

大众 视线

小心购物狂欢背后的诈骗陷阱

□记者 程兰霞

当你在享受购物狂欢时,一双双眼睛正盯着你的钱包,不只是商家,还有那些“与时俱进”翻新花样的诈骗分子。特别是在“双十一”“双十二”等购物狂欢日,也是网络诈骗的高发期。在疯狂“扫货”的同时,一定要擦亮眼睛,警惕各种精心设计的购物陷阱。

真实案例揭秘诈骗手法

11月初,宝妈小刘收到一个内含返利广告的快递包裹,扫码后被拉进群。群主声称只要做几个“双十一”“双十二”任务就能返利。小刘做了几单发现真的有返利,于是按照“客服”要求扫码下载指定App,注册账号充值“刷单大单”。随着任务越刷越多,越做越大,当在完成3000元任务时,“客服”表示其操作错误导致账号被锁定,解封需继续充值,并以银行卡转账易冻为由让小刘去银行取现,将现金打包后送至指定地点。当小刘完成要求后,“客服”还要其继续充值,这时她才发觉遇到了骗局。

11月11日,下班回家的小吴收到一个包裹丢失破损的短信,“商家”恳请不要联系官方客服投诉,他愿意通过微信转账给予3倍赔偿。小吴信以为真,互加微信好友后,对方发来一个链接,需要填写银行卡号、手机号、验证码等信息。“他先发来一个10元的道歉红包,结果我填好信息后,赔偿没收到,卡里1000多元零花钱反倒不见了。”小吴苦恼地说,再联

系“商家”,对方早已将她拉黑。“我点开链接参加‘零元购’送价值千元好礼‘双十一’活动,结果被骗了100多元。”“我参加了100元抵1888元活动,‘双十一’当天什么也没抢到,100元也没退给我。”“我收到一张领奖单,结果888元的奖没领到,反而被骗了100多元。”近日,部分疑似被骗的市民朋友倒苦水。

警方提醒,“双十一”期间,冒充电商、物流客服类诈骗警情高发,不法分子以“商品质量问题”“包裹丢失”等为由,声称可办理“多倍退款”或“高额理赔”,诱导受害人脱离官方平台。受害人因为添加陌生账号、点击不明链接、使用屏幕共享软件等,被套取银行卡号、密码及验证码,甚至被诱导申请网贷,造成财产损失。此外,虚假优惠购物、刷单返利等骗局也需警惕,切勿轻信私下转账。

警民同心共筑“防火墙”

“各位老板,网上进货时千万要擦亮眼睛,仔细辨别供货商的真伪,凡是涉及金钱交易的电话、信息,都得多留个心眼……”近日,在热闹的沿街商铺中,五星派出所副所长卢俊良与社区工作人员并肩而行,一边将精心印制的反诈宣传单递到商户手中,一边用亲切的方言讲解当前常见、高发的电信诈骗类型。他们耐心提醒商户,不要轻易向陌生人汇款转账,同时要注意保护个人信息。

“陌生电话不轻信,验证码是‘重要码’,绝不能交给陌生人。”卢俊良以“看得见、容易懂、记得住”的方式,

用通俗的语言,结合近期发生的真实受骗案例,向居民深入剖析“诱惑刷单”“一本万利”“冒充公检法人员”等电信网络诈骗的新套路、新话术。这些案例贴近生活,触目惊心,让群众在倾听中加深了对诈骗手法的认识,增强了防范意识。

为进一步巩固宣传效果,民警积极引导群众安装注册“国家反诈中心”App,现场演示其来电预警、风险查询、骗局曝光等实用功能,鼓励大家主动学习反诈知识,不断提升识骗、防骗能力,共同筑起一道坚实的反诈“防火墙”。针对近期购物高峰,民警还发出特别提醒:“双十一”“双十二”期间,不法分子很可能利用物流高峰期钻空子,大家务必提高警惕。”这种“线上+线下”结合的诈骗方式隐蔽性强,尤其需要广大群众保持清醒头脑,不贪图小利,不轻易点击不明链接或扫描来源不明的二维码。

提高警惕守住钱袋子

在“双十一”“双十二”等购物高峰期,诈骗分子冒充电商客服、快递员,利用电话、短信、虚假链接,设置陷阱,严重威胁群众财产安全。为此,市公安局反诈中心发布紧急提醒,请广大市民朋友提高警惕,谨防上当受骗。以下为最常见的3种诈骗手段:

客服退款诈骗,诈骗分子通过非法渠道获取购物信息,冒充平台客服或快递员,以“订单异常”“快递丢件”“包裹破损”为由,主动联系办理“退款”或“多倍赔偿”,诱导点击虚假链

接,填写银行卡号、手机验证码、密码等信息,进而盗刷资金,甚至诱骗申请网络贷款并转账;幸运中奖骗局,骗子以“回馈客户”“购物抽奖”等名义发送中奖信息,诱导登录虚假网站填写身份证、银行卡号等个人信息,或以收取“保证金”“手续费”为名要求转账;陌生快递诈骗,收到“快递取件异常”的短信,回拨短信号码后,对方谎称快递丢失可理赔,进而诱导下载不明App、开通各类借贷服务,实施进一步诈骗。

