当心 帮你激活电子医保时泄露信息

医保电子凭证是全国统一医保信息平台的重要组成部分，和实体医保卡拥有一样的功能，适用于医保各项业务。但有不法分子利用老年人或农村地区居民不清楚激活方法，以“志愿者”的身份混入社区、乡镇，借口推广激活电子医保，从而窃取群众个人身份信息予以非法售卖牟利。近日，重庆市第四中级人民法院审结一起侵犯公民个人信息犯罪案件，20名被告人因向他人出售公民个人信息而获刑。

案情简介

2022年2月初，被告人董某某邀约贾某某、孙某某等人到云南昭通开展电子医保激活，并利用居民的身份信息和电话号码从事淘宝、淘特等App的推新业务，按推新人头提成返利。在此过程中，几人又悄悄用居民的身份信息和手机号码注册微信、抖音、支付宝等账号出售牟利。同年3月，董某某邀约贾某某、孙某某组织郭某某等10多人，分小组前往重庆黔江等区县乡镇，以“志愿者”的身份为居民激活医保电子凭证，在激活医保电子凭证期间，秘密收集居民的手机号码，发送给后台人员注册抖音、京东、支付宝、微信等账户，统一设置密码，并用居民手机收取验证码及让居民人脸识别等方式进行验证。各小组组长负责统计、收集组员注册成功的各类账户并将账户上报给董某某出售或自行联系买家进行出售牟利。上述各被告人共计获利100多万元。

法院审理后认为，公民个人信息是指，以电子或者其他方式记录的能够单独或者与其他信息结合识别特定自然人身份或者反映特定自然人活动情况的各种信息，包括姓名、身份证号码、通信通讯联系方式、住址、账号密码、财产状况、行踪轨迹等。涉案居民手机号及利用其手机号注册并经身份验证的抖音、京东、支付宝、微信等账户信息，能够单独或者与其他信息结合识别特定自然人身份，属于公民个人信息。本案各被告人借为居民激活医保电子凭证之机，秘密收集居民手机号码注册各类账号后，违法予以出售，侵害了公民个人信息权利。且各被告人出售公民个人信息违法所得均在5000元以上，其行为均构成侵犯公民个人信息罪。法院综合各被告人在犯罪中的作用和情节，依法分别对其判处了相应刑罚。

法官提醒

公民个人信息关系到个人日常生活的开展、个人生活状态的维持。个人信息泄露不仅关涉个人隐私，还可能影响个人名誉和社会评价，既可能造成物质损失，也可能造成精神损害，广大群众应当提高警惕，自觉增强信息安全保护意识，注意识别各类套取个人信息陷阱。同时还特别提醒，无论是售卖、提供个人信息给他人，还是非法获取公民个人信息，情节严重的，均构成犯罪，广大群众应主动学法、用法，自觉抵制侵犯公民个人信息违法犯罪，共同维护个人信息安全。

据《法治日报》

银耳买干别买鲜

首先，干制银耳保留了银耳中的绝大多数营养，包括多糖、维生素、矿物质等，鲜银耳并不会比干银耳好多少。其次，银耳干制过程中，即使原先有少量毒素污染，在阳光中的紫外线作用下也会降解不少。数据显示，鲜银耳中米酵菌酸的检出率远远大于干制银耳，且目前并没有出现干制银耳中毒的。如果一定要买鲜银耳，要注意银耳的手感和气味，比如是否有发黏、发软，是否有霉变、腐败的异味。如果出现这样的情况，千万不要购买。

此外，泡发银耳，记住要勤换水，不要泡太久。事实上，炖银耳并不需要泡发，稍微清洗一下就行了，无非是炖的时间长一点而已。 钟凯/文

快洗模式别用洗衣凝珠

一般情况下，一颗洗衣凝珠可以满足一桶洗衣机（8~10件普通衣物）的洗涤需求。但需要注意，快洗模式下尽量别用洗衣凝珠。如衣物较厚、污渍严重等，可通过酌量增加洗衣剂用量、延长洗衣剂与衣物的浸泡时间等方式达到最佳洗涤效果。最好根据包装上的提示用量添加，也可略少一点。

刘辰/文

妙招共享

脱衣前摸墙 能防静电

冬季，当人们从外面回到家里脱下外套时，常常能听到“啪”的静电声。这是因为在空气干燥的情况下，电荷不能释放，积累在衣物表面，在空气湿度长期低于40%的情况下，就更容易被“电”到。静电不仅会带来瞬间的不适感，还可能影响心脏运行，心脏病患者尤其要注意。生活中运用一些小技巧，可以将静电赶跑。

使用加湿器或护肤品。平时可以在室内使用加湿器，多喝水，擦一些保湿护肤品，保持湿润才能防静电。

用木梳梳头。冬季寒冷干燥，头发会因为静电而到处乱飞，可以用木质或骨制的梳子梳头。梳头前可先在梳子上喷些水，能有效防止产生静电。

脱衣前摸下墙面。在碰车门或房门时，不要用手直接接触，先用钥匙尖端或衣服接触门。脱衣前可以先摸下墙面或木质家具，释放掉身上的电荷，也能防静电。

尽量选择纯棉织物。贴身衣物和家纺用品最好选棉织品，尽量不用化纤品。

物体表面涂维生素E。在容易起静电的塑料、橡胶等物体表面涂上一层维生素E，就能防止静电。 董晓秋/文

擦上洗涤灵水 可防镜子起雾

给浴室的镜子或玻璃上擦上洗涤灵水，可以防止镜子起雾、蒙上水蒸气。 晓岚/文

充完电及时拔充电器

为了给手机“续命”，人们常常需要为它充电，充电方式事关手机安全。为了防止发生意外，消防部门建议大家养成良好习惯，安全充电。

使用原装电池和充电器。不要使用劣质电池，不同手机充电器不要混着用，充电器混用易损伤电池，造成爆炸。

不要将手机置于高温环境。高温会导致电池热量提升，极易爆炸，给手机充电时，要选择远离高温的地方。

充电时尽量不要打电话。充电时手机电池会产生热量，此时打电话，热量就会快速提升，容易引发危险。

避免长时间给手机充电。不要整夜给手机充电，发现手机过烫，应停止操作。不要将充电器长期插在插座上。

消防人员特别提醒，如果充电器在插座上长期不拔，会持续发热，从而加速老化，容易发生短路或高压击穿，从而引发火灾。 极目/文

润唇膏最多一天涂两次

冬季干燥风大，唇部肌肤水分蒸发得快，容易紧绷甚至干裂。不少人选择随身携带润唇膏，不时拿出来涂一涂，使用频率非常高。然而，相关网站刊文称，太依赖润唇膏，属于过度护理。

皮脂腺会分泌皮脂，类似皮肤润滑剂。皮脂减少，皮肤就会干燥，而嘴唇部位的皮脂腺没有身体其他部位多。当天气转凉后，嘴唇部位皮脂腺的分泌就会减少，温度降到8℃及以下时则会停止分泌。若皮肤干燥，通常需涂抹护肤霜或护肤油，嘴唇也一样，但要注意成分。口红里一般含有硅油、苯甲酸酯（防腐剂）、石蜡和着色剂等成分，在干燥的嘴唇上涂抹会让其变得更干。可选择保湿效果好，含有乳木果油、荷荷巴油的日用护肤品。蜂蜜具有一定的杀菌作用，若嘴角有炎症或干裂，可以按需涂抹。

很多人认为自己离不开润唇膏，需要频繁涂抹，其实这是心理作用。通常每天涂一次就够了，最多涂两次，每小时涂一次属于过度护理。

刘懿莹/文