

家庭课堂

# 做好风控,让网恋更靠谱

□ 梦令

网络时代的网恋到底靠不靠谱?怎样做才能靠谱?这种交友方式有怎样的优劣势?

## 网恋的优劣势

网恋有优势也有劣势,我们逐一分析。劣势就是个人信息的真实性差,一搜网恋,弹出来的全是网恋骗局。可通过网络谈恋爱,认识另一半,只是换了一种途径,人还是人,社会还是社会。

有可能存在骗局,因为隔着屏幕,有更多的信息差,大到专门的“杀猪盘”,小到P图P到亲妈都不认得的“见光死”。

但网恋也有其自身优势,如:扩大了交友范围。在匆忙的都市生活里,网络更大程度地让我们接触到我们想要的类型,可以认识从前根本不可能在现实中遇到的人。网恋节约了很多面谈时间,网上每天花一点时间就可以维持。此外,一些主打性格、兴趣等匹配的软件,能够通过测试,迅速找到匹配度高的异性,节约了非常多的人力和时间成本。

## 如何正确开启网恋

我们如何判断,才不会错过那个心仪的人?

### ► 1. 正确的三观

我们先明确网恋的目的是什么?结婚?谈恋爱?找个饭票?找灵魂伴侣?只有我们有正确的三观、足够的警惕和实用的防骗方法,才可能尽力规避掉杂质。比如,有人看中对方图片里的豪车,那么Ta心中就是有想要财富的钩子,这种钩子就容易勾到骗子。

### ► 2. 合理的展示

各社交软件都会有一些展示平台。有人会展示财富,有人会展示美



貌,有人会展示学识和爱好。

展示财富的,吸引来的大部分是看上钱的。展示美貌的,吸引来的大部分是看上颜值的。展示学识和爱好的,吸引来的大部分是学识倾慕者或共同爱好者。展示思想和领悟的,吸引来的大部分是思想倾慕者和善于思考者。展示想法时,认为自己是剩男剩女没有市场的,那么吸引来的就是看中你内心的自卑感乘虚而入的人。所以,你要吸引什么样的人,就该知道怎么展示自己。

### ► 3. 深入交谈

交谈的内容可以增加一些有门槛的。小荣在交友软件里遇到一个帅哥,说自己开了一家公司,还夸他自己明明可以靠颜值吃饭,却偏偏靠才华。

小荣问我该如何判断,我让她问问他的公司是自己创立的吗,有什么感受?小荣去问了,对方说,公司是自己3年前创立的,有人帮着打理,所以现在很清闲。小荣问,创业时有人支持吗?辛苦吗?对方说,还好,靠自己。

我判断这个人大概率不是什么创业者,没有哪一个创业者会轻轻松松成功,至少会聊聊创业起步时的不易和压力,如此轻描淡写又迫不及待展示自己开公司有财有才华,很可能是假的。

### ► 4. 进阶门槛:专业知识

一般来说,如果你发现在他宣称的领域里,他连你这个外行都不如,

那还是不要理他了。

小欣宅,是个网恋达人,在网上她遇到一个程序员,她跟他聊python,就是微信广告的一个编程课。程序员用的虽然不是这个语言,但是跟她聊了很久的编程。初步判断对方有这方面专业知识。这种进阶门槛就是专业领域门槛,可以筛选出一部分骗子。

### ► 5. 少投入感情,尽快见面

前面的一系列操作,一直到见面,就可以剔除掉一部分骗子了。

那么,约见面要注意什么?最好是约在人多的、你选定的地方,可在一定程度规避风险。

### ► 6. 确认对方的其他信息

如果约会完,觉得对方不错,怎样才能知道对方的其他信息呢?比如可以说“下次约到你公司附近吧,免得你跑这么远。”“你们公司在哪里?”对方回答后,也可好奇地问公司做什么,当然也可以开玩笑地要名片存手机里,这样可以迅速知道一些信息。再去查证,也变得容易。

网恋需要更漫长的时间来建立信任。就算感情深了,但是那种不信任感可能会持续存在,需要做好心理准备。

能够在现实中认识,就不要太过寄希望于网络。虽然网络给我们带来了便捷,但也带来了风险。只有把控风险、做好风控,才可能收获完美的恋情。 (《中国妇女报》)

## 健康第一 第一健康

### 读书看报有益健康(下)

嘉宾王水成:全国食疗养生大会高级顾问,国家一级健康管理师。

【问】都说老年人读书看报有益身心健康,具体有哪些积极作用?

