

警方公布网购防骗攻略：管好银行卡密码、莫乱点不明链接……

血拼“双11” 擦亮双眼看清“坑”

“双11”将至，不少人摩拳擦掌，准备大买一场。不过，疯狂网购时，小心骗子出没！日前，重庆警方结合近期的一些案例公布了“双11”网购防骗攻略，提醒大家擦亮双眼。

卖家发支付链接

10月27日，家住重庆市九龙坡区的金科云湖小区的李先生在淘宝上看中了一件价值200元的外套。李先生正与卖家商谈价格时，卖家发来链接，称已经改价。

尽管有点诧异，但李先生还是点开了链接，发现是支付宝页面。李先生按照页面要求输入了银行账号、密码和验证码，几秒钟后，支付页面显示付款成功。这时，他突然发现，支付对象不是和自己聊天的店家，而且款项直接打进了QQ财付通。

李先生立即找到淘宝客服申诉，客服表示，李先生选购商品的卖家早已进了淘宝黑名单。

支付失败需退款

4日，家住九龙坡区的赵小姐接到一个陌生电话，对方称赵小姐在淘宝上选购的保暖衣支付不成功，店主决定退款，并请求其重新支付。

赵小姐回忆，几天前，丈夫王先生在淘宝上为母亲选购了一件大衣，可能就是这件衣服出了问题。按照电话那头的指示，赵小姐打开QQ，点开对方发来的链接，进入一个支付失败的页面。随后，赵小姐点击“退款”，按照页面提示输入了账号、密码以及银行卡卡面信息。

紧接着，赵小姐收到手机短信，内容竟是“扣款成功”，她这才明白遇到了骗子，赶紧挂失。最终，赵小姐的银行卡被扣款6笔，共计4673元。

小心网银过期短信

近日，九龙坡区黄桷坪的张女士接到号码10602395588发来的一

条信息，称她的U盾即将过期，并附上一个网址，让她登录对U盾进行维护升级。张女士照此操作，并输入了自己的网银密码。几分钟后，她的银行账户上全部存款497990元被划走。

千万别信远程协助

近日，重庆女大学生武某在寝室网购时接到“客服人员”的电话，对方称其在淘宝的订单付款时出现异常，无法发货。武某随即同意了对方利用QQ进行“远程协助”的要求，结果网银里的3700元被划走。

警方整理7招 破网购骗局

1.不要乱扫二维码

不法分子提供的二维码其实是个木马病毒的下载地址，扫描后手机会自动下载安装，且在后台终端运行，窃取相关信息。

2.切勿泄露动态验证码

不法分子假扮客服，以“退款”或“退货”为由发送钓鱼网站链接，并盗取持卡人的银行卡密码及动态验证码。

3.支付账户最好别用相同密码

一些中小网站安全防护能力较弱，容易被黑客攻击，导致注册用户信息泄露。若持卡人的支付账户设置了相同的用户名和密码，则极易被盗用。

4.小心骗子冒充亲友索取信用卡照片

不法分子通过盗用QQ、微信等，冒充持卡人亲友，索要信用卡正面的照片，以此获取进行网络支付的3项重要信息：卡号、有效期和卡背面末三位数字，从而盗刷信用卡。

5.慎用公共场所Wi-Fi

公共场所的一些免费Wi-Fi可能包含木马病毒，盗取持卡人移动终端内的银行卡信息。

6.警惕“低价”网站链接陷阱

不法分子打着“低价”、“优惠”等旗号，将钓鱼网站链接通过各种渠道传播，持卡人一旦在该网站上输入个人信息，就可能被盗用。

7.小心伪基站发送的含木马短信

不法分子利用伪基站冒充通信运营

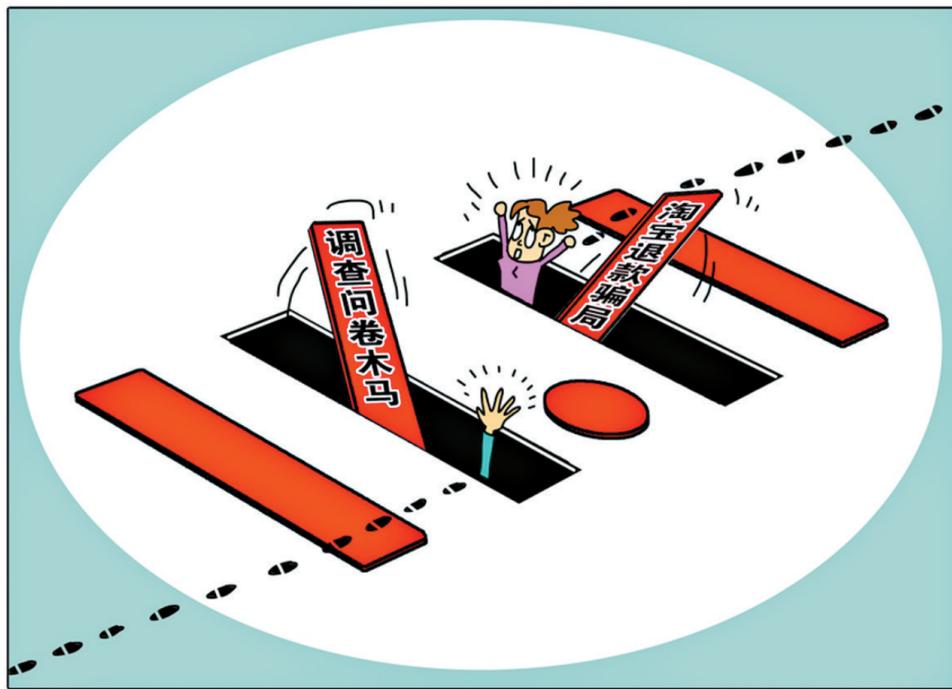
商发送钓鱼网站的短信链接地址，持卡人一旦用手机点击下载，木马病毒便会自行接收短信验证码并完成支付过程。

