

「高补贴」「高奢品」？ 小心仓播里的这些套路

●新华社记者 谭畅

直播间买手机补贴1000元，价值五位数的“高奢”手表只卖99元……一段时间以来，以仓库为背景进行的直播在电商平台较为流行，不少主播宣称所售商品有“高补贴”、“高奢品”。

“新华视点”记者调查发现，部分仓播存在不同程度的虚假宣传，值得警惕。

虚构“高补贴”自封“高奢品”

仓播，指在仓库中进行的直播销售活动。一些主播身后堆满各式货箱、货柜，宣称直播地点为货源仓库，售卖商品为仓库直发，有价格优势。

记者近期关注百余个仓播账号，一些仓播账号有几十万粉丝，有的仓播账号能冲到所在时段平台带货总榜第一。

然而，不少消费者反映，一些仓播主播宣称有“高补贴”，实际上没有价格优势；宣称是“高奢品”，结果货不对板。

前不久，在一场“带货总榜第一”的仓播中，主播推销某品牌一款手机时，宣称“这是新款，柜台卖得老贵了”，直播间买“每个补贴1000”，只卖1198元。

但部分消费者发现，这款手机早在2024年5月就已上市，当时官方售价1399元；目前正常市价1200元左右，并非主播所说的补贴1000元。

有网友发网购截图称，在某仓播直播间“低价”购买了化妆品、手表等商品，下单后到其他平台比价，发现并不便宜。

在一个仓播直播间，主播介绍一款“瑞士品牌”手表时，拿出一张“世界名表等级排行榜单”，称该品牌是“高奢品牌”。他还展示了一张签购单，称这款手表原价66800港元，直播间买“43度茅台”等信息，轻则被管理员刷屏盖过，重则被禁言拉黑。有消费者表示：“我刚被一个仓播直播间踢出，就因为问了一句‘你家的手机为啥比京东卖得还贵’。”



新华社发
朱慧卿作

记者在多个电商平台搜索发现，这款所谓的“高奢”手表售价多在百元左右，最低30多元。有名表行业从业者表示，并未听过该品牌，不认为其属于“高奢品”。

此外，记者发现，一些主播常放出所谓的“明星网红”商品，宣称会员店、专柜同款商品，直播间仅以一到两折的价格售卖，“送给你们试用”。但是，记者在相关会员店、商场内并没有看到这些商品，店内工作人员也表示从未售卖过。

堆叠空箱、模糊信息、引导评论

记者调查发现，部分仓播的虚假宣传套路主要包括：

——堆叠空箱，打造“货源”场景。仓播进行时，主播穿行在堆满货箱、货柜的场地中；一些货架前，还有工作人员操作升降机，并不时接受主播调度——“看看上面手机库存还有多少”。

但据多名主播和运营负责人介绍，这些形似仓库的直播场所内只有少量货物样品，其余均为空箱，背景中的工作人员是“演员”。

规范新兴直播 保证产品质量

根据反不正当竞争法，经营者不得对其商品的性能、功能、质量、销售状况、用户评价、曾获荣誉等作虚假或者引人误解的商业宣传，欺骗、误导消费者。

北京市鑫诺律师事务所律师董世盼表示，一些主播在直播过程中堆叠空箱、模糊信息、虚标价格等行为，误导消费者购买所谓“高奢”“高折扣”产品，侵害了消费者的知情权。

记者调查发现，为应对平台监管，一些仓播运营方准备了不少“小号”。在“3·15”国际消费者权益日前后，一些主播相互提醒，近期监管会更严，不要拿大号撞枪口，先用小号挺过3月份。“一年只要放开三个月，我们就能赚钱。”一名仓播运营负责人说。

一些仓播主播、运营方表示，各网络平台对仓播常见违规行为基本都有对应的监管规定，但执行起来松紧不一。

多位业内人士建议，有关部门和电商平台采取更有针对性的措施，加强仓播监管。平台要建立仓播监管长效机制，对仓播运营方的资质、商品来源、质量证明、销售话术等加强动态核验监管；监管部门要加强产品质量专项抽检，严厉打击虚假广告、虚假宣传等行为，保证网售产品质量。

董世盼等人提示，消费者在直播间购物时，应警惕虚假宣传与价格陷阱，不贪小便宜，理性消费；认真核查商品信息，保留订单记录、支付凭证、聊天记录等作为维权依据，遇到问题依法维权。

(据新华社)

