

# 高校开学季，警方提醒重点防范六类诈骗



图片来源网络

眼下正是全国各类高校春季开学的返校季，与大学生返校有关的各类诈骗又蠢蠢欲动，警方提醒正在做返校准备的大学生要重点防范下列几类诈骗行为。

## 一、网络游戏虚假交易诈骗：诈骗分子通过低价出售、高价回收等诱人条件引诱玩家进行交易。在交易过程中，诈骗分子会以缴纳保证金、激活费为由实施诈骗，或在虚假网站上直接进行虚假交易骗取玩家钱财。

二、**缴费诈骗**：不法分子利用家长对班主任或老师的信任，骗取家长和学生钱财。

三、**网络刷单诈骗**：不法分子通过短信、社群等渠道推广刷单兼职广告，招募刷单人员，承诺在交易后返还本金及佣金。不法分子会先用一些小金额的订单让受骗者尝到甜头，当刷单交易金额变大后，不法分子就会以各种理由拒不退款并将其拉黑。

四、**红包返利骗局**：不法分子利用未成年人想赚零花钱的心理，在群聊或社交平台上发布“足不出户、日赚千元”“轻松兼职返利”等信息，实为刷单诈骗。起初一般都会让受害人得到小额收益，可在两餐之间补充一些食物，但不可过多，以免影响正餐。

五、**火车票机票退改签诈骗**：不法分子发送机票、火车票改签或退票短信，以补偿延误费为由骗取银行卡、验证码等信息，进行转账或盗刷消费。

六、**快速出核酸检测结果诈骗**：不法分子利用外出务工人员希望快速拿到核酸检测证明的心理，以“快速取检测结果”为诱饵，骗取个人信息和钱财。

警方提醒，大学生们要做到“三不一要”  
**不透露**：不贪小利，不信诱惑，不向对方透露自己及家人的个人信息、银行卡、动态验证码等信息，如有疑问应立即与身边亲友核实或求助警方；

**不转账**：封堵不法分子的最后一扇门，转账前要通过不同渠道核实对方信息，不轻易向陌生人或不明账户汇款转账；

**不轻信**：不轻信不明电话、手机短信以及网络信息，不轻信不法分子的花言巧语或危言耸听，不轻信“刷单返利”“注销账户”“高额回报”等信息，不给犯罪分子布设圈套的机会；

**要及时报案**：万一上当受骗或听到亲戚朋友被骗，请立即向公安机关报案，并提供骗子的账号和联系电话等详细情况，以便公安机关开展侦查破案等工作。

融媒体中心记者 郭营乾



图片来源网络

咳嗽是寒冬季节儿科门诊最常见的就诊原因，咳嗽期间孩子的饮食注意事项也是家长最关心的话题。总的来说，孩子咳嗽期间，饮食以清淡、易消化为主，我给大家概括为“三宜三忌”。

**宜多喝水** 水可以在一定程度上稀释呼吸道的分泌物，利于孩子咳出痰液。平时一定要让孩子多喝水，首选温开水。对于1岁以上的孩子，可以喝一些添加蜂蜜的温开水，能起到止咳润喉的作用。

**宜喝山药粥** 山药具有健脾养胃、益肺止咳的功效。孩子咳嗽了，可以煮点山药粥，山药可以切成块状也可以切片状，米可以选择大米、小米或者粳米，煮好后之后再搅拌均匀即可。

**宜食清淡食物** 孩子在咳嗽期间，消化功能有所减弱，会出现不同程度的食欲下降，吃清淡食物不会加重肠胃负担。清淡食物指的是少油、少糖、少盐、不辛辣的饮食，也就是口味比较清淡的食物，包括稀粥、清汤面、蔬菜等。在咳嗽期间可以吃水果，但应该选择应季的水果，如秋冬季选择苹果、梨等。在寒冷的冬季可以把水果蒸熟后给孩子吃，避免生冷的水果刺激孩子的肠胃，引起腹泻。

