

大众
视线

“内部指标”百分之百是骗局——

开学在即,这份反诈指南请收好

□记者 程兰霞

开学季来临,各类招生诈骗案件进入高发期。近日,市教育局与市公安局联合发布《开学反诈指南》,揭露“内部指标”“计划外名额”等骗局,提醒家长和学生:正规招生绝无“内部渠道”,任何“低分上名校”承诺均属诈骗。警方提醒学生及家长,谨防班级群缴费、游戏交易、“野鸡大学”等多类陷阱,牢记“不轻信、不转账、不泄露、不通过非官方渠道办理”原则,守护财产安全与升学机会。

五大诈骗陷阱

瞄准焦虑家长

每到开学季,不法分子便开始利用家长的焦虑情绪实施诈骗。市消协最近发布消费警示,详细列出了常见的“招生陷阱”。部分机构或个人宣称掌握“内部指标”“计划外名额”“低分上名校”渠道,甚至伪造文件、公章,谎称与高校有“特殊关系”,承诺“100%录取”。

这些骗局往往针对孩子成绩不理想、家长望子成龙的心理进行诈骗。一些机构故意模糊“全日制学历”与“非学历培训”的区别,以“包拿学历”“等同统招”为噱头,吸引考生报名高价培训班。还有不法分子以“帮办入学”“代办手续”为名,向家长收取高额“咨询费”“渠道费”“打点费”,甚至要求提前支付全款。这不仅会给学生家庭造成经济损失,更可能耽误学生正常升学。

“正规高校招生均严格执行国家政策,无‘内部指标’,更不可能‘花钱买名额’。”市教育部门相关人员说,所有正规高校的招生计划都会通过官方渠道公布,不存在任何形式的“内部渠道”。高校招生有严格的流程和监督机制,任何声称可以绕过正常程序入学的承诺都不可信。家长和考生应当通过省教育考试院官网或高校官方网站获取招生信息,切勿相信非官方渠道的所谓“内部消息”。

班级群诈骗

家长须警惕

亭湖区一学校的家长们最近在家长群中收到了“班主任李老师”的“催款”通知:“请及时缴纳70元打印试卷的费用”。因为数额不多,且“班主任李老师”的头像和昵称都无误,许多家长毫无防备地支付了费用。

无独有偶,市公安局盐南高新技术产业开发区分局也接到家长报警,称被家长群中的“王老师”以交纳440元校服费为名骗钱。这类诈骗不仅是因为骗子善于伪装,更关键的是他们抓住了家长对学校、对老师的信任。

骗子通常先混入家长群,观察老师的说话方式和习惯,然后更换头像和昵称冒充老师实施诈骗。由于金额较小,许多家长不会特意核实,以致骗局屡屡得手。

游戏交易陷阱

学生易上当

“同学们,你们有没有在游戏中充值虚拟币的经历?”近日,市公安局盐都分局开展“都小警反诈宣讲团”活动。针对学生的诈骗除了游戏交易外,还有网络追星诈骗。骗子以“明星律师”身份联系学生,谎称泄露隐私需配合调查,诱导转账。警方提醒家长,教育孩子不要随意添加陌生人为好友,不点击不明链接或开启屏幕共享功能。

学生群体社会经验不足,容易成为诈骗分子的目标。游戏账号交易、装备购买、明星周边等都是常见的诈骗由头。诈骗分子利用学生对游戏和明星的热情,设计各种套路骗取钱财。

“野鸡大学”陷阱

毕业证如废纸

今年3月份,全国392所“野鸡大学”名单曝光,江苏省被曝光的野鸡大学包括南京工商大学、南京中山大学、

江苏大光科技大学等。这些机构无办学资质,毕业证不被认可。

南京工商大学是仿冒正规财经类高校的虚假大学,无实体校园、无教育部备案代码。华东农林科技大学则是仿冒985高校西北农林科技大学,进行跨省行骗,无教育部备案记录,官网图片和宣传内容均为盗用。

