



网购防骗六招

现如今，虽然很多人都成为了网购一族，但对网购安全问题还没有足够重视。在此提出网购安全六招，让网络诈骗离你更远一些。

少用信用卡

相对借记卡来说，信用卡最大优势是可以透支。但在网购安全方面，透支这一特性却也成为信用卡最大漏洞。以目前已有的信息来看，网络骗子只需知道卡号，再骗取受害者捆绑手机的短信验证码即可，甚至无须支付密码便可盗刷受害者的信用卡。更为重要的是，网络骗子甚至还摸清了各大银行的信用卡规定。举例来说，如果单笔消费满100元时，银行会自动发出网上消费提示短信。那么，骗子就会不厌其烦多次刷出99元的单笔消费，不仅不会触发消费提示短信，而且还可挪空信用卡所有透支额度。

鉴于此，网络购物最好的选择是使用借记卡，少用信用卡或者干脆不用信用卡。如果非得使用信用卡，那么最好选

择透支额度较小的信用卡。这样一来，即便发生盗刷，损失也只是很小的透支额度，相对来说也更安全。

尽量少存钱

同样的道理，如果使用银行借记卡来进行网络购物，也应该关注损失最小化问题。因此，用于网购的借记卡里应尽量少存钱。这样一来，即便发生了危险，也不会有太多损失。而对于那些只打算持有一张借记卡的网银用户，可以考虑在网上银行中进行操作。把平日网购消费时干脆用不到的银行存款从“活期”变成“定期”，如此一来，网络骗子最多盗刷的就是“活期”存款。至于定期存款，网络骗子不仅要掌握受害者的银行卡号、取款密码，甚至还需要掌握身份证号码才行，其可靠性也就进一步提升了。

设置支付限额

除了少存钱，也可设置支付额来减小风险。目前，国内很多银行都可以设置每天网上支付的最高额度。比如说每天

最高额度仅为500元，那么每天被盗刷的最大损失也就只有500元而已。

需要特别说明的是，虽然很多银行都可以设置每天网上支付的最高额度，但却很少限制“生活缴费”的支付额度。诸如水电煤气以及手机话费，都可以很方便地通过网上银行进行缴费，却也成为了骗子乘虚而入的漏洞。目前最好的方案是致电银行客服，询问是否有更好的防范措施来避免缴费盗刷。

谨慎面对快捷支付

与常规的网络支付不同，电商所提供的快捷支付只要捆绑银行卡，在网络消费时无须输入卡号和密码，只用输入电商平台的快捷支付密码，即可完成支付。就目前来看，虽然所有的主流电商都支持快捷支付。但只有淘宝等少数几家电商承诺，一旦使用快捷支付发生了资金损失，那么72小时内拨打支付宝客服热线即可申请全额资金赔付。

需要说明的是，很多电商在快捷支付方面的安全意识很差。包括淘宝在内，每次快捷付款发送手机校验码不是默认选项，而需要进行额外设置，甚至还收取0.6元/月的服务费。因此，无须开通网银即可使用的快捷支付，绝对是弊大于利。

手机旧号别忘注销

主流电商经常需要捆绑手机，在登陆电商支付账户时，也经常只需要手机接收的验证码即可。鉴于此，一旦网购一族丢失了自己的手机，或者手机旧号停机不再使用，那么手机号就很有可能被骗子所利用，从而盗取电商支付账户当中的所有余额。

一旦手机旧号已经停机或者自己的手机不慎丢失，一定要及时注销或解绑电商的支付账户。必要时还可以使用亲友的手机号代为顶替捆绑支付账户。

陌生电商货到付款

客观来说，电商竞争已经越来越激烈，新店开张的出血大甩卖也比较常见。但对于网购一族来说，陌生电商却不可轻信。好在就目前来看，几乎所有电商均可支持货到付款。这样一来，只需选择货到付款，便就可以享受到出血大甩卖，又可以免去钓鱼网站伪装成陌生电商所形成的诈骗陷阱。