网络直播间“钓鱼”，假借恋爱名义“收割”，“榨干余额”后立刻“蒸发”……近期，天津市公安局河东分局侦破一起案件，诈骗分子通过花言巧语，让受害人掉入恋爱的“甜蜜”陷阱，在“借钱”200多次、共计65万元后，诈骗分子消失不见。

记者调查发现，近年来，这类网络情感诈骗多发，值得网民警惕。

直播间里的“甜蜜陷阱”

回忆被骗经历，楠楠至今仍有余悸。

今年30多岁的她经济独立，但感情生活却不如意。2023年的一个深夜，她在刷短视频时，进入一个同城直播间，偶遇男主播李某。李某与楠楠热情互动，让她顿生好感。随后几天，楠楠每晚准时来到李某的直播间，倾听他的故事。

“他在直播间里说自己会做买卖，朋友很多，而且摆平过很多事。这让我觉得他值得依靠。”令楠楠更“上头”的是在人气一直不高的直播间里，这样一个“有本事”的男人总是会耐心解答她的问题；下播后，还会主动与其私聊谈心。一来二去，楠楠发现，李某不仅热情大方，与自己同乡同龄，还有共同的感情困惑，于是她彻底“沦陷”了。

不久后，两人相约见面，并发展成情侣。殊不知，此时楠楠已陷入李某编织的“情网”陷阱。

见面后仅仅一周，李某就开口向楠楠借钱，称想要跟朋友合伙做生意，但是手头还缺少5万元。热恋中的楠楠并未觉得异常，爽快地把钱转了过去。尝到甜头后，李某借钱的频率越来越高，理由也是五花八门。

半年多后，楠楠的“钱包”被日渐掏空，双方的争吵、冷战逐渐多了起来。不堪重负的她最终提出分手，并要求还钱。可一听到“还钱”二字，李某就立刻“失联”了。

此时，意识到被骗的楠楠报了警。天津市公安局河东分局接警后，立即组成专案组对案件展开侦查。办案民警围绕李某的资金流水进行查证，查实其虚构事实进行诈骗的证据。不久前，经过警方多方追查，李某被传唤到案，并对犯罪事实供认不讳。目前，李某已被依法批准逮捕。

揭秘诈骗套路

事实上，情感诈骗案件近年来并不少见。

负责侦办上述案件的天津市公安局河东分局打击犯罪侦查支队三大队大队长贾大旺告诉记者，2023年以来，他们已侦办类似案件数十起，其中最大的一起案件金额约200万元。

去年8月，广西桂林市象山区人民法院公开宣判一起涉网恋诈骗案件。被告人周某在不到2年内通过网络与7名女子建立恋爱关系，过程中骗取7人共计193万余元。

去年，湖南一地法院审结一起诈骗案件，年近60岁的龙某虚构医生身份，同时和3名女子谈“恋爱”，一共“借”了31万余元，最终因诈骗获刑。

记者调查了解到，犯罪分子实施情感诈骗的步骤往往是：打造虚假人设，获得感情依赖；编织各色理由，小额多次索财；“榨干余额”，迅速消失。

“这类骗术其实并不高明，但是前期铺垫很到位，具有很强的迷惑性。”参与案件侦办的天津市公安局河东分局打击犯罪侦查支队三大队警长米健文说，诈骗分子一般通过网络交友等方式物色具有一定经济基础的目标对象，然后投其所好打造人设。“比如，楠楠感情失落，李某就包装出专一的品质；楠楠想结识有一定能力的男人，李某就当着她的面接听电话假装帮朋友‘平事’。”

在天津河东警方侦办的另一起案件中，负债累累的犯罪嫌疑人长期在社交平台炫富，把自己包装为具有雄厚财力的租车行老板，诈骗一女子近50万元。

“这两起案件中，诈骗分子一开始都对受害

人嘘寒问暖，并舍得为她们花钱，给足情绪价值，开展长线经营，让受害人以为遇到‘真爱’而放松警惕。”米健文说。

一旦受害人出现情感依赖后，诈骗分子就会伸出收割的“镰刀”。“生意周转、帮朋友办事、修车……李某找楠楠‘借钱’时，理由不计其数。”贾大旺在梳理案情时发现，在两人热恋期，李某几乎每隔两天都会找楠楠“借钱”。

