警方提醒：

信用卡恶意透支涉嫌诈骗

记者从昆明市公安局官渡分局获悉，近期信用卡诈骗呈高发态势，警方几天内就连破两起信用卡诈骗案，且涉案金额较大。警方提醒：使用信用卡一定要把握“度”，因为透支不仅涉及个人征信，按法律规定，恶意透支超过1万元不还款，就涉嫌信用卡诈骗。

据警方介绍，其中一起案件当事人字某某，2017年4月以来，在一张信用卡上多次透支且不按期限还款，欠款本息已超过50万元。信用社屡次电话和上门催收，字某某仍未偿还。信用社报警后，警方两次传唤并告知字某某法律后果，但她称自己投资失败、资金无法周转。此后，她要么不接电话，要么称自己在外地。今年3月26日，警方将其抓获并刑事拘留。

同样，男子黄某某2017年2月至今已透支信用卡本金、利息、手续费共26万元，银行多次催缴未果后报警。警方3月19日在昆明将其抓获，调查后发现其名下有两套住房和轿车，黄某某却用信用卡非法套现或消费。目前，其家人已向银行归还全部欠款，黄某某被取保候审。

办案民警介绍，近几年信用卡诈骗呈高发态势，且随着发卡银行提升信用额度，透支金额也越来越大。不少人认为信用卡透支不偿还只影响个人征信，但根据《刑法》及相关司法解释，这种行为还可能构成信用卡诈骗罪。云南凌云律师事务所副主任孙文杰介绍，按照法律规定，恶意透支1万元至10万元属于“数额较大”，可处五年以下有期徒刑或者拘役，100万元以上则属于“数额特别巨大”，最高可处无期徒刑，“恶意透支是指持卡人以非法占有为目的，超过规定限额或者规定期限透支，并且经发卡银行两次催收后超过3个月仍不归还。” （新华）

木耳香菇放两年 鱼干虾米六个月

干货也有保质期

在很多人眼中，木耳、香菇等干货水分含量很低，保存方便，不用担心变质。事实并非如此，干货也有保质期，并且不同种类的干货保质期也有所差异。

木耳、香菇、银耳等菌类，海带、紫菜等植物海货，笋干、干豆角等蔬菜，它们的共同特点是：蛋白质含量低，只要水分含量足够低，不会引起细菌的大量繁殖；脂肪含量也较低，不会因为油脂的氧化酸败导致出现哈喇味等让人不愉快的气味。但这类干货在储存过程中，维生素等营养物质会被缓慢氧化，因此需放入密封袋或密封罐中保存，无氧环境可延缓氧化反应，并有助防止吸潮变质。木耳、紫菜、干豆角等在阴凉通风干燥的环境中存放即可，不需要放入冰箱，保质期可达两年。

腊肉、腊肠等肉制品蛋白质含量丰富，如果制作时加盐少，容易引起微生物的繁殖，轻则营养价值与感官品质下降，重者食用后可引起食物中毒。这类干货最好切块后放入冰箱冷冻保存，随吃随取，保质期为一年。

鱼干、虾米、牡蛎干等海产类干货也富含蛋白质，如果保存不当，容易导致细菌大量繁殖；这类干货还富含不饱和脂肪酸，容易发生氧化酸败，出现哈喇味，造成营养价值下降。鱼干、虾米等最好放入保鲜盒后再冷冻保存，保质期一般为半年。

需要提醒的是，干货是否变质，通过肉眼往往很难判断，吃前最好先闻一闻。若发现植物类干货有霉味，说明发生了霉变；海产类干货有氨味、哈喇味等，说明蛋白质在微生物作用下发生了分解，油脂发生了氧化酸败，出现这些现象就不要再食用了。（王国义）

你真的很懂饮料吗？

超市里琳琅满目的饮料受到很多消费者的喜爱。逛超市时，我们经常会在食品标签上看到“无糖”“0能量”“天然果汁”这些字眼，它们都代表什么意思呢？

“0能量”是“0”摄入吗？

许多正在减肥或者控制体重的消费者特别在意能量的摄入，于是，市场上就相应推出了许多“0能量”食品。

在我国的营养标签标准中，声称“0能量”是有要求的，当食品中的能量低于17千焦/100克（固体）或17千焦/100毫升（液体）时，就可以声称“0能量”。也就是说，一款饮料标示“0能量”，并不意味着饮料中真的一点能量也没有，仅仅是含量低微，其摄入量对人体营养的影响微不足道。

营养成分为“0”也是同样道理。我国标签标准规定，当营养成分含量低于某一个界限时，由于含量低微，对人体营养健康的影响微不足道，则必须标示为“0”。也就是说，标示为“0”并不是绝对没有。比如，一款饮料的碳水化合物实际含量为0.3克/100克，但由于低于“0”界限值0.5克/100克，在营养成分表中则标示为“0”。

