

敲敲警钟

刷单返利违法 陌生链接多诈

基本案情

因为一份“手工活”兼职广告，崔某某前后投入近3万元却不幸打了水漂。这是兼职还是诈骗？谁才是幕后的操盘手？

在楼栋居民的微信群中，崔某某看到曹某发的手工活兼职广告，扫码下载“企业密信”App，在上面进行以摇奖或买彩票猜大小为由头的刷单任务，就可以轻松赚钱。崔某某下载了App后，从几元、几十元开始投起，都陆续得到了“回报”。在累计投入28388元资金后，崔某某却发现，说好的“返利”迟迟没有了动静，联络人也

没了消息。

崔某某慌了神，在家人的提醒下，向警方报案。警方按图索骥，金字塔式诈骗团伙渐渐浮出水面。原来，2021年9月初，王某某在网上联系到自称项目经理的李某某（在逃），并在其处购买了“地推活动”项目，即通过免费赠送小礼品、伪装成高薪兼职等方式，诱导他人扫描“上线”提供的二维码下载App，从而赚取提成。

挣到快钱的王某某为“扩大经营”，发展了“下线”冀某某、高某某，先后向200多个微信群发送带有二维码的手工活

广告和文字信息，最终导致崔某某被“钓鱼”诈骗。

法院判决

河北省景县人民法院认为，王某某、冀某某等人利用信息网络为他人实施违法犯罪活动发布信息，情节严重，其行为已构成非法利用信息网络罪。但鉴于归案后被告人自愿认罪认罚，且具有自首情节，上缴了违法所得，并对被害人进行了经济补偿，取得了对方的谅解，可以从轻处罚。最终，法院判处各被告人有期徒刑一年二个月，缓刑一年八个月，并处罚金人民币一万元等。

法官提示

刷单返利类诈骗是目前发案率最高的电信网络诈骗类型。诈骗分子常以兼职刷单、做任务返利等为诱饵，让受害人扫描不明二维码，下载诈骗App进行操作，以小额返利骗取信任，随后逐步诱导其进行大额垫资充值，最后骗取大量钱财。刷单获返利，本身就是违法行为，切勿随意加入群聊，不要轻信所谓的高额回报，更不要轻易点击陌生链接和二维码等。用手机下载并开启国家反诈中心App，有助于避免上当受骗。 据《光明日报》

居家备忘

简洁的家居会让人神清气爽，定期整理清洁，进行“断舍离”不仅让房间豁然开朗，人的心情也会不一样。但是每当要“断舍离”时，有人就会纠结不已，舍不得这，舍不得那。

导致“断舍离”困难的原因有很多。一些人出于怀旧心理，对过去用过的东西有感情，虽然现在用不上或不用了，但仍舍不得丢掉；有些人则是性格优柔寡断，本身就有选择困难症，难做取舍；有的人则认为这些物品现在用不上，将来也许用得上，不确定性让他们舍不得

丢弃物品；还有些人会因物品越多安全感越强，如果丢掉一些物品，安全感就会削弱。想要有效地“断舍离”，进行理性判断，可以遵循以下几个原则：

看使用频率。可以把物品分为必需品和点缀品，保留物品时以必需品优先，舍弃物品时以点缀品优先。必需品可以按照使用频率进一步分类，可分为经常使用的、有时使用的、偶尔使用的、从没使用过的，优先舍弃后两类，其次是有时使用的，最后才是经常使用的。删繁就简，让家居更整洁。

“断舍离”前先分类

设定有限空间，避免同类重复。哪类物品摆放在房间哪个地方，要做好规划，划好区域，做到物在其位，使用完要及时放回，这样整理起来方便。更重要的是设置了各自区域，规定了某类物品存放的空间，有限的空间不允许放很多重复的同类商品，比如鞋子放进鞋柜，把鞋柜按春夏秋冬四个季节划分四格，这就从根本上限制了鞋的总量，如果添新鞋放不下就必须扔掉旧鞋。

