



记者 赵云 通讯员 梁浩 谢慧远 江幼燕 郭娇蓉

4月1日是愚人节，很多人把这天当成乱开玩笑的“恶搞节”。然而，开玩笑一定要把握尺度，否则可能涉嫌违法被行拘。安全不能开玩笑。去年以来，77人因谎报警被市公安局查处，其中57人被行政拘留。凡是恶意报假警的，警方将严厉打击。按下110前，一定要三思。

◆犯胃病没钱去医院

“喂，110吗？我被人打了，有人心情不好就打了我……”3月17日下午4点多，市公安局110情报指挥中心接到一名男子报警。男子所在地为城东街道，指挥中心将警单派到城东派出所。城东派出所出动3辆警车、十余名警力，火速赶往事发现场。事发现场非常冷清，一名男子坐在路边，双手捂住肚子，非常痛苦的样子。男子身上并未有伤痕。面对民警询问，男子改了说辞：他根本没有被打。“我胃疼没钱看病，希望你们警察过来资助我一点。”男子称。男子姓王，今年40多岁，贵州人。王某和妻子一起在温岭打工，当时夫妻俩发生了争吵，

◆怀疑丈夫又去打牌了

3月19日傍晚6点多，大溪派出所接到赵某报警：大溪镇下坦工业区一超市楼上，有人聚众赌博。接到报警后，大溪派出所组织十多名警力赶往现场。然而，经过现场调查和询问，民警并未发现赌博迹象。警方怀疑赵某报假警，于是将其传唤到派出所。赵某称，当天他开车经过泽国镇天皇村，遇到一个熟人，对方说有人在下坦工业区赌博，问他去不去。赵某没有理会对方，将车子开了一段路后，拨打电话报了警。“我没有去核实过，也不知道那边是不是真的有人在赌博。”赵某称，事后他觉得非常不应

◆8万元赌博输掉了，怕被妻子责怪

与赌博相关的报假警较多，很多报警人的操作如出一辙。2020年11月30日傍晚，江某向松门派出所报警，称其骑电瓶车经过松门镇小交陈村时遭遇抢劫，3名骑摩托车的男子持刀抢走了他身上的540元现金。接警后，松门派出所全体人员待命，所领导带队赶赴现场，视频组全员立即进入工作状态，对案发地及周边天网进行仔细巡查，还有部分警力以案发地为中心对周边辐射点开展地毯式搜查。警方调查3个多小时，始终未发现抢劫案的蛛丝马迹。在证据面前，江某承认谎报了警情。原来，江某好赌，当天输光了钱，怕回家后不好向妻子交代，于是报了假警。因谎报警情，江某被处以行政拘留10日。

◆想让民警帮忙找女友

“这里有人被强奸了！”去年2月的一个凌晨，一名男子向警方报案。接到报案后，城东派出所民警马上出警到现场：辖区一家酒店。民警到达时，酒店大厅有一对年轻男女，女的似乎喝醉了。年轻男子称是他报的警。同时，他还告诉民警，强奸一事是假的。男子姓罗，玉环人；女子姓陈，温岭人。两人是情侣关系。当晚，两人在微信里发生了“口角”，小陈一气之下来到城东一家酒吧喝酒。小罗得知情况后，当即从玉环赶了过来。当时，小陈喝得醉醺醺的，独自一个人到酒店开了房。小罗找到酒店，询问酒店前台小陈所住的房间号，遭到拒绝。联系小陈，怎么也联系不上。

王某独自从居住处跑了出来，喝了不少酒，犯了胃病。在酒精的作用下，王某拨打了110，称胃病犯了没钱去医院，希望警方能出警帮帮他。110接线员建议他联系医院的绿色通道。王某口头上接受了建议。不过，没一会儿，他再次拨打110，谎称自己被打了。民警到后，120车辆也紧跟着到了，王某被送往医院。经检查，王某并无大碍，医生给他开了一些药，王某自己付了钱。之后，王某被民警传唤到派出所。“你知不知道你是在虚构事实，扰乱公共秩序，浪费警力？”民警教育了王某。因谎报警情，王某被处以行政拘留6日、罚款300元。

