

防范电信诈骗 就用“金钟罩”

# 汝州公安强烈建议您注册终结诈骗服务号推行的“金钟罩”反诈系统

### 什么是“金钟罩”反诈系统？

“金钟罩”反诈系统是警方推广的一款防范通讯网络诈骗神器，广大群众可通过微信扫描二维码关注注册。“金钟罩”汇集了海量的通讯网络诈骗数据，系统会对注册人及其添加的家人实施精准的防诈保护，让你拥有一双反诈的火眼金睛。



### 如何注册“金钟罩”反诈系统？

手机用户(安卓或IOS系统均可)搜索“终结诈骗服务号”公众号,关注“终结诈骗服务号”。

找到下方菜单栏点击“金钟罩”按钮,开始注册,按照系统提示依次选择“允许”,完成系统授权(一定要“注册完成”才会被纳入“金钟罩”反诈系统的保护)。



接着选择归属单位,选择用户标签,提交注册,系统提示“注册完成”后即被纳入“金钟罩”反诈系统保护。(警方提醒:归属单位是按定位推送距离您最近的五个社区,请一定要点选自己实际居住或工作地,这样注册成功后才能受到辖区警方的保护)



“金钟罩”支持添加8个家人。添加成功后,家人也会被纳入“金钟罩”反诈系统保护。



请点击右上角的编辑按钮,尽可能准确、完整地填写个人信息;当不法分子企图通过电话、虚假网址等多种方式对您实施诈骗,且被终结诈骗系统预警到时,将会推送防诈骗警示信息。

添加家人即可对家人进行实时守护;当不法分子企图通过电话、虚假网址等多种方式对您家人实施诈骗,且被终结诈骗系统预警到时,将会推送防诈骗警示信息。

### “金钟罩”反诈系统安全吗？

在注册的过程中,完全不用担心自己的隐私泄露问题。因为所有在服务号的数据都将按照警方标准进行数据存储,收到的预警信息也是经过后台自动、准确地对比之后才发出的。

在成功注册金钟罩后,当诈骗分子企图通过多种通讯方式联系时,终结诈骗服务号的后台将会自动推送预警消息,提示有可能已经成为诈骗分子实施诈骗的目标对象。在这种情况下,选择的对应辖区民警将会根据实际情况,进行线上或线下的劝阻和回访。



汝州公安提醒广大群众,接到96110电话时一定要及时接听!

全国反诈中心统一预警专号“96110”,专门用于反诈预警劝阻和群众防骗咨询。请您在接到来电时耐心配合,谢谢!

来源:汝州城事微信公众号



## 我市65岁及以上老年人免费健康体检开始了

本报讯(融媒体中心记者 郭营战)4月11日,记者从市卫生健康委获悉,我市开始为65岁及以上老人开展免费健康体检,帮助老年人尽早发现健康风险因素,早期发现疾病并进行针对性治疗。

据了解,凡是中华人民共和国公民且年龄在65岁及以上老年人,都能免费享受这一服务。每年一次的免费健康体检服务,具体包括四个方面的内容:1.生活方式和健康状况评估。了解老年人基本健康状况、体育锻炼、饮食、吸烟、饮酒等生活方式、常见症状、既往所患疾病、治疗及目前用药和生活自理能力等情况。2.体格检查。为老年人测量体温、脉搏、呼吸、血压、身高、体重、腰围,并开展皮肤、浅表淋巴结、肺部、心脏、腹部、口腔、视力、听力和运动功能等常规检查。3.辅助检查。包括血常规、尿常规、肝功能、肾功能、空腹血糖、血脂四项、心电图、腹部B超(肝胆胰脾)检查。4.发放体检报告并进行专业健康指导,告知老年人或家属健康体检结果,对老年人的身体健康状况进行综合评价及专业健康指导。

通过体检,及早发现疾病,早做治疗,避免蒙受更大的病痛。如果已经患上高血压、糖尿病等老年常见病,国家基本公共卫生服务项目还会提供免费的慢性病(原发性高血压和2型糖尿病)管理服务,随时为老年人慢病康复提供专业的指导。