为不让楠楠起疑，李某一般会采取小额多次“借”“还”的方式骗钱，一旦楠楠提出疑问，再以“你不能信任我”进行心理绑架，使其自愿付出金钱“证明爱意”。

随着情感关系的加深，诈骗分子会根据受害者的心理和经济状况，不断调整诈骗策略，从最初的“借钱”发展到诱导投资、共同创业等更高金额的诈骗，让受害者越陷越深。

最终，一些诈骗分子发现受害者钱财所剩无几后，要么降低感情热度，要么迅速抽身逃离。

而受害者往往直到“恋人”失联，才会幡然醒悟。

不要轻信陌生网友

办案人员告诉记者，情感诈骗具有一定的隐蔽性、长周期性，给案件侦办和资金追回带来较大难度。

天津市公安局河东分局打击犯罪侦查支队三大队副大队长刘晨晖说，这类诈骗案件持续时间短则数月、长则数年。警方介入时，一些证据随着时间流逝已经消失，有的受害人也回忆模糊，给取证工作带来很大挑战。

“有的被‘借钱’次数太多，到底被骗了多少

钱，自己心里也没有底。”刘晨晖说，一些诈骗分子还会蓄意哄骗受害人删除聊天、转账记录，以逃避后续“追债”“追赃”。不仅如此，许多情感诈骗的犯罪嫌疑人往往有赌博、沉迷游戏、过度消费等不良嗜好。即便犯罪嫌疑人被抓获归案，被骗资金往往也已挥霍一空，难以追回。

贾大旺表示：“具有一定经济基础但感情生活不如意、社交圈狭窄的人群更易成为诈骗分子的目标，其中不乏高学历人士。”

警方提示：不要轻信陌生网友，被其表面行为所迷惑；对于任何金钱需求，都要特别保持警惕，不轻易转账或参与任何投资项目。一旦发现可疑行迹，可及时求助警方。

电子产品“偷”走睡眠，科学助眠怎么做？

●新华社记者 农冠斌 董瑞丰 黄凯莹

你的睡眠健康吗？

充足睡眠是保障身心健康的重要条件，但在被电子产品包围的现代生活中，不少人面临“睡不着”“睡不醒”“睡不好”等问题。2025年中国睡眠健康调查报告指出，从睡眠质量上来说，经常睡前使用电子产品的人群睡眠质量显著下降。抛开为了睡个好觉而使用的助眠“神器”，要拥有良好睡眠，可以有哪些方法？

被手机“偷”走的睡眠

“半夜不睡，白天崩溃”——这样的窘境困扰着不少职场人群。

中国睡眠研究会等机构发布的2025年中国睡眠健康调查报告显示，我国成人平均睡眠时长为7.06至7.18小时，18岁及以上人群睡眠困扰率为48.5%，且随着年龄的增长，睡眠困扰率逐渐上升。

是什么“偷”走我们的睡眠？

全国爱卫办日前发布的《睡眠健康核心信息及释义》指出，熬夜，睡前长时间使用电子产品，会对睡眠产生不良影响。青少年睡眠不良主要与学业压力、电子设备的使用以及不规律的作息时间等有关；职业人群睡前尽量不要刷手机。

“忙了一整天，只有睡前这段时间可以自主支配，忍不住放任自己多‘刷’会手机，结果越睡越晚，甚至放下手机了也难以入睡。”接诊过程中，北京大学第六医院睡眠医学中心副主任范滕滕经常听到这样的描述。

范滕滕说，长期睡前“刷”手机会抑制褪黑素分泌，容易引发“睡眠时相延迟”，表现为夜间亢奋难以入睡、白天学习工作时容易嗜睡。

广西省壮族自治区人民医院睡眠医学科主任赵明明告诉记者，“半夜不睡”的患者有的是因为“睡不着”，还有的是“能睡着但睡不好”，表现为睡眠质量差、多梦、醒来感觉疲乏、思绪不宁等。

“入睡困难、睡眠维持困难、早醒等都是睡眠障碍的表现。如果已影响到健康和日常的工作生活，应及时到医疗机构寻求专业帮助。”赵明明说。

“缺觉”的影响不容小觑。根据《睡眠健康核心信息及释义》，长期睡眠不良会导致反应迟钝，注意力、记忆力等认知功能下降，学习工作效率降低，还会降低机体免疫力，增加感染性疾病、心血管疾病等患病风险。

不能迷信助眠“神器”

放下手机还是睡不着？从助眠香薰、助眠音乐、助眠枕头，到睡眠监测手环、经颅微电流刺激助眠仪、脑波共振助眠产品……近年来，人们对助眠产品的需求日益增加。

不过，专家提醒，如果过度依赖这些“助眠神器”，效果可能适得其反。

范滕滕表示，对于一些睡眠监测手环显示的“深睡眠不足”“睡眠评分低”等评判，不必过度焦虑。相比医用级多导睡眠监测，手环无法监测脑电波、眼球运动等关键指标，结果可能差异较大。