最后要说的是，选择货到付款其实还有更多便利。比如说开箱验货这个网购老大难问题，便可依靠货到付款轻松破解。快递员在没有收到货款之前，往往都会在开箱验货这一环节选择妥协，网络购物时便可更加从容。

(张宁)

教你一招

如何走出压抑情绪

当今社会种种压力加大，人难免出现心情抑郁的时候，当出现压抑情绪的时候，该如何走出呢？学会以下几种赶走走抑郁情绪的办法，让压抑变成快乐。

学会沉默

有时候，你被人误解，你不想争辩，所以选择沉默。本来就不是所有的人都得了解你，因此你认为不必对全世界喊话。却也有时候，你被最爱的人误解，你难过到不想争辩，也只有选择沉默。全世界都可以不懂你，但他应该懂，若他竟然不能懂，还有什么话可说？生命中往往有些连舒伯特都无言以对的时刻，毕竟不是所有的是非都能条列清楚，甚至可能根本没有真正的是与非。那么，不想说话，就不说吧，在多说无益的时候，也许沉默就是最好的选择。

至少平静

在你跌入人生谷底的时候，你身旁所有的人都告诉你：要坚强，而且要快乐。坚强是绝对需要的，但是快乐，在这种情形下，恐怕是太为难你了。毕竟，谁能在受到挫败的时候还觉得高兴？但是至少可以做到平静。平静地看待这件事，平静地把其他该处理的事处理好。平静，没有快乐，也没有不快乐。这会是意外的收获。

学会弯腰

和别人发生意见上的分歧，甚至造成言语上的冲突，所以你闷闷不乐，因为你觉得都是别人恶意见。别再耿耿于怀了，回家去擦一擦地板吧。拎一块抹布，弯下腰，双膝着地，把你面前这张地板的每个角落来回擦拭干净。然后重新省思自己在那场冲突中所说过的每一句话。现在，你发现自己其实也有不对的地方了，是不是？你渐渐心平气和了，是不是？有时候你必须学习弯腰，因为这个动作可以让你谦卑。劳动身体的同时，你也擦亮了自己的心绪。而且，你还拥有了一张光洁的地板呢。这是你的第二个收获。

不要想如果

当初你说，人生是一条有无限多岔口的长路，永远在不停地做选择。如果只是选择吃炒面或炒饭，影响似乎不大，但选择读什么科系、做什么工作、结婚或不结婚、要不要有孩子，每一个选择都影响深远，而不同的选择也必定造就完全不同一样的人生。你又说，生命中不可承受之轻，就在于人生没有重来的机会啊。如果当初如何如何，现在就不会怎样怎样……这种充满怅然的喃喃自语，还是别再多说了吧。每一个岔口的选择其实没有真正的好与坏，只要把人生看成是自己独一无二创作，就不会频频回首如果当初做了不一样的选择会怎样。

继续努力吧

不管成功与否，至少曾经美丽漫步林间，你看见一株藤蔓附着树干，柔软与坚实相互交缠，你感动于这静美的一幕。让幸福与归属就此驻足吧。你想，不知未来会有怎样一番风雨摧折？也许藤将断，树会倒，也许天会荒、地将老。你又想，那么，清时光定格在此刻吧。定格即是永恒。永恒里若有这静美的一刻，未来可能遭遇的种种劫难，便已得到了安慰与报偿。

保持单纯

因为思虑过多，所以你常常把你的人生复杂化了。明明是活在现在，你却总是念念不忘着过去，又忧心忡忡着未来；坚持携带着过去、未来与现在同行，你的人生当然只有一片拖泥带水。而单纯是一种宠辱状态。单纯地以皮肤感受天气的变化，单纯地以鼻腔品尝雨后的青草香，单纯地以眼睛统摄远山近景如一幅画……单纯地活在当下。而当下其实无所谓是非真假。既然没有是非，就不必思虑；没有真假，就无须念念不忘又忧心忡忡。无是非真假，不就像在做梦一样了吗？是呀，就单纯地把你的人生当成梦去执行吧。

(杨果)

