

敲敲警钟

骗子套路多 诈骗老人养老钱

犯罪分子借助互联网，利用老年人长期受慢性病困扰，甚至卧病在床、有病乱投医的心态，依照统一的话术流程，虚构药效，冒充医师、专家、院长身份，对老年人进行虚假宣传，打着“卖药包治”的幌子实施养老诈骗犯罪，老人们花重金买到的，竟是“千人一方”的廉价汤药或成品药，导致许多老年人不仅耗尽钱财，更是错失治病良机。

近日，山西晋中院公开开庭审理并当庭宣判一起案值高达 2958 万余元的涉养老诈骗犯罪案件。

案件审理

自 2019 年 9 月起，被告人韩某某伙同其他 25 名被告人，利用互联网等媒体，针对患有糖尿病、偏瘫、脑血栓的老年人

群体发布虚假医疗广告，诈骗人员提取通过广告获取的患者信息，将信息转给同伙。

同伙冒充“辽沈中医”“辽一中医”医院的老师或医生，通过电话、微信等方式，诱使被害人高价购买成品药。诈骗人员分工明确，他们将被害人信息交给配货员，配货员将药品通过快递寄出，被害人以货到付款的方式签收药品。之后，配货员将被害人信息交给售后人员，售后人员冒充医院老师、主任等身份，主动打电话联系被害人，用事先准备的话术与被害人沟通，并将被害人推荐给冒充院长、专家等身份的诈骗人员。诈骗人员通过相互配合骗取被害人的信任，诱使被害人高价购买提前准备的低价药品、汤药，实施诈骗犯罪，涉案

金额高达 2958 万余元。

被告人王某父子为诈骗人员非法提供汤药制剂 10 万余袋，非法获利 110 余万元。

法院裁决

被告人韩某某犯诈骗罪，被判处无期徒刑，剥夺政治权利终身，并处没收个人全部财产。被告人谷某某等 25 人分别被判处三年至十五年不等的有期徒刑，并处罚金。

非法提供制剂的被告人王某父子犯妨害药品管理罪，分别被判处五年、三年有期徒刑，并处罚金。

法官说法

大数据时代，诈骗犯罪逐步与互联网高度融合，由线下向线上发展，养老诈骗犯罪也呈现出犯罪场景网络化、犯罪手段多样化、受害对象涉众化

等特征，从严打击养老诈骗犯罪，有效净化社会环境，才能最大程度地提升老年人的安全感、幸福感。以“养老帮扶”“包治百病”“扶贫专项”为名进行的电话、广告推销，即使打着国家扶持政策的幌子，也不可轻信。碰到送鸡蛋、杯子等小礼物并承诺以支付高额利息、办卡享受高额补贴、入住养老公寓享受优惠等方式吸引老年人投资的，大多是骗局。

在此提醒：不信谣言，不贪小利，不轻信推销，及时寻求子女、社区的帮助，通过合理渠道了解真实信息。遇到诈骗不要慌，及时报警留存证据，提高安全防范意识，保护“养老钱”“救命钱”，为晚年留一份保障，为子女留一份安心。

张晖/文

消费指南

老人选鞋注意这几点

人到老年，选择一双舒适的鞋子十分重要。为老年人买鞋，可以从以下几方面进行选购。

合脚：不少子女在给老年人买鞋的时候，总是喜欢凭着经验购买，其实这是一种误区。为老年人选购鞋子，一定要穿上多走一走，这样才能充分感受鞋子是否合脚。建议脚趾前留出 0.5~1cm 的空间，让脚趾有充分的空间活动，即便出现脚胀的情况，也不会有挤脚的感觉。

防滑：橡胶是所有材料中防滑性能较好的，以天然橡胶为首选。此外，选择鞋底沟纹深且多的鞋子，既不容易卡砂石，还能帮助排水。宜选择鞋底横向向左右两边延伸，并在边缘处设计为开口的款式。穿这样的鞋子在雨天外出，也不会感觉太滑。

支撑：老年人很容易出现足弓塌陷等问题，鞋跟处和鞋垫足弓处要有足够的支撑才行。如果鞋子后面的支撑不够，走路容易崴脚。建议试穿鞋子的时候，将脚部左右翻一翻，测试一下鞋子的稳定性。如果脚踝部分很容易翻过去，建议不要购买。

