

接到陌生来电,为何要沉默三秒

□ 科普时报记者 陆 越

最近不少人发现,骗子的骗术又升级了:他们通过收集声纹,用AI合成你的声音,再伪装成你给亲友打电话。

对此,北京市公安局办公室新闻中心民警郭涛教了大家一个“三秒沉默法”:接到陌生来电时,如果对方一直不说话,我们也先不要主动开口,安静等三秒钟;对方仍不出声,就及时挂断。如果接通后是冒充客服的AI机器人,同样不要出声,要立刻挂断,否则骗子的系统会捕捉我们的人声,启动诈骗话术并转接人工,进而采集更多声音、克隆声纹,后续冒充本人找亲友借钱。

骗子能利用AI“凭空制造”哪些骗局

一是克隆你的声音。骗子拨通电话后,会刻意保持数秒沉默,诱使受害者发出“喂”“谁呀”等回应。仅仅几秒钟的语音样本,就可能被骗子用AI复刻出声纹。

二是AI投资、理财诈骗。骗子使用AI软件生成虚假利好消息,伪造网红、专家视频,推送“稳赚不赔”项目给受害人,诱导其转账或充值。

三是AI换脸视频。骗子盗取受害人社交平台露出的合照或视频内容,利用AI模型换

脸,冒充受害人亲友、领导、客户等,编造“车祸”“被抓急需钱”“领导紧急安排付款”等借口实施诈骗。

四是AI情感诈骗。骗子利用AI生成“完美恋人”形象,长期与受害人聊天,建立信任后以各类理由索要钱财。

五步操作守住你的隐私和钱袋子

遇到AI诈骗圈套,如何尽可能减少个人信息泄露和财产损失?

一是拒绝可疑请求。对于要求协助对方帮忙对着手机报出银行卡号、身份证号等敏感信息的可疑请求,一律拒绝。

二是立即止损。不点开或及时关闭可疑链接,尽快挂断可疑电话、视频,不与骗子过多纠缠。

三是快速核实。接到自称客服或亲友的可疑来电后,主动联系平台官方客服或亲友本

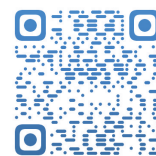
五步守住隐私和钱袋子



人进行核实。

四是坚决拒转。无论骗子以何种理由要求转账、扫码、充值,一律不予理会。

五是及时报案。一旦发现被骗或疑似被骗,立即拨打110或96110(国家反诈专线),同时保存好聊天记录、转账凭证等证据。



看视频,长知识

49岁男子长期熬夜刷手机,大脑像80岁

“忘事”也可能是脑疾病信号

□ 科普时报记者 陆 越

近日,“男子长期熬夜刷手机确诊血管性痴呆”话题冲上热搜。年仅49岁的他,大脑萎缩程度远超同龄人,脑部状态竟与80岁老人相当。

同济大学脑血管研究中心主任医师李刚解释,熬夜、晚睡,都在悄悄损伤脑血管、透支大脑状态。很多人会把“忘事”归为“老了正常”,但这也可能是脑疾病的早期信号。一是频繁地完全忘记最近发生的事或对话,无法回忆;二是重复问同一个问题或说同一件事;三是在熟悉的地方迷路;四是处理熟悉的家务变得困难;五是性格和情绪发生明显改变,如多疑、冷漠、易怒;六是语言表达困难,找不到合适的词,易叫错物品名字。

以下这些伤脑行为,很多人或许天天在做——

高糖、高脂、高盐的饮食模式。经常摄入油炸食物、甜食和口味偏咸的菜肴,会诱发全身性的慢性炎症,对脑细胞造成损伤,同时产生大量自由基,对神经元进行攻击和破坏。这类不良饮食习惯还可能引起高血压和动脉硬化,从而影响大脑的血液与氧气供给。

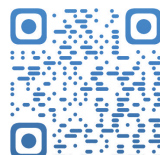
缺少体育锻炼。长期久坐、不爱活动,会使脑源性神经营养因子(BDNF)水平下降,记忆力会随之衰退。运动不足还会削弱心肺功能,减少大脑的血流量。

睡眠不足或质量不佳。睡眠过程中,大脑的“类淋巴系统”会高效清除β-淀粉样蛋白等代谢废物;睡眠不足,这些毒素就会堆积起来,损害神经元。最好在23点之前上床休息,每晚应保证7到8小时睡眠,6小时是最低限度。

缺乏社交与智力刺激。丰富的社交往来和智力活动有助于建立更复杂的神经网络连接,而社交匮乏则会使认知储备减少,认知衰退的速度随之加快。

长期处于慢性压力之中。长期压力会使压力激素“皮质醇”水平持续偏高。皮质醇会杀死海马体细胞,抑制新细胞的生成,加速大脑老化,并诱发焦虑和抑郁。

吸烟与过量饮酒。烟草中的尼古丁以及酒精会直接杀死神经元,导致脑组织萎缩。



看视频,长知识

“显脚瘦”的鞋竟穿出“大脚骨”

□ 科普时报记者 史 诗 陈 杰

杭州32岁的应女士天生宽脚、高脚背,看中德训鞋能视觉收窄脚型,网购一双长期穿。谁知时间一长,大脚趾根部鼓包,痛感越来越强。就医后,她被确诊为拇外翻(大脚骨)。

江苏大学附属徐州医院骨科主任欧阳晓介绍,拇外翻早期症状较轻、畸形不明显的患者,可以先保守治疗——

一是换鞋。少穿尖头鞋或会挤压前足的鞋子,鞋跟高度控制在2-4厘米。高跟鞋和坡跟鞋别总穿一双,轮换着来。二是多动脚趾。有空就练练脚趾抓毛巾,赤足行走也是不错的锻炼。再配合专用的牵拉小带子,效果更好。如果疼痛和畸形已经明显影响生活,就要考虑手术了。

如何选择适合自己的鞋?

“宽”——鞋头要宽圆。站立时脚趾应能自由活动,不被挤压。

“稳”——鞋底支撑要稳。鞋前三分之一可自然弯折,中段不宜轻易对折,后跟要有一定硬度,能固定脚踝和后足。

“合”——合脚型。不能只看颜值和潮流,宽脚、高脚背、扁平足人群更要慎重。

“换”——不要长期只穿一双鞋。不同场景搭配不同鞋款,给足部多样化支撑。

买鞋最好选在下午3点到4点。经过一天活动,双脚会出现生理性肿胀,此时试穿合适的鞋,日常穿着通常更不容易挤脚。