该，因为浪费了警力资源。因谎报警情，赵某被处以行政拘留5日、罚款200元。无独有偶。3月23日晚上8点多，谢大妈报警称，在大溪安平东路，二三十人以打扑克、打麻将的方式赌博。警方出警到现场发现，根本无人赌博；联系谢大妈，她承认报假警。谢大妈说，当晚她在大溪镇政府广场散步，给丈夫打电话，对方一直不接。她怀疑丈夫又去打牌了，于是报了警。报警前，她也根本没去现场核实情况。最后，谢大妈也被处以行政拘留5日、罚款200元。

安徽男子咎某向亲戚借了8万元，和妻子一起来温岭大溪准备做些小生意。到温岭没多久，他就报警称，8万元被抢了。警方调查发现，咎某说的抢劫根本不存在，这8万元是被他赌博输掉了。因怕妻子责怪，咎某才想到了这一出。咎某被处以行政拘留5日。江西男子卢某在大溪一家鞋厂上班。他报警称，在鞋厂附近遭遇持刀抢劫，4600元现金和一部手机被抢。警方调查后，根本没发现卢某所说的情况。后来，见露馅了，他“扑通”一声跪在地，坦言报了假警。卢某称，钱是被他赌博输掉的，怕被妻子责骂，以为报假警可以糊弄一下，没想到警方这么认真。最终，卢某被警方行政拘留10日。

“我就想通过报警的方式，让你们帮我找到她。”小罗称。报警后，小陈的朋友联系到了小陈。于是，小陈来到了酒店大厅。因报假警，小罗被传唤至派出所。对于报假警一事，小罗供认不讳。天亮后，小陈和小罗的朋友小张来到派出所，询问小罗的情况。得知小罗要被拘留，小张说出了实情：当时的报警电话是他打的，报假警的主意也是他出的。在事实面前，小罗也改口了：小张帮我出主意，我不好意思把他供出来。因谎报警情，小张被处以行政拘留6日、罚款300元。因提供虚假证言，小罗被处以行政拘留5日、罚款300元。

前沿科技 / 科学常识 / 科技人物 / 科学大事件

什么时候喝牛奶最好？正确喝奶，看这篇就够了！

化能力的人来说，可以适当饮用酸奶。酸奶中含有纯牛奶没有的有益菌，可以维持肠道菌落平衡，提高人体消化能力。但是目前市面上很多“所谓的酸奶”，基本都是加了糖的“风味酸乳”和“风味发酵乳”，糖越多，整体的营养价值就越低，足以抵消掉乳酸菌发酵带来的所有可能好处，因此，并不一定比纯牛奶要好。可见，酸奶和纯牛奶两者各有所长，大家可以根据自身需求，选择适合自己的饮用。

●误区二：睡前喝杯牛奶有助于睡眠

一杯牛奶中的色氨酸含量其实是很少的，真正不能进入到大脑发挥作用的更是少得可怜。想要依靠喝牛奶助眠的朋友，喝到撑都不一定有作用。或许对于现在的人来说，放下手机、平板电脑等电子产品，对于睡眠更有帮助。

●误区三：早上喝牛奶最好

其实喝牛奶没有什么所谓的最佳时间，什么时候喝都可以，牛奶的营养价值不会随着时间变化。早上喝一杯牛奶，可以加强早餐的营养价值，为一天的工作提供满满的能量。晚上喝牛奶，饱腹感较

强，可以缓解睡前饥饿。还有研究表明，饭后喝一杯牛奶，能有效控制餐后血糖上升，有助于控制食欲，避免用餐太多。所以，并不存在一个所谓的喝牛奶的最佳时间，按照自己的习惯来，想什么时间段喝都可以。

