

## 本期关注

## 老年人上网谨防被骗

□孙芸苓

上千元的琥珀却是塑料,进口乳胶枕头实为海绵,说是免费理财,卡里的钱越理越少,网上那聊天甜言蜜语、善解人意的人儿原来是个骗子……随着老年人开始接触网络,被骗的案例频发,成了家庭的新烦恼,为此也引起了相关部门的注意。日前,中央网信办发布2022年“清朗”行动重点任务,明确提出要严厉打击网络直播收割老年人流量、实施营销诈骗的行为。

老人积极“触网”本是好事,但这一群体“涉网不深、容易被骗”的特点也极易被一些黑心商家与无良主播利用。

其实直播间中的种种套路并不新鲜:或是编瞎话、骗感情,声情并茂讲述“正能量”剧本,你来我往表演“砍价”戏码,声嘶力竭强调厂家“亏本”;或是雇“水军”、带节奏,“抢不到”“量太少”“下架了”持续刷屏,饥饿营销下,很多人觉得“买到即是赚到”。

长期沉浸在这种氛围中,老年人不仅贡献了大量用户时长,还稀里糊涂被裹挟着真金白银地打赏、下单。各种假冒伪劣、“三无”产品掏空了他们的腰包,更把其原本平静的晚年生活搅得一地鸡毛。



## 赵大妈网上买了假首饰

赵大妈喜欢跳广场舞,看到几个老姐妹在手机上秀舞姿,她也让女儿在某平台给自己申请了个号。谁知她不太会上视频却学会了网上购物。

最近赵大妈在网上看上了一件首饰,非常漂亮,主播说是琥珀的。她留言准备买时,就有一个自称是主播助理的人说可以给她便宜。于是,赵大妈就和她私聊,然后给人转过去一千多,买了那琥珀吊坠。吊坠发回来后,非常漂亮,晶莹剔透的水滴形琥珀里竟然有个漂亮的叶子。赵大妈高兴地让女儿看,女儿拿在手里看了看,确认是个塑料的,不值几个钱。于是,女儿到那个直播间和主播理论,主播得知赵大妈是私聊买的,说他们平台都是网上交易,每个琥珀饰品都是有证书的,但粉丝一定要在购物车里去买,私聊联系的都是骗子。女儿再联系那个助理,已经联系不上了。

## 张大爷网上征婚被骗

张大爷是个与时俱进的老人,喜欢新鲜的事物,孙子小张孝顺给爷爷买了个触屏手机,并耐心教会了爷爷上网聊天和网上购物,聪明的张大爷还学会了到超市购物时手机扫码和发红包。

张大爷单身多年,一个人本来就寂寞,学会网上聊天后感觉特别兴奋。

一天,一个叫“美丽贤淑”的网友加了张大爷。张大爷很高兴就和她聊了起来,对方很快就了解到张大爷的情况,单身、有退休金、身体健康。后来,对方向张大爷示好,并说自己也是单身,想找个人做伴。张大爷非常高兴,就这样聊着聊着,对方就有意无意地哭穷,比如今天想吃鱼没有钱了,明天看上件衣服不舍得买等。

张大爷不忍心,就不停地给

对方发红包。很短的时间内就把孙子帮忙存在卡里的两千多元花完了。等张大爷让孙子把工资再往连着手机的银行卡里打钱的时候,孙子感觉到不对劲,细心一问,知道爷爷上当了。本来小张想报案,张大爷感觉丢人让报,小张很快警告对方退回部分红包,并拉黑了此人。

## 李大娘理财越理越少

李大娘最近成立了个小群,并把几个老姐妹都拉到群里,说是理财。里面有某平台的一个主播在讲如何理财。还教李大娘他们怎么把银行卡挂到手机上,并说所有的课都是免费的,大家介绍人来还有回扣。

李大娘他们开始还能在群里收到红包,但后来发现,自己卡里的钱却不翼而飞了。幸亏李大娘的女儿有先见之明,只给李大娘卡里打了几百元。就这几百元也让李大娘心疼了好久。后来,李大娘女儿报了警,原来这是一个专门利用网络诈骗老人的骗子,好在发现及时,大娘们损失的还不多。

以更大视野看,让老年人更好融入现代生活,是一个严肃的社会话题。无论被线下推销诈骗,还是被线上直播忽悠,说到底还是因为防范意识不足。由于社会角色转变、身体不便等原因,老年人与外界的连接逐渐减少,很多在年轻人看来非常拙劣的骗术,对于他们来说都可能是一种情感寄托。针对这种情况,有关部门在推行适老化服务、提升保护机制的同时,也要适时就相关知识进行接地气的宣传。而作为家人,与其事发之后责怪埋怨,不如在日常生活中多关注老人的情感需求。各司其职、多管齐下,为长辈们的网络生活筑起一道“防火墙”,让老人在熟练“触网”下,又对上当受骗防患于未然。

## 温馨提示

## 过期药回收存在的问题亟待解决

【新闻】近日,有媒体报道,人们对于过期药品的处理比较随意,有人仍然选择服用,有人随手扔至垃圾桶。随意丢弃过期药品很容易使之随着雨水、地下水的渗透、扩散,污染水体和土壤。

【评论】过期药回收,亟待打通“最后一公里”。要明确药企责任,有关部门不妨通过立法确定药品生产和销售部门的回收义务,运用税

费减免、财政补贴等形式,提高企业履责的积极性。

同时,有关部门也应引导药企加快药品包装改革,推出小规格、少剂量的药品,督促药店落实拆零销售服务,方便患者按需购买。也要通过加强科普宣传,普及合理使用药品、正确处置过期药品等相关知识,减少囤药和过期药。

