

## 敲敲警钟

## 见“码”就扫 当心中招

如今,扫描二维码已经成为人们日常生活中不可缺少的一部分,乘坐公共交通工具、购物、外出就餐……可以说,二维码已经覆盖了人们的衣食住行。但是,任何事物都存在两面性,与二维码方便快捷同行的,是无处不在的扫描二维码骗局,大家一定要小心提防。

## 促销扫码送礼品,当心

在商场购物时,若遇到声称扫描二维码就能免费赠送商品的“推销员”,大家千万不要抱着“不要白不要”的想法扫码。有些不法分子专门利用受害者的这种心理,通过各种方式诱导受害者扫描二维码。受害者很可能在不知情的状态下,登录预设网站自动下载木马病毒,导致个人信息、网银密码被窃取。

## 饮食科学

## 柠檬泡水 切薄一点

制作柠檬水,直接切一两片柠檬放进水里泡几个小时,就可以喝了。

柠檬皮别去掉,皮中含有较多的类黄酮,比柠檬果肉更值得泡。要薄切,这样柠檬皮中的香气会更容易泡出来,浸泡的时间也会大大缩短。柠檬也不要放太多,否则味道太浓。柠檬水若加入蜂蜜或糖,糖含量就高了,不宜多饮。 张琳/文

**警方提醒:**不要见“码”就扫,最好是在手机上安装防病毒安全软件和反诈骗APP。

## 扫码中百万大奖,假的

大家如果在路边看到“使用手机扫描二维码,免费赢取百万大奖”的广告,千万不要扫描。很多不法分子会使用一款二维码生成器,将黑客病毒程序链接在二维码上。人们一旦扫描了这些二维码,不法分子便会将木马病毒植入受害者的手机,并自动提取相关信息,短短几秒钟的时间,手机号、卡号、密码等信息,就可能全部被传到他人的手机中。

**警方提醒:**扫描二维码前应核实其来源,选择正规的途径及商家发布的二维码,且切勿贸然输入个人账户、资料、银

行卡密码等信息。

**扫码帮他人刷信用或创业,留意**

有些不法分子会通过微信向用户发送一个二维码,谎称扫描二维码帮忙刷一下淘宝店的信誉,就能得到佣金。受害者一旦输入手机号和银行账号,不久后微信钱包里的余额便会被转走。有时,人们会在路上看见有人举着手中的二维码让路人扫描,说是初创企业做活动,通过扫描二维码拉人关注公众号,可以支持他的创业活动。扫描后不久,手机会收到一个短信验证码,网银上的余额随即会被转走。

**警方提醒:**这些二维码可能带有木马病毒,一旦扫描就有可能钱财不保。因此,大家不

要轻易扫描,即便要扫码也要通过微信、支付宝这类安全性高的软件扫描。

## 罚单扫码交罚款,胡扯

曾有这样一个案例,有人在车窗上看到“违法停车单”,单子底部附有一个二维码,如果车主扫描二维码进入,手机屏幕上就会出现一个200元的转账页面。该手段比传统诈骗有较强的迷惑性,人们容易上当受骗,社会危害相当大。

**警方提醒:**全国所有地区均未开通在罚单上扫描二维码直接缴纳违法罚款的服务,广大车主不要通过二维码支付任何“违法”费用。大家一旦发现带有二维码的所谓违法停车告知单,应该直接销毁,不要扫码。 据《老年文汇报》

## 附赠的冰袋别扔了

超市、食品店、快递里随食物附送的冰袋,大家不要扔掉,可以利用起来。

冰袋又称保冷袋和保冷剂,99%由水、其余部分由高吸水性聚合物构成,表面被薄膜或无纺布覆盖和包裹。这些少量的高吸水性聚合物与水相结合后,能在一定时间内保持水分含量反复冷冻。某网站总结了冰袋在使用时应注意的几点。