“无糖”是指不含糖吗？

“无糖”食品，是指食品中碳水化合物或者糖的含量低于标准的“0”界限值。也就是说，每100克或每100毫升食品中糖含量等于或低于0.5克。也许消费者会有疑惑，饮料明明不含糖为什么喝起来还是甜的？其实，为了获得较好的口感，企业在饮料中都会添加甜味剂来替代蔗糖。甜味剂属于食品添加剂，应在配料表中标出，如阿斯巴甜、安赛蜜、甜蜜素等。

与“无糖”饮料类似的“低糖”饮料，也是指饮料中的碳水化合物或者糖含量低于一定的界限值。按照我国标准规定，糖含量低于5克/100克或者5克/100毫升，就属于“低糖”食品。在购买饮料时，消费者要看清标签上营养成分表中的糖含量是否达到要求。

“含维生素C”或者“富含维生素C”是指维生素C含量高的意思吗？

我国标准中“含有维生素C”的要求为每100毫升饮料中所含维生素C要达到相应NRV（营养素参考值，专门用在标签上比较营养素高低的数值）值的7.5%，维生素C的NRV值是100毫克，也就是说，要达到7.5毫克以上，或者每420千焦能量中所含的维生素C达到5%NRV，即5毫克以上。

“富含维生素C”的要求则更高，所需含量是上述要求的两倍。一瓶饮料350毫升，如果喝一瓶，摄入量为一天所需维生素C的70%。这样看来，它的维生素C含量确实很高。

“100%果汁”是原榨果汁吗？

不少饮料都在包装上用醒目字样注明了“100%果汁”或“纯果汁”。但是仔细一看配料表，发现上面基本上都写着水、某种水果的浓缩汁。

其实，这种果汁确切的叫法应该为“复原果汁”，是先从果汁中除去一定比例的水分将其变为浓缩果汁，便于保存和运输，之后再添加适量的水分将其还原成与原果汁比例相同的饮品。通俗地讲，就是浓缩果汁和水还原而成的果汁。所以说，100%果汁并不等于原榨果汁，只是它不添加其他的配料，如白砂糖、食品添加剂等物质。市面上，消费者还能见到“果汁饮料”和“果味饮料”，虽然只有一字之差，但学问可大着呢！

“果汁饮料”的果汁含量最少要达到10%。而果味饮料是由糖、甜味剂、酸味剂和食用香精为原料调制而成，它的味道主要是由香精调配出来的。

“咖啡饮品”是咖啡吗？

买咖啡是时尚达人的经常之选，但是你有没有注意到买的是咖啡还是咖啡饮品？

其实，两者的区别可以从配料表中看出来，咖啡只有一种配料，即咖啡豆、咖啡粉或者速溶咖啡；咖啡饮品则不然，它的配料表前几位一般是白砂糖、植脂末和葡萄糖浆，还有食品添加剂，都是用来调节产品风味和口感的。多达十几种配料中，咖啡的排名经常是很靠后的，甚至在最后一位，这说明在所有配料中，咖啡含量所占比例比较小。当然，有人不习惯咖啡的苦涩，中意咖啡饮品的风味。但是，千万不要把两者混为一谈，以为自己买到的是纯咖啡。 （王嘉）

加快步速、横着走……

这样散步可提高骨密度

大家都知道散步可以提升心肺功能，如果在散步时再进行一些有意识的锻炼，还可以预防骨质疏松症和骨折。近日，英国“天然疗法”网总结了一些散步的科学方法，可有助提升骨密度。

加快步速。“美国护士健康研究网”针对6万多名绝经后妇女进行观察后发现，那些每周至少快走4次的妇女髋部骨折风险远低于那些走路速度慢的女性。因此，建议散步时尝试“间歇走”，即散步时注意加入3-5次各2分钟的快步走，速度以无法与他人对话为宜。每次快走后，要持续1-2分钟的缓步走，如此交替循环。这种缓急交替的散步方法还能缓解背痛，避免高冲击力的运动所造成的伤害。

横着走。发表在《国际骨质疏松症杂志》上的一项研究成果显示，横着走与高冲击力的运动一样，都能增加骨密度。美国纽约州立大学布法罗分校凯尼休斯学院的运动机能学助理教授查尔斯·佩利泰拉建议，散步3-5分钟之后，再花30秒用脚后跟（或前脚掌）横着走。

