

街头扫码送小礼品 要留心

□文/图 本报记者 潘丽亚 吴艳敏

扫二维码送气球、送小礼品……在商场、街头人流量多的地方,常常能碰到“扫码送礼”的活动。9月15日下午,在市区新天地步行街、交通路等人流量较大的地段,不少人手里拿着气球、发卡等小礼品,吸引过往的市民前去扫二维码。警方提醒,二维码不可乱扫,市民要提高警惕,保护个人信息安全。

9月15日下午,刘女士和朋友在市区新天地步行街逛街。“我和朋友刚走到新天地步行街,就被一个年轻女孩儿拦下。她脖子上挂着二维码牌子,两个手里拿着气球,地上还放着未充气的气球。她让我们扫二维码然后可获赠一个气球。”刘女士告诉记者,当时她没有多想,直接扫二维码后就走了。

刘女士说:“当我和朋友继续向前走时,又一个女孩儿手里拿着小挂饰,让我们扫她脖子上挂的二维码。我告诉



在市区新天地步行街,一位市民正在扫二维码,关注后可免费获赠小礼品。

她已经扫过了,她才让我们离开。”

随后,记者来到刘女士所说的地方,看到在步行街上有不少脖子上挂着二维码牌子的人,以赠送小礼品为由,

不停地让过往市民扫二维码。

记者上前询问,一位工作人员告诉记者,她们是一家经营护肤品网店的工作人员,市民扫二维码关注后,有什么皮

肤问题都可以通过微信咨询,也可以购买化妆品。记者观察了一下,有近二十位工作人员在附近区域,不停地让市民扫码。不少市民听说有礼品赠送,就毫不犹豫地扫码。记者也尝试着扫码,发现扫码后都要关注商家的公众号,并允许对方获取自己的信息。

在现场,记者随机采访了几位扫码后拿到小礼品的市民。市民张女士说:“如果扫码是为了让关注商家的微信号,提高商家的知名度,这样还算比较安全。但是,扫码后需要输入手机号等相关信息的话,我会直接退出,担心有陷阱。”但大部分市民并没有考虑过自己的信息安全问题。市民姜女士表示,扫个二维码,能会有啥问题?所以她遇到这种扫码活动,都会去参加。

对此,警方提醒,随着信息化的快速发展,二维码已经普及到人们的日常生活,市民在扫二维码时,一定要加以提防、辨别来历。切勿因小礼品的诱惑就放松警惕,从而给自己造成更大损失。



出门看天

据市气象台预报,本周我市开启阴雨循环模式,天气特点是,降水正常略偏多,气温正常略偏低,最高气温在28℃左右,最低气温在14℃左右。

周日将迎来“秋分”节气,秋分这一天太阳直射赤道,秋分以后,阳光直射位置逐渐南移,北半球就会白天变短、夜晚变长了。

今后三天天气

9月17日	多云间阴,有分散性阵雨 18℃~25℃
9月18日	阴有小雨 20℃~23℃
9月19日	阴有阵雨 20℃~25℃

(感谢周兆基提供信息)

实用宝典

不同人群怎么补碘

碘是合成甲状腺激素必不可少的重要原料,它可以促进生长发育,调节新陈代谢等。

若碘摄入不足,轻者会引起地方性甲状腺肿(俗称“大脖子”病);严重的会导致亚临床克汀病、克汀病的发生。国家卫生健康委员会疾病预防控制中心主持制定的中国第一部补碘指南——《中国居民补碘指南》建议,各年龄段的人所需碘含量见下表:

居民碘膳食参考量

世界卫生组织推荐每人每天碘适宜供给量为:0~59个

月婴幼儿90微克;6~12岁儿童120微克;12岁以上人群150微克;孕妇和哺乳期妇女250微克。

关于补碘的3个疑问

1.补碘的最佳方法是什么?

补碘最基本、最主要的方法是食用加碘食盐。对于一般人群,只要能够吃到合格碘盐,就能够保证碘营养,无需再吃任何含碘保健品。

妊娠妇女和哺乳妇女应选择妊娠妇女加碘食盐或碘含量较高的加碘食盐。

2.能用海产品代替碘盐吗?

