

# 世界电信日 向针对老年人的电信诈骗说“不”

2023年5月17日是世界电信日,互联网的快速发展为我们的日常生活提供了诸多方便,但是也让不法分子有了可乘之机。防范意识薄弱的老年人就成为诈骗分子下手的对象,诈骗套路也随着时间层出不穷。今天本报为你梳理了5条最重要的老年人预防电信诈骗提醒。

## 1.冒充熟人诈骗

此类电信诈骗属于冒充亲友、熟人诈骗。犯罪嫌疑人通过非法渠道获取公民个人信息或随机选择,通过电话、网络和短信方式,编造虚假信息,设置骗局,对受害人实施远程、非接触式诈骗,诱使被害人向犯罪嫌疑人汇款或转账。

**防骗提示:**老年人要提高防范意识,遇事多找子女商量,不要轻信别人的话。保护好个人信息,面对骗局不要慌,请求子女亲人帮助,核实对方身份,不轻易转账,守好钱袋子。

## 2.虚构遇险诈骗

犯罪分子往往会虚构受害人亲属或朋友遭遇车祸、坠楼、触电、突发疾病等危急情况以需要马上治疗为由,要求对方转账汇款。当事人因情况紧急,不知所措往往会按照嫌疑人指示将钱款打入指定账户后被骗。

**防骗提示:**老年人要提高警惕,接到此类电话要冷静与家人核实情况,不要轻信别人的话,不轻易转账。

## 3.微信发布虚假爱心传递诈骗

犯罪分子将伪造的寻人、扶困帖子以“爱心传递”的方式发布在朋友圈里,引起善良网民转发,一旦有网友出于好心汇款,钱就到了骗子的账户。

**防骗提示:**老年人多与子女沟通,或者向正规机构咨询核实再行善举,认准正规公益平台或慈善机构,让爱心款安心送到真正需要的人手中,不随意转发。

## 4.保健品诈骗

老年人十分注重养生,诈骗分子

借此诱惑老年人高价购买毫无用处的保健品,某些受疾病困扰的老年人会相信诈骗分子所说的各种“神奇”的“偏方疗法”。

诈骗分子打着免费送鸡蛋、水果、小家电的幌子,租用专门场地向老年人宣传“保健产品”,夸大产品功效,实施诈骗。

**防骗提示:**面对保健品诈骗时,要相信科学,不要相信诈骗分子所说的有包治百病的“灵丹妙药”。身体不适时,要及时去正规医院就医诊治,相信医生。不要从非法渠道购买保健品,保健品不能治愈疾病,相反,伪劣的保健品可能会加重患者的病情,贻误治疗时机。

## 6.中奖诈骗

中奖诈骗主要通过信息群发,对受害者实施诈骗。诈骗分子利用伪基站或者互联网软件群发虚假中奖信息,一旦有人联系兑奖,诈骗分子就以“公证费”“转账手续费”“滞纳金”等各种名目要求汇钱,实施诈骗。

金”等各种名目要求汇钱,实施诈骗。

**防骗提示:**天上不会掉馅饼,更没有免费的午餐,老年人平时一定要注意增强防骗意识,收到类似中奖信息时千万不要轻信,不要贪图意外之财,以免上当受骗。

## 7.低价旅游诈骗

诈骗分子以低价组织旅游活动,诱骗老年人旅游,然后通过强制、诱导、忽悠、捆绑销售等手段,欺骗老年人以高价购买商品,或者途中变相增加旅游费用。

**防骗提示:**老年人要主动拒绝“不合理低价游”,不盲目追求便宜,签约正式旅游合同,对不能辨别真假的物品要谨慎购买,在旅游消费时,务必索取发票、收据等凭证,以便事后维权。

除了以上常见的诈骗情形,还有很多新的诈骗手段。老年人在日常生活中面对种种花式诈骗更要高度警惕,时刻牢记防骗知识。

## 2023全民营养周暨“5.20”中国学生营养日

2023年5月20日是第34个“中国学生营养日”,今年的主题是“科学食养,助力儿童健康成长”。

营养均衡,呵护健康!良好的饮食习惯可使身体健康地生长、发育;不良的饮食习惯则会导致人体正常的生理功能紊乱而感染疾病。生活中,同学们应注意合理膳食,适量运动,养成良好的生活习惯。

但是应该如何合理膳食,养成健康的生活方式呢,今天小编给大家一些小秘笈,大家一定要认真学习。

### 三餐要规律

三餐规律,是指每天都要吃三餐,而且每餐用餐时间和用餐量都要规律。如何做三餐规律?