**忌寒凉食物** 当孩子咳嗽时，一定不要让他们食用寒凉食物，比如冷饮等。从中医角度看，人体只要一受寒，就容易导致肺脏受到伤害，出现咳嗽症状。因此，如果患儿在咳嗽时依然食用寒凉性食物，就会出现肺气闭塞的问题，进而导致治疗效果受到影响，甚至可能导致病情加重。

**忌油腻辛辣食物** 油腻辛辣食物会导致患儿咳嗽症状更加严重，也会导致痰液增加，并且痰液较为黏稠，不容易被咳出。

另外，油腻辛辣食物也不利于消化，对咳嗽期间孩子的虚弱胃肠道来说，并不适宜。

**忌鱼腥虾蟹** 如果孩子咳嗽有痰，那么鱼腥类的食物也不能食用。主要是因为鱼腥类食物有一种特有的腥味，会对患儿呼吸道产生刺激，进而导致咳嗽症状加重，痰液变多，不利于治疗。海鲜类食物也会让一些过敏体质的孩子食用后发生过敏反应，对于一些过敏性咳嗽的孩子来说，就是雪上加霜。

来源：北京青年报

## 宝宝咳嗽护理的三宜三忌

## 调养脾胃需养成良好饮食习惯

胃病讲究“三分治，七分养”，日常饮食搭配合理必不可少。只要养成良好的饮食习惯，结合体质，寻常食物也能养出好脾胃。

一天三餐定时定量。养胃首先要从调整生活作息做起，三餐不定时可能加重胃痛、胃胀、反酸等不适。胃病患者尤应注意，三餐要定时。为了胃部健康，晚睡早起、常吃夜宵这种习惯应该改掉。如果在三餐定时定量的基础上，仍然感觉容易饿，可在两餐之间补充一些食物，但不可过多，以免影响正餐。

**主食配菜合理搭配**。米面谷类比肉菜水果易消化吸收，应以米面谷类为主食，肉菜水果等为辅。若本末倒置，则可能损伤脾胃。胃病患者应以精细米面为主食，因为精细米面比粗粮更易消化。但并不是说胃病患者就只能吃粥饭等主食，而是应在此基础上搭配清淡烹煮的肉菜。

**饮食松软清淡为宜**。生冷辛辣的食物会刺激胃黏膜，松软食物则更容易消化，可以减轻胃的负担。胃病患者应戒烟、酒、咖啡、浓茶、碳酸饮料等。

**顺应季节调养脾胃**。“不时不食”出自《论语》，意思是吃东西要应时令、按季节，到什么时候吃什么东西，这与中医天人合一的思想相契合。比如，适合冬日养胃的食材有白萝卜、菠菜等。

**结合体质个性食疗**。胃病患者多见脾气虚、脾胃虚寒、胃阴不足等证，不同的患者需结合个人体质进行食疗。脾气虚者常见胃脘部不适、疲倦、乏力等症状，可选用人参、党参、黄芪、山药、芡实等健脾益气的药材做药膳。胃阴不足者常见胃部隐痛、灼热感、口干、舌红少苔等症状，适宜选用沙参、麦冬、石斛、玉竹及太子参等益气养阴的药物做药膳。兼有痰湿停聚者常见胀满不适、舌苔厚腻，可选用陈皮、豆蔻、薏苡仁及茯苓等健脾化湿之品做药膳。若畏寒怕冷、胃脘部有冷感，则需要温中散寒，适合生姜、花椒、羊肉、牛肉等温阳食物和配料。

来源：人民日报

## 健康知识

## 吃饭太快 易引发血糖异常

随着生活节奏不断加快，许多人养成了吃饭快的习惯，甚至有的人只用十分钟就解决了一顿饭，然而，在吃饭快的背后却隐藏着健康风险。

### 吃饭太快危害多

郑州市三院内分泌科副主任卫建立介绍，吃饭快的人容易忽视饱腹感，不仅会导致过量进食，也会导致胰岛素抵抗，使血糖水平波动幅度增大。

血糖在短时间内忽高忽低会导致人体对葡萄糖的耐受能力下降；另一方面，体内存在过多的胰岛素易使人体出现胰岛素抵抗，长此以往，就易引发糖尿病。研究发现，“进食速度”是糖尿病独立诱发因素。相较于吃饭细嚼慢咽的人，狼吞虎咽的人患糖尿病的风险增加约2.5倍。