满足以上条件的老人,可以携带身份证到居住地社区卫生服务中心或乡镇卫生院接受免费的健康管理服务。

## 首部医保基金监督条例5月1日实施 这些规定你知道吗？

《医疗保障基金使用监督管理条例》于2020年12月9日国务院第117次常务会议通过,自2021年5月1日起施行。

《条例》明确了基金使用相关主体的职责,包括医疗保障行政部门、医疗保障经办机构、定点医药机构、参保人员等。一是医疗保障行政部门应当依法组织制定医疗保障基金支付范围。二是医疗保障经办机构建立健全业务、财务、安全和风险管理制度,规范服务协议管理。三是定点医药机构加强内部管理,提供合理、必要的医药服务,保管有关资料、传送数据和报告监管信息。四是参保人员持本人医疗保障凭证就医、购药,按照规定享受医疗保障待遇。五是禁止医疗保障经办机构、定点医药机构等单位及其工作人员和参保人员等通过伪造、变造、隐匿、涂改、销毁医学文书等有关资料或者虚构医药服务项目等方式,骗取医疗保障基金。

其中,对定点医药机构提出了五个“不得”禁止性规范。不得分解住院、挂床住院;不得违反诊疗规范过度诊疗、过度检查、分解处方、超量开药、重复开药;不得重复收费、超标准收费、分解项目收费;不得串换药品、医用耗材、诊疗项目和服务设施;不得诱导、协助他人冒名或者虚假就医、购药;不得通过伪造、变造、隐匿、涂改、销毁医学文书、医学证明、会计凭证、电子信息等有关资料,或者虚构医药服务项目等方式,骗取医疗保障基金。

对参保人员提出三个“应当”和三个“不得”。应当持本人医疗保障凭证就医、购药,并主动出示接受查验;应当妥善保管本人医疗保障凭证,防止他人冒名使用;应当按照规定享受医疗保障待遇。不得重复享受;不得利用其享受医疗保障待遇的机会转卖药品;不得通过伪造、变造、隐匿、涂改、销毁医学文书、医学证明、会计凭证、电子信息等有关资料,或者虚构医药服务项目等方式,骗取医疗保障基金。

同时,也对欺诈骗保行为明确了具体的惩处措施。如:骗保将处骗取金额2倍以上5倍以下罚款;未按规定保管处方、病例、费用明细最高罚款5万;诱导他人虚假就医购药(按药品的价格)最高处5倍罚款。

融媒体中心记者 张亚萍 通讯员 常荣琪

## 崴脚之后怎么办？



踝关节扭伤俗称“崴脚”,是最常见的运动损伤。不少人在崴脚后处理不当,导致恢复缓慢,严重影响工作、生活和运动能力,甚至发展为反复崴脚,继发关节炎。

崴脚之后,很可能会发生韧带断裂,如果每天依旧继续走动,相当于还在拉扯这条韧带。很多患者发现自己骨头没事就继续活动,这样就会错过了韧带生长的最佳时期。

崴脚可能带来的第二个问题就是血管破裂。踝关节的韧带表面有丰富的血管供应,在韧带断裂的同时,这些血管也被撕破了,随后可能会形成瘀斑,甚至形成粘连,影响关节恢复。

崴脚后,第一时间应该如何处理?

即刻按压痛点。崴脚之后,第一时间应按压痛点。首先,要先摸到自己的外脚踝,摸到一个突出的点后往下1厘米,再往前1厘米摸到一个小坑,找到距韧带前韧带所在的位置。然后持续按压,大概20分钟之后,再进行其他处理,这样出血会明显减少。

及时固定。发现韧带断裂以后,首先是给受

伤部位固定石膏,但是石膏相对来说不太透气,很多患者不能接受,因此还有一种替代品就是护踝。很多人家里都备有一些运动用的护踝,就像是增厚的袜套一样,但这种护踝只有运动保护的作用,在急性韧带损伤的时候,它的固定效果是不够的。出现急性韧带损伤,推荐使用硬护踝。硬护踝包括两种,一种是搭扣的,一种是系带的,这两种都可以起到比较好的固定作用。固定的时间一般是3—4周,因为踝关节的韧带经过3—4周以后才能够基本愈合,之后才能做进一步的康复。

