



全民大曝光 »

和当事人保持通话，当场揭穿假警察 真警察帮她保住了20多万元

本报讯（记者赵云 通讯员江幼燕）民警正准备去寻找王女士时，她的电话终于接通了。

“对方是骗子，千万别信！和我保持通话，不要挂断！”反诈人员和她说道。

这下，王女士有些蒙了。她的手机上显示，来电为台州反诈中心。相比之前“丽水警方”的奇怪号码，这个电话更加可信。

在反诈人员的劝说下，王女士一边保持通话，一边前往松门派出所。

王女士今年40多岁，经商。半个小时前，她接到了“丽水警方”的来电，对方称她的一张银行卡涉嫌洗黑钱。

对方所说的银行卡，王女士根本没申请过，她当然不信。对方又问王

女士，她的身份证是否丢失过。王女士回答：“是”。

对方分析，可能是王女士的身份被他人冒用了，申请了涉案银行卡。如果她不配合调查，将有一大堆麻烦。

接着，按照对方指示，王女士加了对方微信。在微信中，对方发来了警官证以及检察机关传单。传单上显示的，正是王女士的身份信息。

王女士信了。对方要王女士带上身份证及名下所有银行卡，到宾馆开个房间配合调查。

到宾馆后，王女士支付房费时，因为挂断了和对方的电话，这时，松门派出所反诈人员终于打通了她的电话。

原来，十多分钟前，派出所接到

关于王女士的反诈预警。反诈人员就开始拨打王女士电话，但一直没打通。反诈人员坚持继续拨打，最终成功联系上了王女士。

王女士到派出所后，反诈人员才挂断了电话。这时，“丽水警方”再次打来电话。经过王女士同意后，反诈人员接通了电话。

反诈人员对对方说，能否再出示一下警官证。对方回答：“可以。”

对方和王女士通过视频通话，发来了一则民警的视频。反诈人员注意到，视频中民警的口型和声音完全对不上，是移花接木的视频。

这时，穿着警服的民警的身影在镜头前晃了一下，对方立即警觉：你是谁？

“我是谁你看不出来？……”没

等民警说完，对方就挂断了。

按照骗子的套路，接下来，他将要求王女士将名下银行卡里的钱全部转到“安全账户”。听了民警和反诈人员的劝说，王女士捏了一把汗：“我的银行卡里共有20多万元，幸亏你们劝住了我。”

反诈提醒 »

“公检法”机关不会通过电话、微信、QQ等方式进行办案，更不会核查资金，也没有“安全账户”，如有以上行为，一定是诈骗；一般情况的“法律文书”和“调查令”都会采取面对面的方式传递，不会以网络的方式发放；遇到类似情况可至公安机关进行核实，切莫听信对方的话切断与外界的联系。

党建统领践初心 义诊服务暖人心

本报讯（通讯员陈榕 郑怡 赵伶俐文/图）9月11日上午，由城西街道党群服务中心、银湖新城党建联盟、城西街道妇联、关工委主办，开元社区、温岭市妇幼保健院（浙江大学医学院附属儿童医院温岭分院）、温岭联合村镇银行城西支行、扬子造型承办的“党建统领践初心 义诊服务暖人心”进社区活动，在开元小区举行，吸引了众多居民及新温岭人前来参加。

当天上午，市妇幼保健院党委派出了儿内科、儿外科、生长发育科、口腔科、内科、妇科、儿童保健、儿童康复等科室十余名党员专家，为居民们进行免费健康义诊，提供血压血糖测量服务，开展健康科普，普及健康知



识，免费赠送常用药品并开展用药宣教。本次健康义诊活动是该院党委书记领办党建服务项目——“益起健康”驿站项目牵头开展的义诊活动。该院儿科、口腔科、儿童保健、儿童康复科室的医生，针对社区儿童开展了以生长发育评估、口腔保健、过敏性鼻炎皮疹为重点内容的发育能力筛查，并对儿童在语言能力、行为问题、沟通能力、认知能力方面进行现场筛查评估。

在活动现场，温岭联合村镇银行城西支行工作人员为居民们普及金融反诈知识宣传，扬子造型进行义剪活动，开元社区工作者开展全国文明城市创建宣传。本次志愿服务活动受到了辖区居民们的一致好评。