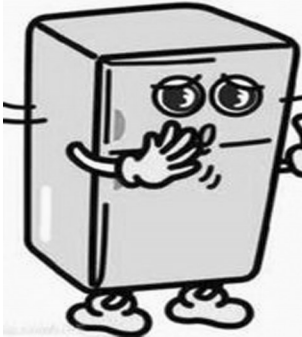
心理空间

手机里别存身份证翻拍照

前不久，南京警方对市民主流的几款支付软件进行了调查，发现这些支付软件的最后一步保障，可以说就是验证码，只要有验证码就能修改密码或者进行支付。手机被盗后验证码自然也就到了不法分子手中，市民手机银行账户的安全钥匙不再安全，所以不在手机里存个人信息显得尤其重要。但警方经过调查发现，不少人存有证件照在手机中的习惯，在调查了近100人后发现，有接近1/5的市民手机里有证件照，只有不超过1/10人的手机支付软件需要输入单独密码进入。

警方提醒市民，如果有以下习惯一定要引起注意。1.手机没有设置密码。2.手机屏保密码过于简单。3.手机支付软件没有进入密码。4.手机里存有证件照。5.手机聊天记录存有涉及个人信息内容。一旦手机落到不法分子手中，这些信息很容易就落入他们手中，导致银行卡被盗刷。

(余利)



四类药不能放冰箱

第一，糖浆。常见的糖浆类药物如止咳糖浆，低温储藏会致溶解度降低，析出糖和药物等沉淀，导致药物浓度改变，服用后会影响药效，甚至可能出现不良反应。一般来说，糖浆最佳保存温度在10~30摄氏度，避免阳光直射，开瓶后保质期为1个月。

第二，软膏。皮肤外用软膏，如红霉素软膏、扶他林软膏、皮炎平软膏、硝酸甘油软膏等，不宜低温保存。温度过低，会致药物分层及软膏溶剂本身发生化学变化，影响浓度和药效。这类药物要放在室温环境保存，避免阳光直射。

第三，喷雾剂。气雾剂、喷雾剂如沙丁胺醇气雾剂、布地奈德鼻喷雾剂等不宜低温保存，否则易发生喷药不畅、药雾不均匀等。因为低温会导致药罐内外压差变小，抛射剂（药物的喷射动力来源）气化不完全。

第四，一些注射剂。比如胰岛素针剂开始使用后，不宜放在冰箱。若将它反复置于冷热环境中，会吸入空气形成气泡，造成注射量不准，更易失效。并且冷藏保存的胰岛素，如果在未恢复到室温前就注射，会引起疼痛，也会增加对皮下组织的刺激。开封的胰岛素，包括瓶装胰岛素等，在不超过30摄氏度、阴凉室温环境中可保存1个月左右。

还需要注意的是，夏季是药品变质的高发期，大家吃药前要留个心眼，观察一下药物是否发生性状上的改变，比如维生素E胶丸、鱼肝油等胶囊或胶丸剂型药物，如果受热，会出现软化、破裂、漏油，甚至整瓶药粘在一起、出现异味。这时就应当丢弃，不要再继续服用。

(于忠)

治秋季咳嗽方

【处方】川贝12.5g，麦门冬15g，五味子10g，百部15g，柯子肉15g，生甘草10g，生姜3片。

【制用】每日一剂。常法水煎3次，共煎取药液

450毫升，分3次温服。
【功能】清热、润肺、止咳。
【主治】感冒风热，干咳无痰或少痰，咽喉口干。或感冒日久，干咳无痰、少痰，胸闷气短，口燥咽干。
【禁忌】忌食辛辣、油腻之物。

(白城市中医老科协·彭文周)

每周一方

挑苹果用纸巾擦擦



在很多人看来，苹果是一种耐储存的水果。鲜为人知的是，不经处理的苹果保存时间并不长，常温下放一个星期，外表就会变蔫，而且营养成分也会迅速流失。为了保鲜，需要给苹果打蜡，这就相当于为苹果穿上了一件防护衣，防止病菌入侵，延缓水分蒸发，留住水果香味，同时还能让苹果看起来更有光泽。

