

涉老诈骗套路多

■朱琳

保健品诈骗仍在,股票诈骗、贷款诈骗、消费返利、养老诈骗等新骗局又来。骗子们利用老年人对互联网、智能手机不太熟悉对其行骗。涉老诈骗套路多,老年人该如何“捂好”自己的养老钱?

1 套路 股票诈骗

近年来一些针对老年人的金融诈骗开始增多。骗子利用微信群,给老年人分析并推荐股票,推荐的股票天天盈利。一些老年消费者根据群主的指导下,刚开始账户会有一些盈利,但是加大资金投入后就不断亏损。

防范措施:根据我国法律规定,以非法占有为目的,用虚构事

实或者隐瞒真相的方法,骗取数额较大的公私财物的行为,符合刑法中诈骗罪的构成要件。

对于如何规避这些风险,首先,微信群不要随意进入,也不要过分相信群里的分享和言论。其实,自身投资理财要谨慎,最后,如果被骗,一定要记得保留相关证据,包括打款记录、聊天记录等信息,及时报警。

2 套路 贷款诈骗

“假退款,真贷款”骗局,老年人防不胜防。骗子伪装成客服,谎称其在店内购买的产品有严重的质量问题,可以退款,但要按照客服提供的平台退款,实则是诱导老年人点击链接下载多个分期借贷App。在扣除应退金额后,骗子便将剩余款项全部转入骗子指定的账户。

防范措施:在大数据背景下,个人信息基本处于半公开状态。骗子通过个人购买记录,可以很容易掌握大量个人的姓名、住址等信息。利用老年人爱占便宜的心理,再通过核对个人信息,骗取老人信任,进行诈骗。

那么,贷款的钱需要还吗?贷款是必须要还的。不能以钱是被骗的为由拒绝还款,否则要被贷款方追究违约责任,可能因此被法院列为失信人员名单。

针对此类情况,首先可以通过官网核实对方身份,其次不要跳出原平台进行交易,否则在虚拟的网络空间,很难留下证据。另外,不扫来源不明的二维码,尤其是收费二维码。并且不要泄露手机验证码,不能授权他人远程控制电脑、手机。最后,坚决不转账,不汇款,注意学习社会上讲解的防诈骗知识。

3 套路 消费返利诈骗

不少骗子让老年人参加投资或者活动,称能获得高额返利。实际上,返利资金主要来源于老年人缴纳的费用,属于拆东墙补西墙。

防范措施:我国相关法律规定,未经金融监管部门批准,向社会不特定对象承诺在一定期限内返还本利变相吸收公众存款且数额巨大,扰乱国家金融管理秩序,其行为构成非法吸收公众存款罪。

如何判断一个投资项目是否

是骗局?关键看其是否有“造血功能”,是否有稳定充足的收益。如果只是借旧还新,那资金链早晚断,如果是公司承诺一定挣钱,并有超高收益的绝对不可信。切记“你惦记人家的利,人家惦记你的本”。

在打击非法集资过程中,收益率超过6%的就要打问号,超过8%的就很危险,10%以上就要准备损失全部本金。遇到消费返利型骗局切不可贪图便宜上当受骗,要提高警惕,增强防范意识。

防范措施:药不能随便吃,保健品也不能。老年人应该多和儿女沟通,多关注新闻,不要过分信任陌生人的虚假宣传。

4 套路 保健品诈骗

保健品诈骗不断,近来又出新花样。疫情期间,一些不法分子打着“疫情防治”的口号推出“特效药”对老年人行骗。



科学研究发现,步行是增加人体血液流动,让身体肌肉获得运动的简单有氧训练,可以增强骨骼强度,提高人体健康水平。

手机一万步 ≠ 运动一万步

■张辉

随着手环和微信运动的普及,越来越多的人开始“刷步数”,每天达到一定的步行量,似乎也能一定程度上实现自己的有氧训练。但是手机里显示的一天累计走了一万步并不等于运动了一万步。

实际上,早在微信运动之前,就有很多机构提出了以步数为唯一参照的运动建议,其中最广为人知的就有“每日一万步”的口号。包括美国运动医学会(ASCM)和美国疾控中心(CDC),早期也都提出过相似的建议,很多有糖尿病的人也被建议要日行万步。

但必须提醒大家的是,我们在微信朋友圈晒的步数大多是指手机记录的步数,通常来自手机、手环上的内置传感器。只要手机或手环的位置变了、重心动了,手动脚不动也会产生步数,这样的步数是有欺骗性的步数,不是真正有效步数。只凭借步数不一定能达到促进健康的目的。

日常养好皮肤的5个方法

■邹玉

护肤,是每个女性一生的美丽事业。好皮肤一定是日积月累呵护而来的,今天就和大家分享几个护肤小技巧。

1. 维持简单护肤

许多人为了追求美白、淡斑等效果,大量使用功效型护肤品,导致皮肤被过度消耗,伤害累计到了一定程度,就会发生炎症,加速老化。如果你不太懂护肤,你可以不做任何功效型的护肤,维持基本护肤也会有不错的效果。

2. 做好保湿和防晒

水合维持在一个正常范围内,就能够很好地抵抗外界的环境,保湿做好了,皮肤上的干纹自然会减少。如果防晒做不到位,皮肤很容易敏感和干燥,所有的护肤效果可能会大打折扣。偶尔贴贴面膜补补水,没有这一步问题也不大,但一定要做好保湿

和防晒。

3. 精简步骤

烦琐的护肤对皮肤来说并不是最好的,选择适合自己的保湿乳、面霜、防晒霜,这才是最基础且必要操作。

4. 涂眼霜注意手法

很多女孩子一涂眼霜就使用各种手法,其实这些烦琐的手法很容易拉扯到我们脆弱的眼周皮肤,正确方法是取适量的眼霜揉开,点按到眼周就可以了。

5. 护肤品用量要够

护肤效果和护肤品的用量有一定关系,有的人用量太少,效果不佳,可能连最基本的保湿功能都无法达到。

总的来说,外在的护肤是保养皮肤的一个方面,且不要把全部希望寄托在护肤品上面,生活当中适当的控糖、多喝水,可能会给皮肤带来意想不到的帮助。



生活厨房

自制手工虾滑

■派大星

基围虾1斤、鸡蛋清适量、盐适量、淀粉适量、黑胡椒粉适量、姜葱水适量。

1. 基围虾去头尾、去虾线洗净。用厨房纸吸干水分,没有厨房纸可用漏勺静置沥干水分。

2. 基围虾用刀背剥成虾肉糜,根据自己喜好剥成相应大小。

3. 加入蛋清、葱姜水、盐、黑胡椒粉用力搅拌,用筷子或者打蛋器搅拌至虾肉糜上劲。加入淀粉,继续用力搅拌均匀。

4. 锅烧热水,煮沸后转小火,虎口处将虾肉糜挤成团,下至锅内,此时应保持小火,以免煮烂导致虾滑不成型。待煮熟后即可食用。