1.早餐要吃好。早餐提供的能量应占全天总量的25%~30%。营养早餐应包括谷薯类、肉蛋类、奶豆类、果蔬类中的至少三类。

2.午餐要吃饱。午餐提供的能量应占全天总量的30%~40%。学校的午餐包含主食、肉类和蔬菜,能够满足身体所需,但同学们要记住,用餐时不能挑食和偏食,营养全面才能健康成长。

3.晚餐要适量。晚餐提供的能量应占全天总量的30%~35%。晚上体力活动少,而且准备进入睡眠,所以晚餐一定要适量。应多吃蔬菜等清淡食物,不要吃得油腻,睡觉前不要吃零食。

### 搭配要合理

身体的生长发育需要糖类、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质、膳食纤维和水这七种营养素。膳食搭配要注重食物的多样化和比例合理。

我们国家制作了“儿童平衡膳食算盘”。算盘分六层,从下往上依次为:谷薯类、蔬菜类、水果类、鱼禽肉蛋水产品类、大豆坚果奶类、油盐类。算盘通过算珠的颜色和个数,从下往上依次表示每天各类食物的摄入量。

平衡膳食,乐享健康。在生活中,同学们要养成良好的饮食习惯,不暴饮暴食,不偏食挑食,杜绝食用野生动物的陋习,不喝生水,不吃生食,尽量使用公筷,采取分餐。最后,几点建议请牢记:一生不断奶,牛奶营养多;补铁有好处,蔬菜配水果;快餐要少吃,远离盐和油;喝水要及时,温水最解渴。

## 中国旅游节 旅游者小常识

2023年5月19日是第13个“中国旅游节”,那么作为一个资深旅游爱好者你真的了解旅游吗?下面请跟随小编一起学习旅游时我们应该知道的小常识!

### 中华人民共和国旅游法摘要 旅游者

1. 有权自主选择旅游产品和服务,有权拒绝旅游经营者的强制交易行为。
2. 旅游者在人身、财产安全遇有危险时,有请求救助和保护的权利。
3. 旅游者在旅游活动中应当遵守社会公共秩序和社会公德,尊重当地的风俗习惯、文化传统和宗教信仰,爱护旅游资源,保护生态环境,遵守旅游文明行为规范。
4. 旅游者在旅游活动中或者在解决纠纷时,不得损害当地居民的合法权益,不得干扰他人的旅游活动,不得损害旅游经营者和旅游从业人员的合法权益。
5. 旅游者购买、接受旅游服务时,应当向旅游经营者如实告知与旅游活动相关的个人健康信息,遵守旅游活动中的安全警示规定。

### 饮食卫生安全事项

1. 在旅游地购买食物须注意商品质量,发现食物不卫生或有异味变质的情况,切勿食用。
2. 不要接受和食用陌生人赠送的香烟、食物和饮品,防止他人暗算和失窃。
3. 旅游期间要合理饮食,不要暴

饮、暴食或贪食。

4. 为防止在旅途中水土不服,游客应自备一些常用药品以备不时之需。切勿随意服用他人所提之药品。

5. 旅行社不提倡、不安排饮酒,并对游客因饮酒发生的意外不承担责任。喜欢喝酒的游客在旅途中应严格控制自己的酒量,饮酒时最好不超过本人平时的三分之一,若出现酗酒闹事、扰乱社会秩序、侵害他人权益以及造成自身损害的一切责任由肇事者承担。

### 游览观景安全事项

1. 听取当地导游有关安全的提示和忠告,主要应预防意外事故和突发性疾病的发生。
2. 经过危险地段(如陡峭、狭窄的道路、潮湿泛滑的道路等)不可拥挤;前往险峻处观光时应充分考虑自身的条件是否可行,不要强求和存侥幸心理。
3. 游客登山或参与活动时,应根据自身身体状况进行,注意适当休息,避免过度激烈运动以及自身身体无法适应的活动,同时做好防护工作。
4. 在水上(包括江河、湖海、水库)浏览或活动时,注意乘船安全,要穿戴救生衣;不单独前往深水水域或危险河道。
5. 乘坐缆车或其他载人观光运载工具时,应服从景区工作人员安排;遇超载,超员或其他异常时,千万不要乘坐,以防发生危险。

## 全国助残日

黄南报 宣

## 遗失声明

- ▲ 黄南州人民医院营养灶统一社会信用代码为 92632321MABD101X 号营业执照(正、副本)声明遗失。
- ▲ 同仁市人民政府青D-00040号机动车登记证声明遗失。
- ▲ 同仁市人民政府青D-00040号机动车行驶证声明遗失。
- ▲ 尖扎县央藏家饭馆JY26323220017044号食品经营许可证(正、副本)声明遗失。
- ▲ 同仁县曲库乎乡索乃亥村桑斗加布R630027814号医学出生证明声明遗失。
- ▲ 河南县人民政府颁发给索南才让(身份证号 632421198504010317)的河政草原承

- 包经营权(2012)第4840号青海省草原承包经营权证声明遗失。
- ▲ 尖扎县岗青热沃旅游开发有限公司清秀苑餐饮分公司JY26323220009591号食品经营许可证(副本)声明遗失。
- ▲ 青海味洋康索农副产品开发有限公司编号为91632322MABJD9TN28号食品经营许可证(副本)声明遗失。
- ▲ 泽库县卫生和人口计划生育局核准号为88553000025701号开户许可证(账号:68855301016011000038)声明遗失。