术测绘。黑龙江测绘局、武汉大学等单位评价认为，该相机分辨率及测绘精度高，主要技术指标达到世界先进水平。下一步，产品将进入成果转化阶段。

天津市首批智能公交试运行

中新天津生态城先期引入的3辆熊猫智能公交车日前正式上线试运行，标志着天津市首批自动驾驶公交车投入运营。

自动驾驶、“刷手”乘车、扫手购物……若不是记者亲身体验，很难想象这辆长着一张“熊猫脸”的公交车应用了这么多“黑科技”。

此次交付的熊猫智能公交车由深兰科技主导研发，全长12米，实现了纯电新能源、自动驾驶、增值服务三个方面的升级，能够实现车辆、道路弱势群体、红绿灯等环境信息感知识别，并控制车辆实现自动加减速和转向、自动紧急制动、自主变道、出入站台等功能。

熊猫智能公交技术人员李智勇告诉记者，车内AI机器视觉比例达70%以上，有8类、近20项“黑科技”，它们承担着红绿灯等环境信息感知识别、乘客异常行为监测、防盗防偷、驾驶员疲劳预警、精准广告推送、语音交互等多重“职责”。（以上信息均据新华社）

健康生活到家公益活动启动

5月30日，在中粮营养健康研究院，由中国保健协会指导，中国粮油学会营养分会、中国食品报、中粮营养健康研究院联合主办，中农生物工程有限责任公司承办的“践行全民健康生活方式行动，推动健康生活到家公益活动”正式启动。

此次活动主要目的在于践行“全民健康生活方式行动”，为大健康产业正本清源，正确认识营养保健的作用，倡导全民健康文明的生活方式，推动健康生活到家，提高全民健康素养和健康水平。

启动仪式中，各行业专家就大健康领域的政策、形势、食品营养重要性进行了深度解读和专业诠释，并就建立全民健康生活方式提出了倡议。随着各位嘉宾点亮健康树之后，“践行全民健康生活方式行动，推动健康生活到家公益活动”正式拉开帷幕。

本次活动上，还成立了科普宣讲专家委员会。（捷闻）