(《快乐老人报》)

## 按摩灵道穴宁心安神

对于心脏功能衰退的人来说,平时可以经常按摩和刺激灵道穴,以保持心脏的气血畅通,起到宁心安神、疏通经络、生发心气的作用。

中医认为,灵道穴是人体手少阴心经上的常用穴,在临床上主要用于调理心悸、心痛、经脉痹阻等。

该穴位的具体位置在前臂掌侧,当尺侧腕屈肌腱的桡侧缘,腕横纹上1.5寸处。刺激灵道穴时,可用拇指轻轻揉动穴位1分钟左右,然



后再使重力压按穴位2分钟,这样轻重交替重复两次即可。

另外,灵道穴还有化痰开窍的功效。有些人常有痰和喘的感觉,多揉灵道穴,有化痰涎、定喘喘的功效。

(《快乐老人报》)

## 看病如何陈述病情

去医院看病时,医生分配给每个患者的时间是有限的。学会如何清晰地告知医生自己的发病情况,十分重要。

专家提醒,就医时陈述病情,要注意以下四个方面。

1.用简单的语言概括自己这次来看病的主要原因,包括哪里不舒服、不舒服多久了等。

2.简要描述自己症状的特点,比如什么时候重一点、什么时候轻一点,疼的话是

怎么个疼法,呕吐的话吐的是什么东西,腹泻的话排便的颜色、性质、次数等。

3.梳理发病的过程,如发病前有没有着凉,发病的时候自己在干什么,有无剧烈运动,发病后有没有就诊经历,做过什么检查,用过什么药物,结果如何等。

4.曾经有没有出现过类似的症状,或是可能与这次症状相关的疾病史。

(《大河报》)

## 答疑解惑

## 牙齿敏感怎么办

牙本质敏感症的表现多种多样,可能是在刷牙时(机械刺激)、吃一些酸甜的食物时(化学刺激)或是喝热饮、吃雪糕,甚至是吸一口冷气的时候(温度刺激)产生的短暂的尖锐疼痛。

引起牙本质敏感症的原因有很多。例如,由于喜食硬物造成牙齿磨损、磨耗,继而牙本质暴露;牙龈退缩引起了颈部牙本质暴露;爱喝碳酸饮料,牙釉质被酸蚀后导致牙本质暴露。

对于一些曾经做过牙冠或补牙的患者来说,还存在一些其他可能的致病因素,如修复体的边缘不密合、过度龈下洁治或根面平整术破坏了牙根表面牙骨质等。



轻微牙本质敏感症可用脱敏牙膏及漱口剂来缓解。市面上常见的脱敏牙膏是通过钾盐、锶盐等物质封闭牙本质小管,以预防敏感疼痛。但是,有人因此刷牙时不漱口,让牙膏在牙齿上多停留半小时。这非但对缓解牙齿敏感没有帮助,而且还会刺激口腔黏膜和牙龈组织。

若使用脱敏牙膏后仍不能缓解,就要及时就医。

(《人民日报》)

## 医生提醒

## 平安度夏先吃好

面对自然气候的改变,我们的饮食养生策略也要有所调整,立夏后,饮食记住“5个一”!

## ◆一个蛋 鸡蛋/鸭蛋——补充营养、祛除心火

在民间,有“立夏吃蛋,石头踩烂”的说法,意思是立夏吃蛋,人就会劲头足。从现代营养学的角度来看,有一定的科学道理。鸡蛋相当于一个“微型营养库”,是夏天快速补充身体所需营养成分的首选食物。夏天人们由于大量出汗,体力消耗大,容易疲乏,食欲减退,这时吃上一个鸡蛋,可以快速补充体力,还可以提高自身的抗病能力,对安然地度过盛夏酷暑是非常有利的。

## ◆一种瓜 冬瓜——生津止渴、清热祛暑

冬瓜虽然带个“冬”字,却适

合在夏天食用,它具有生津止渴、利尿解毒、清热祛暑的功效,也是很多减肥人士的最爱。

推荐食用冬瓜粥,将适量的冬瓜和大米一同放入锅中,先大火煮沸,然后用文火慢煮,至瓜烂米熟粥稠就可以了。

## ◆一款粥 薏米粥——健脾祛湿、顺应胃气

立夏后,人们常因气候变化而食欲不振,这是因为湿热郁滞在内,肠胃缺乏运化动力。胃喜潮湿,因此多吃稀食是顺应胃气的重要方法。

早晚喝些大米粥或薏米粥,体质弱的人还可以在粥里加入一些红枣或者生姜,这样既有助于生津止渴,还能帮助滋养胃阳。

## ◆一份菜 苦味菜——消暑退热、除烦提神

夏季气温高、湿度大,往往使人精神萎靡、倦怠乏力、胸闷头昏、食欲不振。此时吃点苦味蔬菜大有裨益。苦味蔬菜具有消暑、退热、除烦、提神、健胃的作用。苦味菜有很多,如苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜、蒲公英、莲子、百合等。

## ◆一把芽 绿豆芽——清热解毒、利尿除湿

绿豆芽具有清热解毒、利尿除湿的作用,非常适用于夏天出现湿热郁滞、口干口渴、小便赤热、便秘、目赤肿痛等症时食用。

(《健康时报》)