这些“野鸡大学”往往取与正规高校相似的名字,建设看似正规的网站,发布虚假招生信息。它们颁发的毕业证书和学位证书如同废纸,不被用人单位和教育部门认可。

报到转账、助学金申请

要通过官方渠道核实

另外,警方特别提醒,开学季报到现场人员密集,要注意保护个人信息,不向陌生人泄露身份证号、银行卡号等敏感信息。遇到自称“老师”“学长”要求转账、购买物品时,务必通过学校官方渠道核实身份,如拨打辅导员电话或咨询报到点工作人员等。

助学金申请需通过学校官方渠道进行。切勿相信“内部指标”“付费代办”等。骗子常以“提前发放助学金”为由,要求提供银行卡号和短信验证码,此类信息绝不能泄露。如遇可疑情况,应立即联系学校核实。

网购退款诈骗:开学季网购高峰时,骗子会冒充电商客服,以“商品质量问题”“订单异常”为由,诱导添加私人社交账号,再以“退款需要激活账户”等借口骗取银行卡信息或诱导贷款;兼职刷单诈骗:以“校园代理”“线上兼职”为诱饵,声称“日赚300+”,实则要求缴纳“入职费”“保证金”,或诱导参与“刷单返利”,让受害人投入大额资金后失联;社交信任诈骗:骗子伪装成热心学长学姐,获取信任后,编造“生病住院”“钱包丢失”等理由借款,得手后立即拉黑好友。

防范措施

牢记“四不”原则

市公安局反诈中心提醒市民朋

友,要牢记“四不”原则:不轻信口头承诺;不盲目支付高额费用;不通过非官方渠道报名;不轻易泄露个人信息。

近日,在盐都区部分小学,一份特殊的原创“教材”送到了老师和学生手中。这本《全民反诈在行动——开学反诈必读手册》以两个小朋友对话的形式,介绍了诸多老师、学生群体易上当受骗的电信网络诈骗类型。手册中还设置了反诈知识小测试。这种寓教于乐的方式深受学生欢迎。

全市各中小学纷纷在开学第一课中加入了反诈教育内容,通过案例分析、情景模拟等方式,提高学生的防范意识。警方还组织了反诈知识竞赛、主题班会等活动,让反诈教育更加生动有趣。

被骗后应急指南

保留证据立即报警

对于家长群管理,市教育部门相关人员建议老师开启入群验证功能,并实行实名制,对每一位入群成员的入群身份进行审核,避免陌生人随意加入。一旦发现身份可疑人员,应及时清除出群。提醒群成员谨慎发言,不乱发、不乱点链接。家长在收到群内缴费通知时,应当通过电话或当面与老师核实。学校也应建立规范的收费制度,尽量避免通过家长群收取费用。如遇遇招生诈骗或疑似陷阱,第一时间保留证据,如聊天记录、转账凭证、合同、宣传资料等。可通过向教育部门举报、向公安机关报案、向消防组织求助以及法律途径,维护自身合法权益。

警方提醒,只要防范意识足够,就能有效避免上当受骗,任何声称“内部指标”“低分上名校”的承诺都是骗局,正规招生不会收取高额“咨询费”或“渠道费”。家长和学生应通过官方渠道了解招生政策,遇到可疑情况立即拨打110或反诈专线96110咨询。家校携手,提高警惕,才能让骗子无从下手,共同守护好我们的财产安全和教育环境。

回音

出伏后高温持续

市民朋友防暑不可松懈

本报讯(记者 程兰霞)“虽然已经出伏,但‘秋老虎’来势汹汹。市气象台最新监测显示,老城区等部分区域午后气温仍将在35摄氏度左右。我们需要做好哪些防范措施呢?”近日,家住老城区的陈爹爹致电本报,说家中温度计连续数天显示最高气温在35摄氏度左右。

就陈爹爹关心的问题,记者联系市气象局。该部门相关人员介绍,近日,我市多地仍将维持高温天气,其中建湖、亭湖、盐都、盐城经济技术开发区、盐南高新区等区域最高气温可能会超过35摄氏度,响水、滨海、大丰、东台等地的部分镇(街道)也出现高温。市应急管理局和气象局联合提醒,市民朋友可通过官方渠道获取最新预警信息,合理安排生活起居,健康度过夏