此外，有的“助眠神器”使用不当会对身体健康造成更大损害。专家提示，癫痫患者或有癫痫家族史的人群应谨慎使用经颅微电流刺激助眠仪等设备，以免使用不当诱发癫痫。

专家还提醒，一些助眠保健品也应正确看待。以近年来的“网红”助眠保健品褪黑素为例，范滕滕说，因熬夜、跨时区出差导致的短期睡眠时相延迟，可服用褪黑素帮助调整作息，但长期服用可能会抑制自身褪黑素分泌，影响自身内分泌平衡。

改善睡眠，学会放下、放松、放空

专家提醒，不仅要放下手机，真正改善睡眠的关键在于生活方式的调整。

“总体来讲，睡醒以后应该是‘满血复活’。”世界睡眠学会秘书长、北京大学人民医院睡眠医学科主任韩芳说，良好睡眠常表现为醒来后感到精力充沛、心情愉悦。

这需要良好的生活习惯和适宜的睡眠环境来支持。韩芳建议，可养成规律的睡眠时间，保持适度的体育锻炼，避免久坐，适度晒太阳。运用心理疏导技巧、睡前洗漱泡脚等也有助于改善睡眠。

对于部分失眠患者，范滕滕提出，可以按“接纳失眠，调整行为，养成习惯，放松身心”这一总则，逐步改善睡眠状况。

“试着放下‘今晚一定要睡着的执念’，允许失眠存在。”范滕滕说，需要保持合理的睡眠期望，不把所有的问题都归咎于失眠，不因为一晚没睡好就产生焦虑情绪。

同时，要放松身心，顺其自然进入睡眠状态，可以尝试正念冥想、腹式呼吸、身体扫描等放松方法。

此外，需要创造放空的环境，卧室环境宜安静舒适。根据个人的习惯保持适宜的光线强度、室内温度、空气湿度等，经常开窗通风。床垫宜相对坚实，不要过度柔软塌陷，枕头高矮适中。

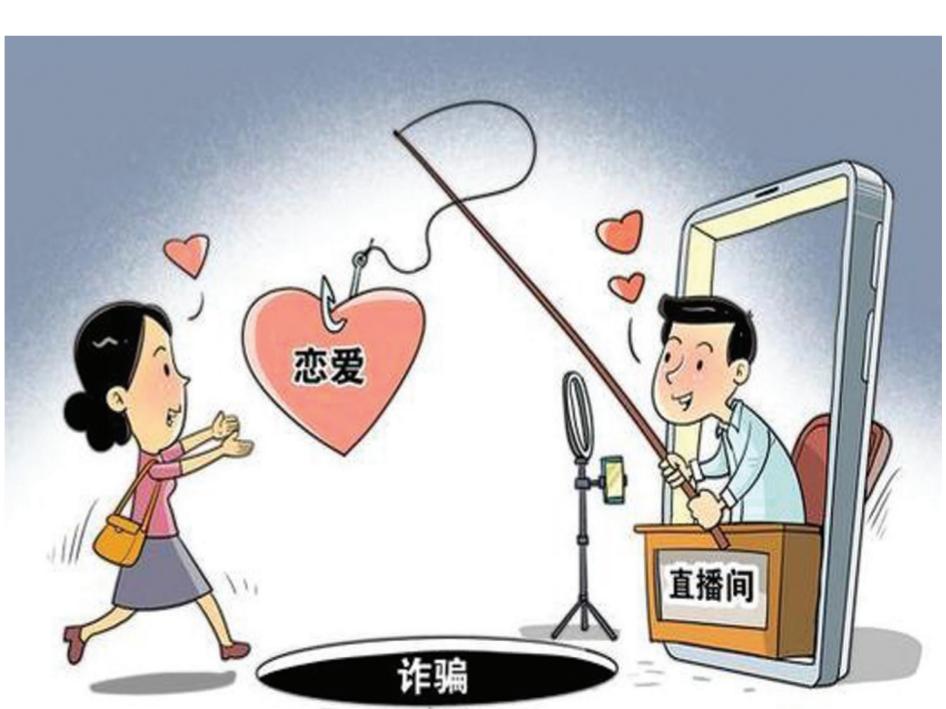
还有一些可能受高血压、糖尿病等慢性疾病困扰的睡眠障碍患者，需要及时找到影响睡眠的“病根子”。

世界睡眠日来临之际，让我们一起通过科学方法，学会放下、放松、放空，睡个好觉。

(据新华社)

网络交友小心“甜蜜陷阱”

●新华社记者 黄江林



新华社发
朱慧卿作

新华社发
朱慧卿作