连续跳跃20下。一项研究发现，25-50岁的女性如果连续跳跃20下，每天2次，仅4个月后其髋部密度就会明显增加。建议散步时在手机上设置定时器，每散步5-10分钟，就要跳30秒、休息30秒，然后继续散步、再跳跃，如此反复。跳跃前，双脚并拢，双膝弯曲，双臂向后摆动，利用爆发力向上跳起。

爬楼梯或陡峭小山。比起在平地走路，快步上下楼梯和爬陡峭的小山更能锻炼骨骼的强度。若经常散步的周边有很多小斜坡，那就“不走寻常路”，找个坡度适中的斜坡，或在大型建筑物外的楼梯，花2分钟爬个坡或楼梯。一段时间后，骨密度就会有所改善。 （董宁）

注意！开车别吃这6种药

林先生最近鼻塞咳嗽，自己买了点感冒药吃，不料开车时一直犯困，差点闯红灯。厦门市儿童医院药学部专业药师提醒，林先生这种做法是很危险的，开车族一定要注意，开车不要吃以下6种药，谨防“药驾”。

1. **服抗过敏药开车会犯困。**致头晕、嗜睡、倦怠的药物，主要有抗过敏药如扑尔敏、异丙嗪、赛庚啶、苯海拉明等，许多复方感冒药也含此类成分。此外，安眠药和奥美拉唑等胃药也可导致嗜睡。

2. **止咳药让人头晕眼花。**包括止咳药右美沙芬、喷托维林，止痛药双氯芬酸在内的药物，都有引起眩晕、眼花的可能。

3. **止痛药让人分不清红绿灯。**有些药可能让人看东西模糊、复视，出现色觉障碍，甚至看不清路标及红绿灯，造成误判。这类药包括解热镇痛药如布洛芬、吲哚美辛，抗心绞痛药硝酸甘油，抗癫痫药卡马西平、苯妥英钠等。

4. **吃胃药开车“找不着北”。**司机要有良好的判断能力，才能安全行驶，但是某些药物可引起定向力障碍，也就是对自己所处的时间、地点、方向出现认知障碍，通俗点说就是“找不着北”。这类药物，包括胃药西咪替丁和用于治疗胃肠痉挛的山莨菪碱。长期服避孕药也可能出现此类问题。

5. **降糖药导致低血糖。**影响血糖的药物，主要有降糖药，以及喹诺酮类抗生素如左氧氟沙星、加替沙星等。

6. **利尿剂让司机憋不住尿。**呋塞米、氢氯噻嗪等利尿剂，容易导致尿液排出过多，一些降压药也可能引起尿频、尿急、多汗等症状。 （楚燕 李生贤）

锻炼协调能力

老人干点家务更健康

郑先生常年在外地奔波，心中时常惦念家中的老父亲。近些年随着经济状况逐渐好起来，为了让父亲生活得更轻松，郑先生专门雇了一个保姆，负责父亲的日常饮食起居。保姆很尽责，包办了所有家务活，可老人身体却大不如前，而且总爱忘事。后来，郑先生想起父亲常说：“别人都帮我把所有事干了，我不等于混吃等死吗？”受父亲这句话的启发，郑先生把保姆改成钟点工，定期给父亲家做清洁，其他一些力所能及的家务活还是让父亲做，老先生身体渐渐硬朗起来。

这是为什么？美国拉什大学医疗中心曾做过一项研究，招募716名、平均年龄为82岁的志愿者。结果显示，所有身体活动，包括做饭、洗衣服、刷碗、打扫卫生等活动都与老年人患阿尔茨海默病风险降低存在关联。

其实，对于晚年生活比较丰富的老人，他们或在事业上发挥余热，或兴趣、交友广泛，让他们从日常家务劳动中解放出来，正好投入到喜欢的事情中。但对于大部分老人来讲，晚年生活不见得有那么丰富多彩的活动安排。这种情况下，老人做做家务不仅能打发时间，还可以活动起来，锻炼手眼协调能力，保证一定的日常认知功能训练。

对于健康状况一般的老人，也没必要剥夺他们所有的家务活。美国研究人员调查了337名行动不便且有慢性疾病的老人（年龄最大的94岁），一般这些人不太适合做家务活。但研究人员发现，收拾房间等家务劳动对老人的身心健康有积极影响，会让老人感受到自身的价值，形成积极的心态。同时，干净的室内环境能抚慰其心灵。

不过，老人做家务也要量力而行。德国莱布尼茨研究所研究人员发现，做家务比较多的人感觉自己更健康，但那些干活时间特别长，同时睡眠时间过多或过少的女性，健康状况更差。也就是说，老人做家务的同时，要注意休息。如果需要做的事情比较多，可以和老伴儿分工，各自选择较为擅长的一类家务活。从调查来看，女性更关注烹饪和采购，男性则把更多时间花在园艺和家庭设施维护上。 （马健文）