需要跟大家解释的是，给水果打蜡并不是什么吓人的事，况且苹果的外皮上本来就有一些果蜡。只要所用的蜡是对人体无害的食用蜡就符合国家相关规定。然而，用在果品上的食用蜡比较贵，为了节约成本，一些不法商贩可能会给苹果打工业蜡。工业蜡种类很多，常含有汞、铅等重金属，对健康危害很大。更可怕的是，有害物质还可能向果肉渗透，将好苹果变成“毒苹果”。

如何区分工业蜡苹果和食用蜡苹果呢？方法很简单，只要在买苹果时，带上一张纸巾就可以了。挑选时，用纸巾在苹果的表面擦擦，如果擦完后，纸巾上有颜色，那十有八九遇上了工业蜡苹果。因为工业蜡经常会添加色素，食用蜡则无色无味，擦不出颜色来。另外，工业蜡很难用水洗掉，食用蜡在温水或盐水里多泡泡，就能清洗干净。

建议大家尽量购买本地的时令苹果，它们含工业蜡的可能性比反季的外地苹果少，个头适中、肉质紧实及没有虫眼坏斑的较好。

(于平)

家庭安全用电有哪些措施

随着家用电器的普及应用，正确掌握安全用电知识，确保用电安全至关重要。

- 1.不要购买“三无”的假冒伪劣家电产品。
- 2.使用家用电器时应有完整可靠的电源线插头。对金属外壳的家用电器都要采用接地保护。
- 3.不能在地线上和零线上装设开关和保险丝。禁止将接地线接到自来水、煤气管道上。
- 4.不要用湿手接触带电设备。

备，不要用湿布擦拭带电设备。

5.不要私拉乱接电线，不要随便移动带电设备。

6.检查和修理家用电器时，必须先断开电源。

7.家用电器的电源线破损时，要立即更换或用绝缘布包扎好。

8.家用电器或电线发生火灾时，应先断开电源再灭火。(石明)

【健康讲堂】《健康素养66条》系列连载（二十四）

中国公民健康素养——基本知识与技能

47.合理用药，能口服不肌注，能肌注不输液，在医生指导下使用抗生素。

合理用药是指安全、有效、经济地使用药物。用药要遵循能不用就不用，能少用就不多用；能口服不肌注，能肌注不输液的原则。必须注射或输液时，应做到“一人一针一管”。任何药物都有不良反应，用药过程中如有不适要及时咨询医生或药师。

购买药品要到合法的医疗机构和药店，处方药必须凭执业医师处方购买。服药前要检查药品有效期，禁止使用过期药品。要妥善存放药品，防止药物变质或失效，防止儿童及精神异常者接触。一旦误服、误用药物，要及时携带药品及包装就医。

抗生素是处方药。所有抗生素在抗感染的同时都有不同程度的不良反应甚至毒性反应。一般针对细菌感染的抗生素对病毒引起的感冒、伤风和其他上呼吸道感染无效。因此，为有效进行抗感染治疗、避免发生耐药，减少不良反应，预防滥用，必须在医生的指导下规范、合理使用抗生素。

48.戴头盔、系安全带，不超速、不酒驾、不疲劳驾驶，减少道路交通伤害。

在道路交通事故中，佩戴安全头盔可有效减轻摩托车驾驶员的头部伤害，使驾驶员的死亡风险减少20%~45%；系安全带可使汽车驾乘人员的致命伤害降低40%~60%。驾驶时，速度每增加1公里/小时，伤害危险增加3%，严重或致命伤亡危险增加5%。酒精、毒品、某些药物会减弱驾驶人员的判断能力和反应能力，即使是较低的血酒精含量或药物浓度，也会增加交通事故风险。疲劳驾驶显著增加严重交通事故风险，驾驶员连续驾驶2小时应休息1次，保证驾驶时精力充沛、注意力集中。

儿童乘客应使用安全座椅，安全座椅要与儿童的年龄、身高和体重相适应。汽车碰撞时，儿童安全座椅可使婴幼儿死亡率降低54%~71%。

每个人都应对自己和他人的生命与健康负责，重视道路交通安全，严格遵守交通法规，避免交通违法行为的发生。

(待续)

白城市卫生计生委
白城日报社 主办