

四五万元就能“内推”“保offer”？ 小心求职平台的“坑”！

“史上最难就业季”“录取比例创新低”“裁员潮碰到招聘潮”……随着秋招即将到来，一些线上求职中介平台一方面制造求职恐慌，一方面声称有招聘“内部资源”“绿色通道”，推出高价“内推”“保offer”等项目，收费从几千元到数万元不等。

是否真如求职平台所说，交了钱就可以保证录取？“新华视点”记者进行了调查。

内推比走后门还简单？求职中介撒网式推销

“××企业2020秋招正式启动！我已入群领取专属内推码，提前一年拿全offer！”看到朋友圈里出现这样的信息，广州的应届毕业生小王兴奋不已。扫码入群后发现，想要获得内推资格，需要转发上述文案到朋友圈。

小王按照要求在朋友圈发完后被告知，简历可优先被企业人力资源部查看，但仍有筛选淘汰的概率。要想直通面试环节，需要参加6000元到5万元不等的线上求职培训班才有机会被“内推”。

记者注意到，类似这种打着“内推”旗号的文案，在朋友圈、应届生求职微信群、QQ群里病毒式扩散，一些求职中介甚至称，“内推比走后门还简单”。

记者调查发现，所谓的“内推”都附加着一纸高额培训费用单。求职平台职业蛙称，“4万至6万元的付费保offer项目有内推名额，可直通笔试或面试环节。”offer先生、爱思益求职等平台均在其高达四五万元的付费项目介绍中承诺：“有企业内推，并保证顺利拿到offer。”

职业蛙称，平台跟数百家大企业合作，享有大企业“绿色通道”的优势，如果企业需要实习生或有用人机会，平台可优先推荐付费学员。“我们有内部资源，很多企业给了我们一二十张面试直通卡，免费学员拿不到的。”平台工作人员说。

一些求职平台称学员可享受在职员工辅导，最大限度掌握“内情”。爱思益求职平台工作人员向记者推荐了一个费用高达49800元的“V计划”项目，称这个项目是企业内部员工对求职者一对一的培训课程，“在职员工担任导师帮你梳理行业知识，熟悉网申、笔试、面试流程，可以帮你顺利拿到offer。”职业蛙称，平台导师有的是“校招面试官”，可提前知道考点。

名企实习、内部员工辅导、“保offer”都有“坑”

记者调查发现，一些平台力推的名企实习、内部员工辅导、“保offer”套路满满。

一名企业实习其实没有经过企业认可。Synet求职平台称，其推出的STE(名企实践项目)此前已与联合利华、普华永道等企业开展合作，为求职者安排实习。该项目收费5500元，包括4周项目实习。但

记者发现，求职中介宣称的实习只是“线上实习”，“导师”通过邮件、语音或者文字的形式进行沟通。

当记者追问可否开具相关企业的实习证明时，工作人员坦言：“项目合作的企业管得比较严，无法开具实习证明，如果一定要，可以盖求职平台的章。”

暨南大学的杨同学付费参加了刺猬求职平台的“15天线上运营实践项目”，项目内容包括给网易云音乐做一场活动策划等。任务完成后，平台并没有提供网易的实习证明，只是由平台“巧妙地”将这个经历写进了简历。

——号称企业内部员工授课，但身份难辨。职业蛙平台表示，其收费上万元的项目中，会安排学员意向投递的企业高管进行全程辅导，一课时收费2000元至3000元。爱思益工作人员向记者提供了一份“超过900位全行业精英在职导师名单”：JaneTu，就职于阿里巴巴集团天猫运营；DU是腾讯产品经理；Daisy，就职于今日头条用户增长部……这份名单涵盖互联网、金融、地产等各行业，但均为化名。

“一些企业不允许员工在外兼职，为了保护我们的导师，只能展示化名。”爱思益工作人员解释。

——宣称“保offer”，其实是“障眼法”。一些求职平台声称能帮学员拿到心仪的offer，如果没有拿到合同里列出企业的offer可以退60%的费用。

中山大学一名曾报过爱思益49800元“V计划”的求职者告诉记者，签合同同时，平台会列出不同梯度的四五十家企业名单，

其中有一些是符合学员求职意向的知名大企业，但大部分是招聘门槛低、招聘人数多的小企业，比如小型网络公司、P2P金融机构等常年招聘销售员的“企业”。“只要拿到名单中任何一家企业的录取名额，他们就会声称‘保offer’成功。”