冰敷。血管撕破之后千万不要热敷,而要选择冰敷,这样才能让血管发生收缩,血液的流出进一步减少,起到消肿的作用。要学会制作专用的运动医学冰袋。这种冰袋的好处就是里面放上冰和水之后,形成一个软性的结构,可以让踝关节的各个方向都得到冰敷。在冰敷之前,要在踝关节上方铺上一块毛巾,主要是为了防止冻伤。同时,也要注意冰敷的时间,一般来说是20—30分钟,可以间隔半个小时再冰敷一次,这样的效果会更好。

做了这些处理之后,还需要有相应的包扎和抬高处理。弹力绷带、弹力袜等能起到加压作用,可以减少出血。另外,还要注意抬高患肢,因为患肢是由外周到心脏进行回血的,如果下肢长期下垂,就会使关节持续处于淤血的状态,不利于康复。

来源:人民日报

## 天气转暖 谨防皮肤病



“清明断雪,谷雨断霜。”随着谷雨节气的临近,气温回升加快,人体代谢旺盛,容易引发皮肤病。

春天天气忽冷忽热,正气容易受损,人体容易出现机体免疫失调,多是带状疱疹和单纯疱疹的发病期。因此,早晚应添加衣服,适当保暖,但也要注意不要穿得过多。如果衣服穿多了有闷热之感,就表示已有火热内生。尤其是平素阳气较盛的人要适当减少衣物,以防引起皮肤疮疖和毛囊炎。老年人和儿童等体质较弱的人群,需要及时加减衣物,保持身体的舒适温度。

桃花、杏花开放,杨絮、柳絮四处飞扬,过敏体质者应注意防止皮肤过敏、湿疹、荨麻疹等皮肤病。各种昆虫的繁殖和活动频繁,注意不要停留在潮湿阴冷的处所,以免被昆虫叮咬,引起局部虫咬皮炎甚至严重的全身过敏反应,应尽量穿长袖长裤防护过敏原和昆虫。贴身衣物的材质以纯棉为好,既能够保证柔软透气,又可减少皮肤刺激。

气温上升,湿度增大,头皮皮脂分泌增加,头发容易变油,更容易吸附灰尘、过敏原等污物。因此,洗发的频率应该比冬天要勤一些,一般需要隔一天一洗,保持头发的清爽。洗发的水温不宜太高或太低,一般以30℃左右为宜,洗后使用吹风机时不能吹得太干,以免影响发质。对于头皮敏感的人群,最好选择含植物元素的温和洗发水,少用全化学成分洗发水,以免刺激头皮,加剧脱发。头油不多的时候,可以只用清水洗头。

来源:人民日报



## 荠菜鸡蛋汤

**主要功效:**清肝明目  
**推荐理由:**春季时节感觉眼睛痒、疲劳或情绪不稳的人群  
**材料:**荠菜100g,鸡蛋2只(1-2人量)。  
**烹调方法:**荠菜摘去老叶,去根洗净,切段;鸡蛋破壳,以碗盛之,加上熟油少许,葱花少许,用筷子打匀备用。用一瓦锅盛1000ml水,煮开后加入荠菜稍滚5分钟后将打匀的蛋花慢慢倒入滚水中,稍沸即将瓦锅移离火炉,同时以筷子将锅中的蛋花打匀,加盐调味即可。

**汤品点评:**到了春天怎么能不吃荠菜呢?正所谓“不时不食”,当季的就是最好吃的。

以往人们都有食春苗的习俗,荠菜就是其中的一种春苗,荠菜性凉,具有清肝明目、凉血止血的功效。春季正是肝木升发的季节,有时候是升发不及,我们会表现为“春困”,有时候是由于“升发”太过,人的情绪会不稳定,这时候适当的清肝就可以了。如果体质偏虚寒的,还可以加点姜片一起煮。

另外,荠菜还能明目,对于长期用眼的人群也是有辅助的。这汤中煮鸡蛋汤的方法是参考了陈梦因《食经》中的做法,用葱是为了辟出鸡蛋的腥味,用熟油搅拌鸡蛋是让鸡蛋更嫩滑。原文中建议离炉才倒鸡蛋下去是避免煮老了蛋花,虽然是一个简单的鸡蛋汤,但也是有不少的小技巧的。

来源:广州日报