小心商家挖的“坑”

1.先涨价再打折。山东济南的小张看中一款笔记本电脑，几天前，某电商网站上该产品的价格为4999元，而当该网站打出“双11”促销广告后，这款电脑价格很快涨到5899元。

2.假货冒充正品。去年“双11”，重庆的刘先生在某知名网络商城花329元买了一条原价为1690元的美国名牌牛仔褲，才穿几次就破了洞。无奈裤子已经穿过无法退货。

3.“特价商品”总是缺货。去年“双11”，浙江杭州的魏先生想买一款电饭煲，他在一个价格最低的店铺下了单，还顺便买了一些其他东西，但到手的商品中并没有电饭煲，卖家的解释是缺货。（崇棠）



陷阱

新华社发 宋慧卿 作

最适合秋季减肥的运动

秋季很适合出游，也是骑车的好季节。下面介绍几种适合秋季减肥做的运动。

骑自行车。最好到户外，建议采用不同的强度和节奏，或者在不同的地形上进行，比如变换行车路线和增加翻越小山的项目。

爬山。爬山对心肺功能的锻炼效果最佳，当然也是最好的减肥方法，深秋的气温给人的感觉不是很冷，但空气温度随着山坡高度的上升而递减，加之早晚温差大，这时爬山，可使人的体温调节机制不断处于紧张状态，从而提高人体对环境变化的适应能力。要注意的是，登高速度要缓慢，记得增减衣服，达到适应温度的目的。

打羽毛球。打羽毛球也是一项不错的减肥运动，可

以保持身材不反弹。不要小看它的运动效果，据有关数据显示，一场正规的羽毛球，比赛强度比一场足球赛还要大。

贴墙站立。在临睡前，将足跟、臀部、后脑勺尽量贴住墙根，膝盖、足跟并拢，双手放松自然下垂于身体两侧，这样可以有效消耗全身的脂肪量，加速新陈代谢，同时还起到紧致肌肤和提升睡眠质量的作用。另外练习的时候要记住三点一线的动作核心要领，方可达到最佳效果。

跑步。跑步是目前最佳的有氧运动，跑步能有效地刺激代谢，增加能量消耗，有助于减肥健美。要注意的是，跑步每次不少于40分钟，速度以中速或慢跑为主。（文苑）



宝贝秀

宝贝秀栏目由平顶山日报与平顶山日报合办。

投稿方式：扫描二维码加入平顶山日报，提供关于同一事件或同一主题的一幅或一组图片，自拟标题，注明“宝贝秀”，发送至平顶山日报即可，欢迎大家积极参与。

图片由微友山水之间提供。



食不厌精

粳米粥

鸭梨粳米粥

鸭梨滋润燥，甘微酸、性凉，用于热病伤阴或阴虚所致的干咳、口渴、便秘等症，也可用于内热所致的烦渴、咳嗽、痰黄等症。

材料：粳米、鸭梨、冰糖

做法：1.将鸭梨冲洗干净，剥去梨核，切成小块；2.粳米淘洗干净，用冷水浸泡半小时，捞出，沥干水分；3.锅中加入约1000毫升冷水，将鸭梨块放入，煮约半小时；4.滤去梨渣，然后加入粳米，用旺火烧沸；5.再改用小火熬煮成粥，最后加入冰糖调味即可。

白萝卜粳米粥

冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方。秋冬吃白萝卜是太符合养生了。白萝卜含芥子油、淀粉酶和粗纤维，具有促进消化、增强食欲、加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用。儿童喝白萝卜粳米粥可以促进消化、化痰。

材料：白萝卜、粳米

做法：1.先将白萝卜洗净，切成小块；2.将粳米淘洗干净，与白萝卜一同放入锅内，加水适量；3.将米锅置武火上烧沸，再改文火熬熟即成。（杨子）



鸭梨粳米粥

勤俭要有意识和方法

翟红果(市地方志志办公室)
人无俭不立，家无俭不旺。勤俭节约不仅是中华民族的优良传统，更是培育和践行社会主义核心价值观的应有之义。成由勤俭败由奢，节俭能激发人们昂扬向上的精神；奢侈可以腐蚀人的灵魂，腐化人的奋斗意识。那么，怎样才能做到勤俭节约呢？