多家企业否认与求职平台有合作 平台涉嫌虚假宣传

针对企业员工授课、与求职平台内部合作等相关问题，记者向多家大型企业求证。屡屡出现在求职平台名单中的腾讯公司表示，没有与任何第三方求职机构开展任何形式的合作，不存在与线上求职平台有付费内推的合作关系。另一家高频出现在名单中的企业字节跳动称，公司不允许员工私下代表公司对外进行任何指导。

一些企业负责人表示，就规范的大企业而言，但凡有第三方号称“保录取”基本都是假的。

北京市天平(广州)律师事务所律师欧卫安表示，求职平台在未取得企业同意的情况下以“企业在职员工指导”“内推”为幌子招揽生意，属于欺骗或者误导消费者，涉嫌虚假宣传，而“保录取”则涉嫌合同欺诈，相关监管部门可以依法对其进行处罚。

一些企业招聘负责人建议，求职者最好直接通过招聘企业的官网或现场招聘等渠道求职，避免上当受骗。同时，企业应在招聘过程中做到信息公开透明，避免第三方机构利用信息不对称去欺骗求职者。

(新华社广州8月14日电)



玉米胚芽是玉米营养价值的精华

吃玉米，要把胚芽啃干净

时下正值鲜玉米大量上市，嫩嫩的玉米散发出甜甜的香味，十分诱人。大口大口地啃玉米特别过瘾，但有人吃时囫圇吞枣，吃完后玉米粒上留下了许多淡黄色的小芽。中国注册营养师、航天中心医院营养科营养师马跃青提醒，这些被浪费掉的小芽其实是玉米营养的精华——玉米胚芽。

玉米胚芽是玉米粒中营养价值最高的部位，是玉米生长和发育的起点。虽然它的重量仅占玉米粒的11%—14%，但其脂肪占总脂肪的84%，蛋白质占22%，矿物质占83%。大家所熟知的玉米胚芽油就是从玉米胚芽中提炼出来的。

玉米胚芽富含饱和脂肪酸和亚油酸，对降血脂胆固醇、抗氧化、提高免疫力有益。同时它也是脂溶性维生素E、卵磷脂和植物甾醇的宝库。玉米胚芽氨基酸种类齐全，含量相对平衡。玉米胚芽中还含有功能性因子γ氨基丁酸和谷胱甘肽，在改善脂质代谢、减缓动脉硬化、保肝护肝等方面效果显著。膳食纤维在玉米胚芽中占9%，它对保持肠道健康、缓解便秘、降低血糖等均有作用。

因此，大家在吃玉米时应细嚼慢咽，把玉米粒嚼碎，胚芽啃干净，将营养统统吃进肚子里。(生时)

不良生活方式关联癌症

如何践行健康的生活方式？

新华社北京8月13日电(记者王秉阳)国家癌症中心、中国医学科学院肿瘤医院副主任医师边志民表示，目前已经证明，很多不良生活方式直接或间接与癌症的发生有关系。

我国日前出台的《健康中国行动(2019—2030年)》提出，建议个人践行健康生活方式以预防癌症。我国每年新发癌症病例约380万，总体癌症发病率平均每年上升3.9%左右。专家提醒，戒烟限酒、平衡膳食、科学运动、心情舒畅可以有效降低癌症发生率。

不良的生活方式最主要的是吸烟和酗酒，边志民介绍，烟草中有尼古丁、焦油等69种致癌物质，可以导致肺癌、口腔癌、喉癌、胃癌、膀胱癌等。吸烟者肺癌的发病率是不吸烟者的8—12倍。

其次，不健康的饮食方式也是诱发癌症的主要因素。如胃癌的发生与高盐饮食、爱吃烟熏食品有关；肝癌的发生与吃霉变食物、长期饮酒有关；食管癌的发生与喜食烫食、吃霉变食物、长期大量喝烈性酒有关；结肠癌的发生与多吃动物脂肪、动物蛋白和低纤维饮食有关。

此外，边志民说，缺乏运动及肥胖也会增加癌症发生风险，肥胖能改变体内激素水平，增加食道癌、胆囊癌、胰腺癌、结肠癌、子宫癌、卵巢癌、肾癌和乳腺癌等癌症的风险。

长期休息不规律、情绪紧张、心理压力过大也与癌症的发生发展有密切关系。人体在上述不良因素长期作用下，可以导致机体免疫力下降，从而为癌症的发生创造温床。

如何践行健康的生活方式，以预防癌症呢？边志民表示要做到戒烟限酒，同时调情志、节饮食、慎起居、多运动。

调情志指保持比较好的心态，避免大喜大悲；节饮食指有节制的饮食，包括不暴饮暴食，不吃烟熏、油炸、腌制、过期发霉变质等不健康食品，荤素搭配、以素为主，少吃红肉、加工肉，多吃白肉、深海鱼肉等；慎起居，保持规律的起居，不熬夜、早睡早起、避免劳累；最后是多运动，任何种类的运动都有助于降低患癌风险，运动能强化免疫系统，保持身体健康。