●误区四：喝酒前喝一杯牛奶，就不伤胃了

喝酒前喝一杯牛奶，虽然能稍微延缓胃排空的速度，稍稍缓解酒精从胃部到小肠的速度，但影响很小，实际效果也是自欺欺人罢了。而且有研究认为，牛奶、主食或其他菜肴并不会缓解酒精对胃的损伤。一旦喝酒超标（酒精度在20度以上，每小时饮用超过100毫升），酒精对胃黏膜的损伤就开始了。所以，不要以为喝酒前喝了牛奶，胃就不会受伤。想要喝酒不伤胃，只有一个方法：能不喝就不喝，能少喝就少喝。

●误区五：脱脂牛奶比全脂牛奶更健康

对于大多数人来说，无论营养上还是口感上，都是全脂牛奶更优秀。脱脂牛奶只是更适合部分人

群的需求，例如减肥人群、有心血管疾病需要控制血脂的人群。

脱脂牛奶，脱去了全脂牛奶中的脂肪，而脂肪正是牛奶香浓口感的来源，所以脱脂牛奶喝起来更加寡淡，少了奶香味。

所以，没有减肥需求和控制血脂需求的小伙伴们，没有必要纠结于一盒纯牛奶中多出来的几克脂肪。

关于喝牛奶的3个小诀窍

01 小口慢咽

有的时候为了赶时间，喝牛奶时直接大口大口地喝完，这样会使肠蠕动加快，导致营养物质直接排出体外，消化吸收率很低。

02 打开后尽早喝完

对于一般的普通袋装或者盒装纯牛奶，打开后需要尽快喝完，有些营养物质在打开后容易被空气中的细菌污染，导致变质。

03 温热为宜

从冰箱刚拿出的冰牛奶容易刺激胃肠道，但是也不可煮沸，否则会破坏牛奶的营养。

来源：上海黄浦、医学信使



◆那些年，报假警的奇葩案件

看文身男不爽

2016年，在嘉兴开往温岭火车站的途中，醉汉韩某看到边上坐着一个文身的男子，觉得很不爽，于是报警称车上有暴恐分子。我市20余名警力及时赶到现场，而现场并没有发生任何暴力事件。韩某因谎报案情被警方行政拘留8日。

想让女友回心转意

2018年，男子叶某报警称：“我杀人了，你们过来抓我吧。”民警到达现场后，发现屋内坐着一男一女，两人毫发无损，现场也没有任何凶杀迹象。

这对男女是情侣关系，当时两人发生争吵，女子执意要分手，叶某不肯。为了让女友回心转意，叶某报了假警，希望民警到现场调解。最终，叶某

被处以行政拘留5日。

酒后无聊，打110解闷

2020年1月10日，李某报警称，在松门镇松建盐场附近发现两名通缉犯，但在接警员询问过程中却态度恶劣，甚至脏话连篇并辱骂接警员。松门派出所出警到现场，对周边进行全力侦查，并未发现通缉犯。民警联系李某，发现对方已关机。之后，民警找到了李某，李某承认报了假警。原来，当时李某和两名路人发生冲突，报假警称对方是通缉犯来报复。李某为此付出的代价是被行政拘留5日。廖某是河南人，有酗酒的习惯。因酒后无聊，他拨打110解闷。在3个月的时间内，他共计拨打110电话110次。廖某的行为严重干扰了公安机关的正常工作秩序。最终，廖某被处以行政拘留10日。

110报警电话是群众求救的“绿色通道”，是维护社会治安的生命热线，肩负着保护群众平安的重任。凡拨打110恶意骚扰、谎报警情等行为都是违法的，不仅影响了公安机关的正常工作秩序，还占用、浪费了社会公共资源，甚至有可能导致公安机关延误对群众生命、财产施救的黄金时间。报假警的内容涉及黄赌、盗窃、打架斗殴、爆炸、杀人等。今年以来，警方已查处了32起报假警案件，21人被行政拘留。警方称，凡遇到危险或紧急情况时，市民可及时拨打报警电话110。但如果出于报复、追求刺激、博取关注等原因，选择报假警，警方将依法严厉打击。