首先，要树立勤俭节约的思想意识。随着经济的发展，很多人认为我们的物质财富已经丰富，没有必要勤俭节约。其实，我国依然是世界上最大的发展中国家，还有1亿多人口生活在贫困线下，远远没到“富裕”的程度，根本没有挥霍的“资本”。从资源来看，我国的资源很紧张，比如水资源，人均占有量为2300立方米，仅相当于世界人均的1/4；人均耕地面积不到1.5亩，不到世界平均水平的1/2。如果浪费资源，浪费不是个人的事情，更关乎公共利益。从这个角度看，厉行节俭，人人有责。“兴家犹如针挑土，败家犹如水冲沙。”一个家庭的富裕，也离不开开源节流，勤俭持家。我们每个人都应该牢固树立勤俭光荣的理念，把勤俭节约当成一种健康时尚的生活方式。

其次，要养成勤俭节约的习惯，注重节约的方法。勤俭节约是一种良好习惯，更是一种文明行为。对社会来说，勤俭节约则是一种文化，体现着社会的文明程度。生活越是富足，日子越过好，勤俭节约就越可贵、越可敬。有些人也知道勤俭节约，也有节俭意识，却往往面临节俭“无门”。其实，节俭的方法有很多，也很简单。比如少点道菜、点半份菜、吃不完的饭菜打包带

家庭沙龙

勤俭(上)

走；在生活中，及时关掉水龙头，下班关电脑，减少使用“一次性”物品，穿旧穿小的衣物捐给需要的人们，家庭用水“一水多用”，垃圾分类等。只要我们每一个人都从我做起，从小事做起，就能形成勤俭之风。

勤俭之风在我家

梅天顺(平煤神马集团四矿)
老话说得好：历览前贤国与家，成由勤俭破由奢。党的十八大以来，我们国家勤俭节约的风气越来越浓。作为一名年过六旬的煤矿退休职工，我由衷地感到欣慰和高兴。我父母出身穷苦，二老一生勤俭持家。为了一家人的生计，二老学会了织袜子、酿制醋、做花蜜糖。父母的言行举止是无言的教育，通过日常生活影响子女的心灵，塑造子女的人格。我参加工作到平顶山后，传承父母勤俭持家的传统，吃喝不奢侈，穿戴不讲究，至今仍住着上世纪80年代矿上盖的实用面积只有40多平方米的两室一厅，家庭用具也基本是老古董，我和妻子1970年结婚时制作的板箱和柜子一直还在使用。旧衣服舍不得丢弃，日常换洗的衣服有的已穿二三十年了，拒绝儿女给购买新衣。吃得更简单，开荒种点青菜达到了自给，饿自己蒸，从不大鱼大肉，基本不下馆子。

我们的孩子耳濡目染，也继承了勤俭的生活习惯。女儿小时候长得快，裤子穿不够一年就短了，妻子就动手接一截继续穿，一条

裤子往往接三四次，但女儿没有怨言。女儿中专毕业后，先后干过站柜台、接线员、服务员等工作，一天也没闲在家。儿子考入郑州大学，每月花费保持在500元左右，大四实习后没向家里要过钱。去年7月大学毕业后在杭州找到了工作，并且按揭贷款在杭州购置了住房。

重谈“补丁精神”

张军停(郟县李口镇)
“新三年，旧三年，缝缝补补又三年”，在父母的言传身教下，在我的童年时代，衣服打补丁是一种常态。人无俭不立，家无俭不旺。艰苦奋斗的日子衍生了勤俭节约的“补丁精神”。如今走在街上放眼望去，很少有人穿着打补丁的衣服。即使有人穿着补丁服，也是为了赶时髦。时间的大手开启了物质富裕的美好时代，现在即便是农村孩子也不穿破衣服了。

补丁淡出了我们的视野，但勤俭节约、艰苦朴素的“补丁精神”不能淡忘。勤俭节约是一种素养，也是一种美德。在物质艰苦的年代，勤俭节约满足了人们的需要，激励人们努力创造更好的生活。现在，我们更要从小事做起，积极倡导和参与到勤俭节约行动中，把所谓的“小气”转换成一种文明，以身边事影响身边人，以一代人影响下一代人，让“补丁精神”逐步深入到社会的骨子里，把勤俭节约落实到行动上。

沙河漯河至平顶山航运工程 建设项目选址意见书公示

建设项目基本情况：
建设项目名称：沙河漯河至平顶山航运工程
建设单位名称：河南省交通运输厅航务局
建设项目依据：河南省人民政府于2012年7月27日行文(豫政[2012]168号)
建设项目拟选位置：平顶山市、叶县、襄城县、舞阳县、漯河市
拟用地面积：168.8690公顷
拟建设规模：工程航道全长约95.56km，设置停泊锚地3处，在北汝河口设置西陈枢纽梯级，并新建西陈船闸、马湾船闸、漯河船闸等3座船闸，沿线共设置漯河港舞阳港区、许昌港襄城港区、平顶山港叶县港区等3座港区，航道沿线共改建桥梁5座。
建设单位联系电话：0371-87165929 15303710801
联系人 王纪锋
住建厅电话 0371-68080851