透气：鞋的透气性要好，这样，老年人穿上才会更舒服，并且减少脚臭、滋生细菌的可能性。

李一岩/文

居家备忘

日常生活中，一些人在使用冰箱储存食物时，会不自觉地陷入一些误区。

食品不密封储存是最容易产生的一个误区。将买回家的食物随意丢进冰箱，完全不做任何密封处理。实际上，如果不密封保存，食物很容易滋生细菌。另外，食物中的营养物质也很脆弱，如果不密封保存，很容易发生不良反应，影

响口感。

把冰箱当成保险箱。每次把很多吃不完的食物放到冰箱里，认为食物放进冰箱里就万无一失了。事实上，冰箱不能防止细菌滋生，只能减缓滋生的速度。最明显的就是大家常听说的李斯特菌，它在低至零摄氏度的温度下也能缓慢生长，一般的冷冻也不足以将它们杀死。绿叶蔬菜只能保存 3 天左

右，其他蔬菜最好一周内吃完。而生的牛羊猪肉冷藏（4℃环境）时间不要超过 3~5 天，禽类和水产不超过 1~2 天。

人们习惯把冰箱温度调得非常低，这完全是误解。实际上，冰箱里的温度并不是越低越好，应该根据食材进行调整。如香蕉、芒果等热带水果对低温比较敏感，如果被放入温度太低的冰箱进行冷藏，很容易

冻伤。

食品放凉之后再密封放冰箱是大部分人的做法，认为这样对冰箱更好，其实这也是误解。当食物温度降到 60℃时，就会有细菌开始生长；当温度降到 30℃~40℃时，细菌繁殖速度就开始加快。如果对食物不及时冷藏保存，食物就很容易腐败变质。

狄慧/文

冰箱储存食物 避开这些误区

炒菜少用油有窍门

日常饮食中，“少油”一向被认为是健康饮食的标准之一，但是即使用了限油壶，平时一不留神还有可能超标。掌握几个小诀窍，就能解决这个问题。

用平底锅做菜。圆底炒锅由于锅体受热不均，极易产生焦糊粘锅现象，为防止粘锅，人们往往会大量用油。而平底锅受热均匀，油入锅稍转一下，就可以铺满整个锅，同时还大

量减少了油烟的产生。

食物可以先余再炒。肉类先余烫可以去脂肪，可将不易熟或易吸油的食材先余烫，再放入其他食材同煮或煎炒。炒蔬菜时还可以先在锅里倒少量油，放入蔬菜翻炒十几秒后，沿锅边加一点水，盖上锅盖，焖上几秒钟，再打开锅盖略微翻炒，这样就能既少用油又熟得快了。

厉岩/文

“吨吨桶”补水易过量

如今，健身场馆里基本人手一个两升的“吨吨桶”。但大量出汗后，用这种“桶”喝水，很容易补过头，出现中毒的情况。

人体内水的来源主要包括饮水和食物中的水，大约各占 50%。在温和的气候条件下，低身体活动水平的成年男性，每天摄入水的适宜总量为 3000 毫升，其中饮水的适宜摄入量为 1700 毫升，从食物中获得水为 1300 毫升；女性则为 2700 毫升，其中饮水摄入量为 1500 毫升，从食物中获得水为 1200 毫升。在不同环境下，如高温、高湿、寒冷、高海拔等特殊环境，机体对水分的需求也会发生改变。

具体来说，建议每次喝水 1 杯，每杯约 200 毫升。少量多次，每日 7~8

杯，可早晚各一杯，其他时间内每 1~2 小时喝一次。

在进行身体活动时，活动前、中和后可分别摄入 100~200 毫升的水；当活动量较大、时间较长时，可根据身体排汗量等补充水分，并酌情补充电解质。

如果短时间内喝水过多，消化液会被稀释，从而影响食物的正常消化和吸收，导致食欲不佳或消化不良。

需要提醒的是，像“吨吨桶”这样的大容器，里面的水不要放太长时间，建议在 3 小时内喝完，时间太长容易滋生细菌。此外，市面上销售的“吨吨桶”材质为食品级塑料，不同材质承受的温度是不一样的。为避免烫伤，水的温度勿超过 50℃。

金晖/文