诈骗电话、短信常使用以下五类号码,请高度警惕:95开头号码,00或“+”开头境外号码,400开头所谓“企业客服”号码,106开头短信端口号码,不显示归属地的来电。

警方提醒,所有正规电商、快递公司的退款,均会通过原支付渠道自动返还,无需您额外提供银行卡密码、验证码,更不会要求您先转账或贷款。

牢记“三不一多”防骗口诀:不轻信,接到“客服退款”“中奖通知”等电话或短信,保持冷静,勿盲目操作;不点击,不轻易点击来历不明的链接或二维码,不下载非官方应用;不转账,绝不向陌生账户汇款,不透露银行卡密码、验证码;多核实,第一时间通过官方App、网站或客服电话主动核实订单与物流信息。

另外,一定要保护好个人信息,付款码、验证码、银行卡密码是资金安全的最后防线,切勿在不明页面填写。如遇可疑情况,请立即终止操作,拨打110或全国反诈专线96110咨询举报。

建议

老旧小区管理改进建议

随着城市发展进入新阶段,我市众多老旧小区面临的管理问题日益复杂。为系统性提升居住品质,现提出如下治理建议:

建议推行“片区化”综合治理模式,将相邻老旧小区整合为统一管理单元,统筹规划与利用公共资源。例如,可集中设置维修服务中心、建立片区共享停车系统,通过资源共享降低运营成本。

在服务供给上,建议构建“基础服务+特色服务”的分级体系。鼓励国有物业企业在保障基础服务的同时,针对不同片区居民需求,提供如适老化改造、共享食堂等个性化服务,

逐步形成长效、良性发展机制。同时,应着力构建集成化智慧社区管理平台,在实现智能门禁、线上缴费等基础功能之上,进一步整合水电气数据监测与消防预警系统,实现对公共设施设备全生命周期管理。

为确保改造工作可持续,建议设立“老旧小区改造专项基金”,按照“居民出一点、企业投一点、政府补一点”原则,建立多元资金保障机制。建议优先选择条件成熟的片区开展试点,待经验成熟后逐步推广,最终使老旧小区焕发新活力,成为安心、舒心的美好家园。

市民 刘先生

推进交通设施维修精细化管理

城市交通枢纽及主要干道持续面临高强度通行压力,日常维修作业极易引发交通拥堵与安全风险。现场围挡、脚手架等设施在拥挤环境中更增加安全隐患。建议建立主动管控工作机制,通过全流程精细化管理提升作业效能。

在时间规划方面,应严格执行错峰施工。针对人流密集节点,维修作业须避开早晚交通高峰,将非紧急工程统一调整至夜间或周末等低客流时段,从源头上减少人车冲突。

在空间管理方面,要落实精细化管理现场管控。通过设置坚固物理隔离形成安全缓冲区,保障通行通道持续畅通,并对所有潜在危险部位进行醒目标识,切实消除安全隐患。

在信息管理方面,确保通知及时到位。借助导航软件、政务平台等渠道,提前发布施工计划、封闭安排及绕行方案,帮助市民合理规划出行路线。

市民 王先生

身边事

龙城峰景小区地下车库出入口通行受阻

盐都区龙城峰景小区地下车库出入口通道及出口地面区域,存在机动车违规停放现象,尽管车库内部留有空余车位,但部分车主为图方便,仍将车辆停放在出入口通道,影响正常交通秩序。居民多次反映问题,至今未能有效解决。违规停放行为既降低通行效率,更带来安全隐患。恳请相关管理部门督促物业单位加强管理,在出入口设置醒目禁停标识,并采取安装隔离桩等物理措施,从根本上防止车辆违规停放。同时需要建立有效巡查与处理机制,对屡劝不改问题,至今未能有效解决。

市民 李女士

大众 关注

停运超一周

丽晶大厦电梯什么时候能修好?

本报讯(记者 单冬)“电梯坏了一个多星期,到底什么时候能修?”近日,市区八菱花园丽晶大厦1号楼多位居民反映,楼内两部电梯中一部已停运超一周,仅剩一部电梯供整栋楼100多户居民日常使用,严重影响居民出行,尤其给就读高二、高三的学生家庭造成极大困扰。

丽晶大厦位于八菱花园东门南侧,是一栋十层住宅楼,一楼为商铺,3至9层为住户层,每层15户,住户多为租住于此的陪读家庭。“孩子每天早起爬楼上学,晚上上下晚自习再爬一次,体力消耗大,复习时间也受影响。”采访中,一位租住在7楼的家长表示,已就

此事向房东反映,但未获明确答复。他直言,若电梯问题持续不解决,租约到期后将不再续租。另一位住在4楼的高三家长透露,据其他业主转述,物业称维修费用预计需上万元,因金额较大,暂时未能启动维修。“电梯是公共设施,不能因为费用问题一直停用吧?”该家长表示不解。