链接 >> 浙江法铨律师事务所 卢岳律师

《中华人民共和国治安管理处罚法》规定：散布谣言，谎报险情、疫情、警情或者以其他方法故意扰乱公共秩序的，处5日以上10日以下拘留，可以并处500元以下罚款；情节较轻的，处5日以下拘留或者500元以下罚款。伪造、隐匿、毁灭证据或者提供虚假证言、谎报案情，影响行政执法机关依法办案的，处5日以上10日以下拘留，并处200元以上500元以下罚款。因报假案造成严重社会危害性，已经构成刑事犯罪的，则需要依法追究刑事责任。为追求精神刺激或无事生非制造事端无故报警，构成犯罪的，可以寻衅滋事罪追究刑事责任。因报假案造成严重社会危害性，已经构成刑事犯罪的，可以认定为构成编造虚假恐怖信息罪。

记者手记 >>

提高违法成本，让“戏精”不敢报假警

记者 赵云

有网友建议，将报假警的“戏精”列入失信黑名单。这背后，是报假警不法行为频发，公众对其深恶痛绝，希望进一步增加违法成本。

警力资源是打击违法犯罪，维护社会稳定的重要公共资源。在案多人少的背景下，该资源更为珍贵，经不起任何折腾和浪费。报假警无疑是对法律的蔑视，更是对警力资源的无故消耗。

拨通110，对报警人而言，是个简单的操作。但报警后，警方当即出警到现场。特别是当接到抢劫、暴恐等警情时，警方势必投入大量资源。3个月拨打了110次110电话，频繁让接警电话处于占线状态，报的又是无效警情，轻则加重了接线员的工作，重则导致对真警情处置的延误乃至缺位。“温州乐清11岁男孩失联”事件，系男孩母

亲故意制造虚假警情。期间，公安机关高度重视，立即启动重大警情处置机制，以最高等级组成联合调查组，投入大量警力，调用一切资源，全方位开展查找工作。温州全市都在接力找人，志愿者、救援队一同出动……一个弥天大谎，牵动了全国人民的心，又占用了多少公共资源？“任性”必须付出代价。男孩母亲因编造、故意传播虚假信息罪，被判处有期徒刑1年3个月。

治安拘留、刑事判决，虽能让报假警者为其恶行承担后果，但浪费的警力、公共资源补不回来。为遏制报假警行为，必须要提高其违法成本，加大打击处罚力度，用重典出重拳，让那些无理取闹、恶意滋扰、报复泄愤的报假警者，不敢任意报警。同时，对报假警造成的损失，可以探索建立索赔机制，进一步提高报假警的经济成本。

科普之窗

主办单位：市科协

生活中，我们常常会听到各种关于喝牛奶的传言：“脱脂牛奶比全脂牛奶更健康”“要多喝酸奶，酸奶比纯牛奶更好”“晚上喝一杯牛奶，有利于睡眠”。这些都是真的吗？今天，我们把关于喝牛奶的5个误区分享给大家，让大家放心地喝牛奶。

●误区一：酸奶比纯牛奶更好

酸奶和纯牛奶都是优质的奶制品，对于我们都有比较高的营养价值。不过，纯牛奶和酸奶在本质上是存在差别的，因其成分不同，营养价值也有所不同。

纯牛奶富含蛋白质、钙质，以及多种氨基酸、矿物质、微量元素等。对于想要补益身体，补充钙质，促进身体发育的年轻人来说，可以优先饮用纯牛奶。另外，纯牛奶几乎不含有其他的香精或者添加剂，本身比较健康，因此适合大部分人饮用。不过如果对乳糖物质不耐受，或者存在经常性的腹泻症状，最好不要饮用纯牛奶，以免出现腹泻。

酸奶是在纯牛奶的基础上通过发酵形成，而且里面含有较多对人体胃肠道健康有促进作用的有益菌。对于胃肠功能薄弱，需要提高胃肠道消