秋交替期。应避免高温时段户外活动,及时补充水分,预防中暑。

尽管三伏天已结束,但暑热未消。专家提醒,出伏后天气变化频繁,养生防护尤为重要。避免过早晨练,清晨低温易刺激血压升高,增加心脑血管风险,建议推迟锻炼时间;及时补充水分,高温天气下人体水分流失快,每日饮水量应保持2000到2500毫升,早晚适量饮水;注意保暖防寒,早晚温差大,需适时增添衣物,重点保护颈部、后背和脚部,避免受凉;合理使用空调,夜间避免长时间开空调,如需使用可设定定时关闭,防止寒气入侵引发不适;保证充足睡眠,出伏后易现“秋乏”,建议早睡早起,适当增加睡眠时间,稳定血压和身体状态。

身边事

车窗上的“小卡片”能信吗?

警方:一扫钱就没

本报讯(记者 张咪)近日,有市民反映在停车场、路边车窗上发现印有露骨图片和二维码的“色情小卡片”。省公安厅发布提醒:这类卡片实为诈骗陷阱,切勿扫码联系。

诈骗分子以“完成任务可获得色情服务或高额返利”为诱饵,诱导受害人下载陌生

App,进而实施刷单、投资类诈骗。许多受害人因猎奇或贪图小利,最终遭受财产损失。

警方呼吁,应提高防范意识,做到不扫描、不轻信、不转账。一旦发现类似卡片或可疑情况,请及时向公安机关举报。切记,“小卡片”背后是“大陷阱”,守好自己的钱袋子最重要。

帮办

骨肉分离三十五载 父母寻女期盼团圆

本报讯(记者 程兰霞)近日,盐城经济技术开发区步凤镇李坝村村民柏奎英托人发来求助信息,希望通过本报“大众来信”栏目,帮忙寻找35年前无奈送养的女儿,当面表达积压心底多年的歉意与思念。

柏奎英的女儿出生于1990年8月29日(农历七月初十)。由于当时家境艰难,被人将出生不久的孩子送往原东台市安丰福利院。孩子被抱走时,身着一件红花布棉袄,外层裹着粉红色童毯,最外面则用青色棉袄紧紧包裹。襁褓内放置了一张写着孩子准确出生年月的红色纸条以及22元现金。

如今,夫妇二人最大的心愿就是想知道女儿的生活现状。“只想知道女儿现在过得好不好,如果生活幸福如意,我们就安心了。如果生活困难,我们会尽最大努力帮衬。”柏奎英言语中充满了牵挂与愧疚,“希望女儿能看到信息,与我们联系,期盼早日团聚。”

征集

为传承发扬“从大众中来,到大众中去”的优良传统,盐草大众报“大众来信”专版、我言新闻客户端“大众来信”频道联合开展群众急难愁盼问题征集活动,欢迎广大读者、网友提供问题线索,提出意见建议。



大众
关注

吃了轻食,反而更胖了?

营养专家揭秘“热量陷阱”

□记者 姜琰 张咪

今年初,上海市消保委对60款轻食产品进行评测,发现其中24款的实际脂肪含量超标称值。例如,某款“减脂鸡胸肉藜麦沙拉”标注能量为275千卡,实测却高达1544千卡,超出5.6倍;其钠含量也达到2880毫克,一餐就远超一天的适宜摄入量。

“轻食”常被视作减重与健康饮食的代名词,然而市场上不少标榜“低卡”“健康”的轻食产品,实则暗藏高热量的风险。近日有读者向本报咨询:市面上的“轻食”是否只是伪概念?外卖平台上的“减脂餐”可以放心购买吗?