改进怀旧方式。怀旧可以理解，但没必要因为怀旧就将

所有的老物件全部留下来，哪怕已经坏了无法使用也舍不得扔掉。可以从中选1~2件代表性的物品收藏起来放在储藏间。也可以拍照留念，用照片来代替实物，然后再将物品处理。

更新消费观念，理性购物。如今这个时代物品并不短缺，不要囤积物品。要知道每个东西都有自己的有效期限，长期闲置会变质或变形，影响使用。每次根据自己的需要添置物品，当旧物品快要用完或损坏时再购买，这样新旧交替，常买常新。

妙招共享

橄榄油的妙用



橄榄油不但有很高的营养价值，在生活中还有很多妙用。

天然修复霜。用橄榄油、熏衣草、茶树花、金盏花制成抗菌软膏，作日常修复护肤品，既天然又实惠。

皮肤保湿。橄榄油的保湿功能很好，如果你是干性皮肤，橄榄油是天然的润泽品，它可以在身上起皮或者干燥的地方很好地保湿。

唇部去角质。将一匙粗颗粒糖加入橄榄油中搅拌均匀，就成了天然的唇部去角质用品。还可以再添加少许柠檬汁，有助于老废角质的代谢。除了嘴唇之外，还可将量和比例加大，去除全身角质。

耳垢清洁护理。如果你有耳垢堆积的困扰，每隔3~4天，可在睡前用棉签蘸取几滴橄榄油轻擦耳朵，对清洁护理耳道有很好的效果。

朱广凯/文

炒菜出锅前再放酱油

很多人炒菜喜欢用酱油爆锅，然后再加入各种食材。其实后放酱油，营养和口感会更好。

从营养角度看，酱油的钠含量高，如果先放会使蔬菜迅速脱水，导致其中大量水溶性维生素失活；后放不仅营养流失少，还可以使酱油停留在菜品表面，即使量少也能尝出咸味，无形中降低了钠的摄入量，对高血压人群很有益。

从“色香味”的角度看，酱油颜色



偏重，先放会将颜色“吃进菜里”，看起来太黑，容易让人没有食欲；还可能产生糊气，如果没控制好火候，甚至有粘锅的风险。成菜前沿锅边烹入酱油，在其受热的

瞬间，酱香味会被激发出来，让味道更佳。而且，后放酱油容易控制菜品的咸度，如果前期的调味料已经放足，甚至不加酱油，如果味道有点寡淡，酱油可以在最后起到补充“咸鲜”的作用，让菜品更加适口。

王兆宇/文

吸管杯要经常拆洗

吸管杯是近年来走进人们生活的小物件，喝水、喝饮料和牛奶都能用上，方便且充满童趣。但长期用吸管杯喝水有不少危害，具体如下。

第一，吸管细长，杯子较深，吸管及杯内清洁难度大，如果反复使用且未清理干净，容易导致细菌滋生。第二，喝水时会连同吸管里的空气一并吸入口中，容易引起胀气和消化不良。第三，水温较高时，塑料吸管会释放有害物质，吸管杯质量越差，析出的有害物质越多，就会带来健康隐患。比如，部分塑胶吸管中含有塑化剂，塑化剂会抑制甲状腺分泌，正处于生长发育阶段的儿童可能出现呆小症，表现为身形矮小、智力不足。第四，用吸管喝水需要使用面部肌肉和嘴唇将水吸入口腔，长此以往会导致嘴边的线条

加深，不知不觉产生法令纹。此外，由于儿童骨骼发育尚未定型，长期使用吸管杯，会影响口腔发育，造成上下咬合不正。第五，容易导致误吸，尤其是老年人易引起吸入性肺炎，严重者甚至出现窒息。

使用吸管杯时要注意以下几点：1.购买时尽量选可拆卸的，杯盖、密封圈、吸管等都要能拆卸下来清洗。2.建议只饮用45℃以下的饮品，谨防啜饮时烫伤嘴部。3.不要使用“三无”吸管，不用颜色鲜艳的吸管，里面可能含有铅、镉等重金属和苯胺类等有机染料，对肝脏、肾脏造成伤害。使用前可以闻闻吸管是否有异味，若有则不要使用。4.每天用专用吸管刷清洗。5.使用一次性吸管时，不要重复使用。

郭娜/文



马和 任明华作

中国邮政集团 人民日报 中国网络电视台