想稳定血糖，就要细嚼慢咽。尤其是对于糖尿病患者而言，降低吃饭速度对身体有益无害，建议糖尿病患者每餐的用餐时间不少于15分钟。

吃饭快的危害可不止血糖升高。吃饭太快会使大块食物进入胃，迫使胃加大蠕动力度，加重消化负担，长此以往会导致胃病。研究发现，那些吃饭速度较快并且吃到产生饱腹感才停止进食的人，和细嚼慢咽并且在产生饱腹感前就停止进食者相比，肥胖的可能性多3倍。

此外，如果吃饭速度快，咀嚼次数少，会导致下颌退化，从而使牙床变得脆弱。

### 控制吃饭速度从每一餐做起

吃饭快的人要先培养“慢慢咀嚼”的意识，有意识地将每口食物的咀嚼次数增加5次，这样做可以增加咀嚼和放慢吃饭速度的意识，并形成习惯。

值得注意的是，老人牙齿稀疏，消化功能逐渐减退，各种消化液分泌减少，加之肠道蠕动减弱，更应细嚼慢咽，建议老人每口饭菜咀嚼不少于25次。

对于一日三餐，卫建立给出以下建议：

**早餐时间比较紧张**，大部分人会选择简单并且容易携带的食物，比如牛奶、面包或包子、豆浆等。可以准备水果、一小袋坚果或一盒酸奶，把早餐时间拉长，在每天10时~11时，当成零食吃。

很多人中午吃饭时还沉浸在工作状态，建议上班族中午趁着吃饭的机会调整心情，排除脑子里的工作和杂念，把注意力集中在吃饭上，刻意数数自己咀嚼了几次、吃了几种食物，提醒自己每一口饭咀嚼15次以上，自然而然吃饭速度就会放慢。

晚餐可以吃点粗粮、凉拌菜。蔬菜和粗粮是最需要咀嚼也是最容易饱腹的食物。相比一般食物，粗粮和凉拌菜更需要多次仔细咀嚼，自然会降低吃饭速度。

来源：大河健康报

## 4个调理步骤“激活”全身气血

“气血不正，五脏皆病”，中医认为，养足气血对人体健康至关重要。而对人体气血消耗最主要的原因之一就是情绪。现在的人生活压力大，情绪波动也大，生气、烦恼、忧虑，都在消耗气血。除此之外，消耗我们气血的原因还有快节奏的生活、熬夜等。脸色苍白、四肢无力等都是气血不足的症状表现，那如何调理气血不足呢？

**调脾胃**。脾胃是气血生化之源，脾有统摄血液的功能，所以治疗血症必须重视调理脾胃。调理脾胃可以从饮食入手，建议平时多吃山药、莲子、扁豆、薏米等食物，有健脾益胃的功效。

**远寒邪**。中医认为，“血得温则行，得寒则凝”，寒邪会让血液瘀滞，经络不畅，气血生化受阻，极易导致关节病、肠胃不适或诱发咳嗽。所以要远离寒邪，做好保暖工作，忌食寒凉等。

**多运动**。经常运动的人看起来面色红润气色好，这是因为运动有助脾胃将营养物质转化为气血，此外还能疏通经络，促进气血运行。平时可选择一些平和的运动，如慢跑、游泳、瑜伽、打太极拳等。

**养肝血**。肝藏血，主疏泄，调气机，有助脾胃运化，因此养肝血是调气血的根本。中医认为“肝郁则脾虚”，郁闷暴怒的情绪会损伤肝、脾，导致气血耗伤。因此，切忌生气、熬夜，也不要让身体过度劳累。同时，中医认为“久视伤血”，因此也应当特别注意眼睛的休息和保养，防止耗伤气血。

来源：大河健康报

## 睡眠好才能拿冠军

针对全国人大代表提出的《关于加快睡眠医学发展的建议》，国家卫健委在答复中表示，近年来，睡眠障碍疾病的发病率逐年上升，其中阻塞性睡眠呼吸暂停患病率约为3%-7%。睡眠医学作为一门新兴学科，近年来已得到快速发展。国家将强化紧缺人才培养，并委托中国医师协会研究制定《专科医师规范化培训目录（2019年版）》，同时支持高校加强医学学科建设。