【答】读书看报是可以改善大脑功能的活动,如果缺乏这一类的活动可能会导致认知功能衰退。与经常读书看报的老年人相比,从不读书的老年人认知功能衰退的风险会增加3.7倍,偶尔读书的老年人,这一风险也会高出2.5倍。老年人多读书看报还有更多益处。

1. 保健大脑:大脑若经常不用就会萎缩,直接影响到全身各器官的功能。老年人的大脑用的越多,身体会越好,反之随着大脑的迟钝身体也会越来越差。

2. 提高记忆力:当老年人读一本书的时候,必须分清书中角色的任务、背景、野心、历史以及细微的差别,同时还要记住贯穿故事中的多角色复杂的情节,这将帮助召回短期记忆,同时也将稳定血液。所以读书看报有助提高记忆力,可防止老年痴呆。

3. 提高自身认知能力:读书可以改变一个人的认知能力,提高素质与涵养。时下出现了许多诈骗的手段,针对的对象大部分是没有知识、没有文化的老年人,原因就是这些老年人,认知能力较低,容易上当受骗。因此,老年人应该多读书,读好书,好读书。

4. 愉悦身心:好书字里行间闪烁着人类实践、才智的精华。格言警句让人警醒,至理名言让人彻悟,风趣的语言让人愉悦,优美的描写让人赏心,壮烈的故事让人感奋,生动的情节让人抒怀,温婉的叙述让人牵情,幽默的文字让人会心一笑。读书看报在不知不觉中使我们既得到了精神上的享受,增加了生活乐趣,又获得人生的滋养,无形中积累了正能量。

5. 有益交流:老年人在读书过程中,相互交流,互相探讨,和几位退休老友经常在一起谈心,发表各自对书的看法。不仅可以打发时间,最重要的是和朋友间想法的交流。老年人通过读书更容易找到志同道合的好友,而且这样找到的朋友不用担心没有共同语言,无法沟通。

6. 打发时间排解寂寞:老年人一旦从工作岗位上退休,没有事做,如果不主动安排点时间读书,反而会感觉时间难熬,容易陷入孤独寂寞等消极情绪中。读书时,整个人都沉浸在书中,跟随着书里的主人公的喜怒哀乐,一眨眼,时间就过去了,而且也受到书籍中一些积极乐观的情绪影响,有益于老年人身心健康。

【小结】老年人与书结缘,是一种极好的养生选择。在读书的过程中,好好享受生活和感悟人生,让自己的晚年生活不那么孤独和寂寞。



## 生活贴士

# 瓜蒌——观赏药用称“金瓜”

□ 王新德

瓜蒌也叫栝蒌,全身皆宝。瓜蒌的果实、果皮、籽、根茎均为上好的中药材。

完整的果实叫全瓜蒌,其味甘苦,性寒,归肺、胃、大肠经。有清热涤痰、宽胸散结、润燥滑肠之功效。常用于治疗肺热咳嗽、痰浊黄稠、胸痹心痛、结胸痞满、大便便秘。

果皮叫瓜蒌皮,味辛、甘,性寒,归肺、胃经,具有清肺化痰、利气宽胸的功效。用于治疗肺热咳嗽、痰涎壅盛、胸膈满闷作痛或大便不实等。瓜蒌皮生品清热化痰作用较强;蜜制后润燥作用增强,常用于肺燥伤阴,久咳少痰或咳痰不爽者。

瓜蒌仁也可润燥化痰、滑肠通便,常用于缓解肠燥便秘。把瓜蒌仁用纸包上,去油脂做瓜蒌霜,功似瓜蒌仁而力弱,适宜小儿使用。

瓜蒌根即天花粉,善于清热泻

火、生津止渴、消肿排脓,可治疗肺燥咳嗽、咳血、消渴、疮疡肿痛等。天花粉有引产和终止妊娠的作用,因此孕妇禁用。

相传古时候江南有座高山叫婆姑山。当地有个樵夫,家境贫寒,以打柴为生。有一天中午,他进山砍柴,又渴又累,便随着泉水响声找到山洞外一处泉眼,喝足水后躺在树荫下的石板上歇息。迷糊中仿佛有对话声,循声望去,樵夫见长着黑、白胡子的两个老者在谈话。黑须者说:“今年咱洞里的藤蔓上结了一对大金瓜。”白须者摆摆手示意:“小声点,对面石板上躺着一个砍柴的,当心他听见,偷走这对大金瓜。”黑须者不以为然,继续说:“怕什么,他进不了洞,只有七月初七,口念‘天门地门开,主人要进来’才行。”听到这里樵夫醒来,原来是个梦。

樵夫抱着试一试的态度,七月初七这天,他来到山洞口,口里念叨:

“天门地门开,主人要进来。”石门果然开了。只见洞里长着一架碧绿的青藤,上面结有一对金瓜。樵夫摘下金瓜,一口气跑回家。到家细看,哪是什么金瓜,原来是普通的小青瓜。

过些日子,樵夫再次上山砍柴,索性又在山洞外石板上休息。刚闭上眼,又听到二人对话声。白须人埋怨黑须人走漏风声,金瓜被偷。黑须人辩解那不是金瓜。白须人强调那是名贵药材,比金子还珍贵,待皮晒红就有润肺清热的作用。樵夫醒来细想,这是神仙托梦,叫我种药材为世人治病。他立即回家,找到那两个青瓜,取出种子,来年开春种在了院子里。到了秋天,果然结了很多瓜,樵夫摘下晒红,让咳嗽的人吃,个个见效。之后,每年他都摘瓜送给病人,分文不取。人们敬重他,让他给这个瓜取个名字,他想,这种瓜藤蔓需搭架,上面结瓜,就叫“瓜楼”吧。后来传的人多了就成了“瓜蒌”。