对于一般人群,除了居住在水源性高碘地区的居民不需食用加碘盐外,其他居民都应食用加碘盐以满足每日碘需求。妊娠妇女、哺乳妇女、婴幼儿等是碘的特需人群。

海产品如海带、紫菜、淡菜、蛤干、干贝、海参、海蜇等都含有人体所需要的碘,但除了海带和紫菜的含碘量高,其他海产品含碘量都不是很高,不足以满足人体对碘的需求。因此,对正常人而言,不能用海产品代替碘盐的作用。

3.购买、食用加碘食盐应注意哪些问题?

请购买小包装和印有指定标识的加碘食盐,一次购买的加碘食盐不宜过多,存放时间不宜太长;存放在阴凉、干燥、远离炉火的地方,最好避光保存;减少碘损失,菜品出锅时放盐。

对于患有某些甲状腺疾病的人来说,则要限制碘的摄入。

需要提醒的是,妊娠期患有甲状腺疾病的患者也要摄取足够的碘,食用加碘盐即可。

晚综

教你一招

糖尿病早期信号

糖尿病早期是有迹可循的,如何抓住早期的蛛丝马迹,及早发现糖尿病呢?专家表示,需留意以下这些信号,如:饭吃多了,人反而瘦了;嘴巴老觉得特别干,喝水比以前多了;视物模糊;身上的伤口破了,特别不容易愈合;小便里面有泡沫……这些都是糖尿病的早期信号,一旦发现,应及早就医。

养生小常识

“三高”人群如何选月饼

月饼是中秋佳节的必备食品,但传统月饼是典型的高糖高油食品,糖含量可达45%~55%,油含量达30%,热量极高。那“三高”(高血脂、高血压、高血糖)人群该如何选择月饼呢?

营养专家表示,人们常说的“一口月饼半斤油”是有一定道理的,月饼确实是高油、高糖食物,广式月饼尤其如此,对于追求健康饮食习惯的人,尤其是被医生劝诫禁食高油高糖月饼的人群,月饼的选择很重要,建议选择低糖分、低油脂、低热量的月饼,吃得放心、吃得安心。

木糖醇月饼

木糖醇甜度与蔗糖相当,但在人体内的代谢不受胰岛素调节,可作为糖尿病人的热能源。木糖醇与普通的白砂糖相比,具有热量低的优势,每克木糖醇仅含有2.4卡路里热量,比其他大



多数碳水化合物热量少40%。

但需注意的是,木糖醇月饼中虽不添加糖类,但小麦粉及果仁中含糖,糖尿病人可以食用,但一定要控制分量,不可多吃。

无蔗糖月饼

蔗糖摄入过量,是心血管疾病、发育障碍、肥胖、骨质疏松的可能诱因。无蔗糖食品则很大程度上减少了高糖食品的健康隐患。

素斋月饼

素斋月饼通常不含动物油及肉质,全部使用植物油,相对来说更健康。

晚综

分类信息

2cmx4cm 单价50元 4cmx4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查,仍不能保证每一条信息的真实性,请客户在使用本版信息时认真核实相关资料,签订有效法律合同,因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

联系电话: 0395-3132295 3117189 13781707655

家政服务

洁爽保洁公司
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗
石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

欢迎刊登 分类信息

婚介信息

世纪缘 2003年创办
白领相亲会所
2003年~2018年
世纪缘全城寻找
诚心找对象的人
地址:市人民路美盛大厦8楼十楼
相亲热线:3398505 2121213

●征婚:男(31959) 29岁,无婚史,1.70米,高中学历,企业单位,性格开朗,寻温柔体贴的女孩为伴。电话:2121213 微信:13523953597

●征婚:女(32778) 29岁,无婚史,1.63米,研究生,事业单位,爱好广泛,善解人意,觅工作稳定,人品好的男士。电话:2121213 微信:13523953597

●征婚:男(91725) 67岁,丧偶,1.75米,性格随和,身体健康,觅一位能实在过日子女士。电话:18839527539 微信:13137960297

●征婚:女(91788) 44岁,离异,1.64米,卫生系统,大方有修养,珍惜感情,觅儒雅有风度的男士。电话:2116177 微信:13523953597