记者就此专访了市第一人民医院营养科主任高红兰。她介绍,中国烹饪协会于2022年发布的《轻食营养配餐设计指南》明确,轻食是指“以单例或套餐形式提供给消费者的控制总能量的配餐食品”,应满足人体营养需求,减少脂肪和钠的含量,合理设计蛋白质与碳水化合物,并增加膳食纤维、维生素、矿物质等微量营养素,实现营养均衡与热量可控。

高红兰还指出,目前轻食行业缺乏具体的执行标准,规范体系和有效监管,不同消费者和商家对“轻

食”的理解存在较大差异,导致市场上出现大量名不副实的产品。

许多餐馆随意将普通餐食冠以“轻食”之名,借助概念营销吸引消费者,实则售卖高热量的食物。这类产品可被称为“伪轻食”。消费者一旦进入这类餐馆,容易放松警惕,忽视隐藏的热量陷阱,转而专注于挑选“可能好吃”的餐品。

若不披着“轻食”外衣,人们在点外卖时或许会关注热量和营养搭配;而“伪轻食”却常以多种形式伪装自己。如不少产品中包含炸鸡、炸薯条、炸南瓜等油炸食品,还有裹上面包屑炸制的食材。“不是把鸡肉切条、蔬菜切块就能叫轻食。”高红兰强调,采用大量油煎油炸和重口味调料的烹饪方式,都属于高油高盐高糖的不健康食品。

另一个常见陷阱是酱料。生菜口感较差,为提升味道和复购率,商家往往大量添加沙拉酱,反而使“轻食”变成热量炸弹。高红兰表示:“沙拉酱核心成分为油脂、乳化剂和调味剂,整体具有高能量、高脂肪、高钠特点。每100克普通沙拉酱含能713千卡,脂肪78.8克,钠733.6毫克。”一勺沙拉酱不仅抵消了蔬菜本身的健康益处,还可能带来额外负担。

“假粗粮”现象也很普遍。很多

轻食中仅掺入少量紫米或糙米,便宣称是“粗粮饭”,实则95%以上仍是精白米。另一种情况是粗粮饭在一餐中占比过高:蔬菜体积大却只铺一层,底部却是一大碗米饭,碳水总量可能远超日常摄入量。高红兰特别指出:“由于看起来‘像粗粮’,很多人毫无心理负担地吃完,反而摄入更多精制碳水。”更荒诞的是,甚至有商家将白粥命名为“轻食粥”——照此标准,馒头、花卷等也可被称作“轻食”,但它们始终属于精制碳水。

除了热量虚高,“假轻食”还存在营养结构不合理的问题。很多轻食餐中米饭过多,蔬菜和蛋白质却严重不足。高红兰介绍,真正的轻食应食材多样、合理搭配,至少包括蔬菜、水果、谷物、大豆及坚果、奶制品和油盐等,种类不宜少于6种。鼓励使用全谷物和深色蔬菜等天然食材,避免过度加工,控制每餐热量,并保障蛋白质、碳水与脂肪比例合理,同时增加膳食纤维和微量营养素。

然而,市场上多数轻食不符合该标准。由于优质蛋白质成本较高,蔬菜又不受多数消费者欢迎,为迎合大众口味,许多商家推出看似健康、实则高油高盐高碳水的“伪轻食”。

此外,轻食还可能带来心理暗

示,让人认为“既然吃得‘轻’,饿是正常的,多吃点零食也没关系”,反而因额外进食摄入更多热量。最后,外卖轻食中的油、盐、糖含量往往不可见,没有营养成分表,也难以通过外观或口感准确判断,这些隐形成分更成为健康隐患。

高红兰建议,在选择蛋白质时优先考虑鸡胸肉、鱼虾、豆类及蛋类;主食应选用燕麦、藜麦、糙米等全谷物或红薯、紫薯等薯类,减少精制白米;蔬菜水果要丰富多样,优先深色蔬菜,搭配多色蔬果以提升营养素摄入;选择橄榄油、亚麻籽油等健康油脂,并严格控制用量。

面对琳琅满目的轻食产品,消费者应如何辨别?高红兰提醒,点餐时要根据自身健康需求(如是否控脂、控钠)合理选择,严格控制沙拉酱用量(建议单次不超过15至20克)。此外应关注烹饪方式而非名称:一些中餐中的水煮、清蒸类菜品,如蹄膀牛肉、白灼芥蓝、清蒸鱼等,反而比“假轻食”更健康。

高红兰最后强调:“轻食并不等于沙拉或素食,应包含适量动物蛋白和健康脂肪。推荐采用蒸、煮、炖、凉拌等简单烹饪方式,避免油炸、油煎,以减少营养损失和额外热量。”