全民控盐，一天只要5克盐

一个人每天多吃2克食盐，收缩压和舒张压分别升高2.0毫米汞柱及1.2毫米汞柱。

2.高盐饮食可加重心脏、肾脏的负荷。

众所周知，如摄取钠过多可造成体内水钠潴留，血管内压力升高，阻力增大，使心脏负荷加重，久而久之，造成心脏肥大、心衰、肾功能异常等难以治愈的疾病，是心脑血管疾病的祸根。

3.高血压是脑卒中、心脏病和肾脏病死亡的最大独立因素

减少盐的摄入量可明显减少全球脑卒中、心脏病和慢性肾脏病的死亡率。

4.摄盐过多易引起胃癌和钙质流失，导致骨质疏松

二、什么样的烹饪方法减盐又美味？

1.选用新鲜食材，巧用替代。在

烹制菜肴时放点辣椒、葱蒜、醋等调味品，可提高菜肴的鲜味，帮助自己适应少盐食物。

2.做好总量控制，每餐都使用限盐勺等量具。

3.合理运用烹调方法，少用用盐较多的烹调方法。

4.注意隐性钠问题，少吃高盐（钠）食品。尽量少吃酱菜、腌制食品以及其他过咸食品。

5.查看食物标签，尽量选择含钠低的包装食品。

6.少放味精，因为味精中含一定量的钠。

三、减盐宣传周核心知识

1.饮食中钠盐含量过高会引起高血压，增加心脏病和中风的发生风险。

2.健康成年人每天食盐不超过5克。

3.家庭烹饪少放盐和酱油，学会

使用定量盐勺。

4.减盐需要循序渐进，可以用辣椒、大蒜、醋、胡椒为食物提味，逐步改变口味。

5.少吃榨菜、咸菜和酱制食品，多吃新鲜的蔬菜和水果。

6.购买包装食品时阅读营养成分表，选择“钠”含量低的食品。

7.减少使用酱油、蚝油、豆瓣酱、味精、鸡精、沙拉酱、番茄酱等调味品。

8.多选择新鲜的肉类、鱼类、蛋类，少吃加工食品和罐头食品。

9.盐可能隐藏在你感觉不到咸的食品中，比如方便面、挂面、坚果、面包、饼干、冰激凌等，要警惕这些“藏起来”的盐。

10.在外就餐时，主动要求餐馆少放盐，有条件的尽量选择低盐菜品。

（温岭市疾病预防控制中心宣）

健康浙江建设（行动）宣传专栏 »

全民控盐，一天只要5克盐

盐被誉为“百味之首”。没有盐，一切美食都会变得索然无味。不仅如此，食盐所提供的钠离子和氯离子维

持着细胞外液的渗透压和酸碱平衡，在保持神经和肌肉的应激性、调理生

理功能等方面都起着重要作用。

“健康中国行动”中推荐，健康成年人每天食盐的摄入量不超过5克，但实际上，人们摄入的食盐量已经远远超标。过量的盐给身体带来的危害不容小觑！今年是第三个“9·15”减盐周，全民健康生活方式行动国家行动办公室制定了主题宣传海报，继续向公众传播“就要5克”减盐理念和生活技巧，倡导“人人行动 全民控盐”，促进公众养成健康的生活习惯。

一、食盐（钠）摄入过多有什么危害？

1.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

2.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

3.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

4.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

5.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

6.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

7.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

8.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

9.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

10.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

11.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

12.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

13.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

14.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

15.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

16.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

17.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

18.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

19.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

20.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

21.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

22.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

23.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

24.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

25.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

26.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

27.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

28.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

29.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

30.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

31.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

32.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

33.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

34.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

35.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

36.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

37.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

38.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

39.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

40.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

41.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

42.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

43.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

44.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

45.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

46.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

47.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

48.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

49.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

50.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

51.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

52.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

53.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

54.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

55.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

56.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

57.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

58.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

59.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

60.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

61.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

62.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

63.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

64.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

65.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

66.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

67.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

68.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

69.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

70.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

71.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

72.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

73.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

74.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

75.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

76.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

77.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

78.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

79.摄盐过多是导致高血压的重要诱因

80.摄盐过多是导致高血压的重要诱因