上述答复从多个方面提出了改善人们睡眠的规划，如培训专科医师以诊治和指导人们的睡眠，加强睡眠的科学研究，为改善睡眠和治疗睡眠障碍提供科学根据。实际上，就在冬奥会这段时间，运动员的睡眠问题和运动成绩也成为大众关注和热议的话题。

夺得北京冬奥会速度滑冰男子500米冠军的高亭宇透露，他平时睡10-12个小时，但在比赛的这段时间失眠，睡8-9个小时。无独有偶，2月8日获得自由式滑雪大跳台冠军的谷爱凌也自嘲：“我的‘秘密武器’是从小每天晚上睡10个小时的觉，现在也是。”

结合现有的研究结果和睡眠现象，高亭宇等冠军获得好成绩的秘诀确实与睡眠充足有关，但他们的睡眠时间长达10-12小时也许是巧合。既往的睡眠研究和现象表明，普通成年人每天睡7-8小时就足够了，中小学生学习可以更长一些，每天睡8-10小时。

运动员是一个特殊的群体，训练、比赛和工作有独特的规律，他们所需的睡眠时长需要一定的研究结果支持。



图片来源网络

通过科研得出成果，并用这样的成果来指导运动员的睡眠，在未来才可能让运动员在同样的条件下取得良好的成绩。

另一方面，高亭宇等运动员的睡眠现象也表现出一种共性，即人们在感受到巨大压力的情况下，即便平时睡眠很好，也会失眠或者睡不好。平时高亭宇要睡10-12小时，但比赛紧张和压力大的情况下只能睡8-9个小时，这意味着即便心理抗压性强，在大赛的压力下，运动员也会产生睡眠障碍，就像不少学生在考试期间因压力大而失眠。

已有研究指出，压力大导致人们难以入睡的原因在于神经回路产生和保持一种警觉和紧张。对小鼠的试验

发现，这个神经回路是大脑中从丘脑底核(mSTN)促肾上腺皮质激素释放激素(CRH)神经元投射到外侧苍白球(LGP)。

这个神经回路调控了快速眼动睡眠下对天敌刺激的反应。该神经回路中的CRH神经元不仅在维持快速眼动睡眠稳定性中发挥着重要的作用，并且对天敌危险信息特别敏感。由于感受到危险，便产生不安和警觉，因此周期性的快速眼动睡眠后常伴随着短暂的觉醒，产生少觉或失眠。这个结果也再次证实了1966年美国生理学家斯奈德提出的假说，人的快速眼动睡眠可能扮演“哨兵模式”，让人失眠。

利用这样的原理，或者进一步证实这样的原理，从心理和神经角度减压，有助于帮助人们在重大压力之下入睡并拥有高质量的睡眠，从而获得好成绩。

睡眠好当然不只是对运动员有意义，对于普通人来说同样重要。世界卫生组织(WHO)统计，全球睡眠障碍率达27%。而中国的情况更严重，成年人失眠发生率高达38.2%，6成以上的“90后”睡眠不足，超过3亿中国人存在睡眠障碍。

因此，从多学科研究睡眠，也从多方面重视睡眠，并养成良好的睡眠习惯，不熬夜、不酗酒等，不仅可以让运动员多拿冠军，也能让普通人获得良好的睡眠和拥有高质量的幸福生活。

来源：北京青年报

## 西洋参银耳羹



图片来源网络

**材料**：西洋参3g、银耳10g、大枣2个、枸杞5g。

**做法**：锅中加入清水，将食材洗净放入锅中，大火烧开；加入少许白糖调味(有糖尿病的人可不加糖)，小火熬制20分钟即可。

如果喜欢更黏稠一点的汤羹，可将淀粉与清水按照1:2的比例调成水淀粉，勾入汤羹中。

**功效**：人参、银耳、大枣、枸杞都富含植物多糖，能阴阳双补，搭配在一起，补益气血不上火。

来源：大河健康报

美味宝典