生活一点通

出霜冬瓜味道好

瓜瓤留着有妙用

很多人都常买冬瓜吃，因为清热解暑水分多，煲汤焖炒都可以。但你真的会挑冬瓜吗？来跟广州医科大学附属第二医院中医科副主任医师郑艳华学一学吧。

据郑艳华介绍，冬瓜不是因为生在冬天叫冬瓜，而是冬瓜在成熟的时候，表面会生出一层白霜，就像冬霜一样，故名冬瓜。孙思邈说冬瓜“须被霜食之乃佳”，出霜的冬瓜成熟，煮食味道佳。

市面上有青皮和白皮等不同品种的冬瓜，一般白皮冬瓜由于颜色浅，成熟后挂霜更为明显，但不是说青皮就不如白皮的好。除了看外皮，在购买切块的冬瓜时，还可以留意瓜肉，肉质坚实的冬瓜较好，肉质较软、较疏松的有可能是放久了水分有所流失。看完皮和肉，再把冬瓜托在手里掂一掂，目测同样大小的分量，重的那一份自然水分足些，如果肉厚瓤少，便是好冬瓜；而分量轻、肉质疏松、水分明显不足、瓜瓤又比较多的则次些。

“冬瓜虽好但偏凉，宜炖烂煮熟了吃，不宜生冷而食，容易引起腹泻。”郑艳华从中医的角度介绍说，冬瓜味甘、性寒，有清热、利水、消肿的功效。《随息居饮食谱》提到“冬瓜甘平，清热，养胃生津，涤秽除烦，消痈行水。治胀满、泻痢、霍乱、解鱼蟹等毒”。

不过，在食用方面，她提醒想通过喝冬瓜汁减肥的女性要“三思”，吃多了反而伤脾胃。而想在产前去胎毒的准妈妈，她建议可以试试适当煲冬瓜汤喝试一下。不妨学做下面这款经典冬瓜老鸭汤，有助于提升食欲——

材料：冬瓜300克，鸭肉150克，扁豆30克，葱、姜、盐适量。

做法：扁豆用水泡半个小时，冬瓜洗净，去皮、瓤、子，切条；鸭肉洗净，切块；冬瓜、鸭肉、扁豆、葱、姜一同入锅中，加水适量，大火开锅改小火炖煮1个小时，加入适量食盐调味即可。(翁淑贤)



美国教授研究指出：

每天读书15页 可提高注意力

读书的好处毋庸置疑，但很多人坚持不下去。美国华盛顿州美利坚大学语言学教授内奥米·S·巴伦博士近日研究指出，为阅读设定一个小目标——每天只读15页，就可以获得意想不到的益处。

研究人员将参与者分为两组，要求一组人每天坚持阅读15页，另一组人则必须读满一小时。结果显示，第一组中大多数人读完15页最多需要30分钟，并保持了良好的阅读连贯性。相比之下，第二组虽然单次阅读量较大，但整体读完推迟了几天甚至几周。

巴伦博士指出，一些人读书容易“半途而废”，是因为看到厚厚的总页数就“望而却步”。其实，制定具体目标并将时间安排得当，就能顺利读完一本厚书，还能养成良好的阅读习惯。与锻炼身体一样，连贯性对读书非常重要。每天阅读不间断，才能更好地把握主题和情节，提高理解能力。

巴伦博士还强调了纸质书的优越性。他说，电子书阅读过程会被各种诱惑打断，甚至导致阅读计划完全搁浅。与电子书相比，纸质书能让人集中注意力，书中内容也能更好地入眼、入脑和入心。阅读纸质书的另一大好处是有更强的“获得感”。当你每天用手指捏出15页时，阅读目标实实在在的，读过的厚度与未读的厚度形成对比，有利于阅读顺利进行。(金也)



幌子背后

“打着‘律师追债’的幌子，通过非法拘禁、故意伤害等手段聚敛钱财，既严重侵害他人合法权益，又玷污了律师行业。”担任江太国案一审审判长的云岩区人民法院法官郑卫东说。

以江太国为首的一个犯罪组织“经营”的服务部存在暴力追债、非法拘禁等

犯罪行为。针对这一重大涉黑线索，警方立即抽调精干警力，于2018年4月11日将江太国为首的12名涉黑犯罪嫌疑人一网打尽。

法学专家认为，行业监管部门应对类似咨询服务机构建立一套专门的识别、监管、注销机制，实行动态管理。对于服务

需求方来说，对大肆宣传“律师追债”的机构，一定要认真甄别其从业资质，以免上当受骗，甚至陷入新的案件纠纷。

受访人士提醒，在遇到经济纠纷时，最好的方法之一是通过合法渠道，找有职业资格的律师向人民法院提起诉讼。新华社发

由步态探知健康

“走路不好”须警惕

步态包括人的体态和姿态，是人的生物特征之一。很多老年人发现，随着年龄增长，自己走路越来越吃力。这只是人体老化的表现吗？抑或躯体疾病发出的警示？复旦大学附属中山医院神经内科教授汪昕在此给以解答。