**使用时间。**根据温度不同,存储时间有所不同。一般可以反复使用,但在高温多湿的环境下连续使用,冰袋表面容易破损,尤其是无纺布冰袋,会加快变质。因此,若在炎热环境下使用冰袋,最好用2~3个月就扔掉。

**保冷时间。**冰袋的重量越重,保冷时间越长。一般50克左右的冰袋,可以保冷1~2小时。

**冷冻储存。**冰袋应放在冰

箱冷冻区域储存。如果暂时无法使用冰箱或不打算使用冰袋时,可将其放在阴凉、避光处,但应充分融化,擦去水分后再保管。

**防冻伤。**在炎热的环境下,有些人会把冰袋直接放在额头或脖子上降温,这样做有冻伤皮肤的危险。因此,要用冰袋冷却身体时,应用毛巾或手帕将其包起来使用。

宁蔚夏/文

## 煮面加点油防扑锅

人们在煮面(饺子)、煮粥、煮肉时,经常一走神就会扑锅,把灶台弄得一片狼藉,其中的原因不尽相同,解决方法也有差异。

煮面(饺子)、煮粥时,水分受热变成水蒸气,在水蒸气的上升过程中,会出现大量气泡;沸水中混入的大量淀粉,不仅会让面汤变得越来越浓稠,还会包裹住气泡,形成一层保护膜,使气泡不会轻易破裂。就这样,小气泡越积越多,如果不采取措施就会扑锅。要想解决这个问题,可以在水的表面滴入少许油,油的密度小于水,浮在水面上就能抑制小水泡形成;也可以直接加入凉水,水温降低,小气泡就不会大量形成;或者转成小火煮,也能抑制气泡的大量产生。

煮肉扑锅,是因为煮肉的汤含有丰富的蛋白质和脂肪,汤汁黏度较高,形成的气泡不易破裂,常常会出现扑锅的现象。解决方法也很简单:煮肉时将一根筷子或一把木铲放在锅口,气泡形成后,遇到阻碍就会被打破,自然就不会扑锅了。

王兆宇/文



## 微信这两功能 不要轻易打开

微信里面的有些功能,千万不能乱开,否则很容易受骗。

**附近的人** 人们可以通过该功能搜索并且添加到好友,但是一旦打开了这个功能,你的位置信息就会暴露,他人就会通过这个功能,快速知道你的具体位置信息,一旦被不怀好意的人知道,很可能导致自家的财物遭受损失。如果打开了这个功能,最好在

使用后尽快关掉。

**群聊添加方式** 很多人都有被拉入陌生微信群的经历,在这样的微信群里经常收到群里好友的添加申请,一旦添加,一些不怀好意的人就会想方设法套取你的信息,而且专挑老年人下手。老年人的防范意识比较薄弱,因此,大家最好在设置中把“群聊添加好友”功能关闭。 继祥/文

## 四步减少腊味危害

腊味经过腌制和烟熏后,风味独特,但加工过程中易产生一些致癌物。如何处理能既满足口腹之欲,又尽量减少危害呢?

首先,要坚持适量原则。腊味吃太多会导致血压升高,带来发胖的风险,所以一星期吃一次即可,每次最好不要超过二两。

其次,用淘米水或加淀粉的水清洗腊味。腊味经过长时间的晾晒,单用清水难以清洗干净。淘米水或者加淀粉的水可以吸取部分油脂,清洁效果更好。洗净后再用水煮20分钟,腊肉的腌味和盐味会淡很多。

再次,烹饪时选择蒸或煮的方式。腊味最好的食用方法是蒸或煮,煎、炸、烤、红烧等都不合适,因为这些方法往往需要调味,而腊味本身是高盐食物,再加盐炒制可谓雪上加霜。水煮可以除去部分盐分,使得腊味更加爽口美味。

最后,搭配蔬菜一起烹饪。一方面,搭配蔬菜可以减少腊味在饮食中的比例。另一方面,蔬菜中的花青素、维生素E、番茄红素等成分,可以清除部分亚硝酸盐,阻碍它和胺类物质结合,减少致癌物质的产生;胡萝卜素可以清除脂肪酸在体内氧化产生的有害物质;维生素C可以阻断腊味中亚硝酸盐在体内转化为致癌物亚硝胺的过程。因此,搭配富含这些营养素的蔬菜,有利于减少腊味的危害。

吃完腊味后可吃点水果或喝点茶。水果和蔬菜一样含有大量的维生素C、类黄酮等物质,可以清除亚硝酸盐。茶叶中的茶多酚成分可以在胃酸中抑制亚硝基化合物的合成。

需要提醒的是,腊味的脂肪以及含盐量都比较高,患有高血压、高血糖、高血脂、心血管系统疾病的人群,最好少吃或不吃。

胡德明/文

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

# 母亲哺育我

# 我报慈母恩

中宣部宣教局 中国文明网