记者走访发现,受电梯停运影响最大的多为高中生家庭。高中生时间紧、压力大,作息安排紧凑。一些家长提到,孩子晚自习结束后已经很疲惫,回家若错过唯一运行的电梯,要么长时间等待,要么爬楼回家,不仅耗费体力,还会间接影响学习状

态。还有家长表示,曾多次联系物业和相关部门,但答复均为“正在走流程”,却未见维修工作有实质性进展。面对这种情况,大家感到十分无奈,希望有关单位能够尽快给出明确的维修时间,解决大家的出行难题。

记者了解到,丽晶大厦的电梯已运行11年,主要部件存在严重老化磨损等问题。因本次维修费用较高,按规定需申请住宅专项维修资金,而启用该资金须征得70%以上业主同意。物业方面介绍,由于楼内租户多,需逐一向业主确认维修意见,部分业主身在外地,联系不畅,意见征集进度缓慢。目前,物业已与电梯维保单位完

关节炎与骨质疏松悄然盯上年轻人

这份科学防护指南请收好

□记者 姜琰 程兰霞

在市第一人民医院骨科门诊的候诊区内,越来越多的年轻面孔引人注目。28岁的程序员小杨一边揉着酸痛的膝盖,一边无奈地摇头:“每天在电脑前坐10多个小时,最近膝盖疼得厉害,检查才发现是关节炎早期。本以为这是老年病,没想到我这么年轻就中招了。”

骨骼健康亮红灯 年轻患者增多

“长时间坐着时,腰部承受的力量接近站立时的两倍;长时间低头会导致颈椎生理曲度消失、头部前倾。”11月3日,市第一人民医院主任医师、医学博士、骨科主任邹国友指出,缺乏锻炼、过度肥胖、日常不当姿势是加重骨骼负担、加速关节退变的主要诱因。

骨质疏松和关节炎之间存在着密切的关系。骨质疏松是指骨密度

和骨质量下降,骨微结构损害,脆性增加,容易形成骨折和微骨折。引起骨质疏松的原因有很多,比如妇女绝经后的骨质疏松,以及年龄大于65岁男性的骨质疏松,称为原发性骨质疏松。另外一类是病理性骨质疏松,指的是由疾病和药物引起的骨质疏松。

然而,目前年轻人中也逐渐出现骨质疏松人群,并且有增多趋势。由于现在生活方式的改变,工作压力大,缺乏运动时间,导致骨骼没有应力刺激,出现废用性骨质疏松。同时,不健康的饮食习惯也在加速骨质疏松提前出现,过量的咖啡、茶、烟、酒摄入都会引起消化道功能紊乱,进而导致钙吸收障碍,引发骨质疏松。

骨骼健康要重视

补充营养调节饮食

骨质疏松对人最大的危害是骨折,其次就是关节软骨的磨损,形成骨性关节炎。

邹国友表示,除了由于肥胖、缺少运动以及病理性的青壮年骨质疏松引起的骨性关节炎,还有一种日渐增多的青壮年骨关节炎——痛风性关节炎,这可能是青壮年关节炎患者最多的一种类型。

在当代社会,四类人群正成为关节炎与骨质疏松的高危群体:肥胖者、缺乏运动者、饮食不健康者、痛风患者。邹国友强调,骨骼健康并非老年人专属议题,而是需要贯穿一生的长期管理。

青少年时期要为骨骼储备“钙资本”,多摄入高钙食物与优质蛋白,坚持适度运动,减少碳酸饮料、高盐高糖食物的摄入;35岁之后重点维持骨量稳定,男性要有一定的运动量,避免不健康饮食;女性在保持运动量的情况下,还要补充牛奶和豆浆;女性绝经后,不仅要保持运动量、补充牛奶和豆浆,还要每2到3年复查一次骨密度。男性在健康饮食和适度锻炼的情况下,60岁之后才会有部分人出现骨质疏松;对

于出现骨质疏松的人要进行肌肉力量与平衡性锻炼,减少跌倒风险。

日常生活重预防

适度运动养护关节

预防关节炎需要从日常生活细节入手。避免关节过度负荷,减少长时间站立、跪坐或深蹲动作,避免关节软骨磨损;控制体重,肥胖是骨关节炎的重要风险因素。骨关节炎的产生,主要是由于软骨的直接损伤和软骨地基不稳(骨质疏松)引起,需要针对性地进行预防和保护。软骨的稳定和耐磨,需要不断地应力刺激,促进软骨的新陈代谢。另一方面,运动强度又不能过度,过度会导致软骨的地基损伤。

邹国友提醒市民朋友,随着生活方式改变和环境变化,关节炎已不再是老年人的专利。保护关节需从年轻时开始,建立科学的生活方式和运动习惯,才能让健康的骨骼撑起高质量的人生。

征集

为传承发扬“从大众中来,到大众中去”的优良传统,盐阜大众报“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。