不得不知晓的“走路”那些事儿

随着社会老龄化的加剧，步态障碍严重影响着现代老年人的健康。跌倒是老年人最常见的步态异常并发症，可引发颅内出血、骨折、长期卧床、褥疮、肺部感染等一系列问题，严重影响老年人的生活质量。据文献报道，在我国，跌倒是伤害所致死亡的第4位原因，而在65岁以上的老年人中则为首位致死原因。另外，步态功能的下降常常预示着远期发生痴呆的风险，也是预测死亡率的重要因素。

个体的步态与其年龄、性别、身高、体重、情绪、疾病等内在因素和衣裤、鞋、环境等外在因素均密切相关。那么，要怎样简单判断自己走路是否正常呢？您可以在全身镜前观察自己完成各种日常活动的姿势，包括坐姿、站姿和走姿，也可以观察自己鞋底的磨损情况，看看有无两侧磨损程度不一，或足内侧面外侧磨损程度不一。

步态异常或可预警脑功能下降

影响正常步态环路中任一环节的病理因素，均可引起步态障碍。除此之外，患有中枢神经系统疾病时，常常会伴随不同程度的认知功能下降和情绪障碍，如注意力下降、记忆力下降、执行功能下降、抑郁、恐惧等，从而更进一步加重原有的运动障碍。

了解步态异常的类型有助于对病因及病变部位的判断。中风病人行走时一侧手臂弯曲内收内旋、贴近身体，同侧骨盆上抬、下肢伸直拖地向外划圈。脑瘫病人行走时双膝内侧相互摩擦、行走缓慢拖行，呈现剪刀样的步态。小脑病变患者多表现为笨拙踉跄、躯干摇晃的宽基底步态，不能沿

直线行走，状如醉汉，闭目时因缺乏视觉纠正而症状加重。一些罹患基底节疾病存在肌张力障碍的患者，行走时四肢会出现不规则不自主的扭转、徐动。帕金森病人步态缓慢且僵硬，可见低头弯腰、屈肘屈膝、腕关节伸直的异常姿势，常以小碎步前进，起步时较为困难，不能骤然停止和转身，遇到场地受限或是要求同时完成另一件任务时，双脚像被黏住在地上一样。

发现“走路不好”时应该这样做

如果您或您的亲友存在以下问题中任意一项，建议到当地医院咨询并进一步完善相关检查：①存在步行或平衡困难；②在过去1年内发生过2次以上的跌倒；③出现明显的急性跌倒。步态异常的诊疗需要多学科合作进行综合评价，涵盖神经科、骨科、心脏科、康复科等。专业的步态分析有助于分类、诊断、指导干预和疗效评价。

步态异常可以通过适当的治疗手段改善症状、延缓病情进展，部分甚至有完全恢复的可能。正确的个性化的运动训练是躯体康复的关键，通过针对性的力量训练、控

制训练和平衡训练，改善机体运动功能。除了对症合理应用药物和适度运动锻炼外，正确的认知训练也极为重要。通过认知训练提高观察、注意、思维、记忆等能力，不断地修正大脑对信息的正确输出，在改善步态和平衡功能的同时，也能有效地延缓认知功能的衰退。有些类型的步态异常是可逆的，如正常颅压性脑积水，系各种原因引起蛛网膜颗粒吸收功能障碍、脑脊液流动和吸收障碍所致，其特征性的额叶损害步态被描述为双脚像被磁铁吸在地上、小碎步、姿势不稳，常常伴有认知功能下降、尿便失禁，这些患者经脑脊液分流手术后症状可显著改善，甚至恢复如初。

在关注疾病本身的同时，还要重视老年人的周边环境，做好预防跌倒工作。平时应穿着舒适合脚的鞋，佩戴合适的辅具或选择合用的助行器，视力障碍者佩戴眼镜，听力障碍者佩戴助听器。家中应保持地面干燥，铺设防滑地毯，过道不堆砌杂物，墙上安装防跌倒扶手和呼救铃，床边配置防跌倒护栏。

(辛民)