



全民大曝炸 >>

# 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。半个多小时前，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证被人冒用了，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，王女士加了对方便信。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？

“我是谁你看得出来？……”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。



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

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、肾脏的负担

众所周知，如摄取钠过多可造成体内钠潴留，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”含量低的食物。

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）

## 柳树着火，执法人员秒变消防员

本报讯（记者赵云 通讯员黄心怡）日前市区前溪路滨滨佳苑路段，一棵柳树的树干部分烧了起来，火焰一直往上蹿。

当时是傍晚6点，恰是下班高峰期，很快周边聚了不少人。刚巧市综合行政执法局太平中队的执法人员巡逻经过这里，马上当起了“消防员”。

他们一边疏散人群，一边跑到中队拿灭火器。“我们中队就在附近！”执法人员程荣说。

柳树主干上部已经断了，剩下的树干只有2米多高，着火的地方位于树干的顶部。拿来灭火器后，程荣快速爬到溪边的石栏杆上，朝着火苗喷射。

两只灭火器使用完后，树上的明火基本上没了。这时，有市民拿来两只灭火器，但他不知道如何使用。执法人员手把手指导该市民，用灭火器继续将柳树上的火彻底灭掉。

经过众人十多分钟的努力，柳树上的火情消失了。

柳树为什么会着火？原来，柳树旁边有人在烧纸钱，纸钱的火苗被吹到了路上，点燃了树上的枯枝枯叶。执法人员提醒，广大市民一定要增强防火意识，以避免此类情况再次发生。

## 温岭市亿翔环保科技有限公司 收集处置废包装桶1万吨/年 项目环境影响评价公众参与公示

按照《中华人民共和国环境影响评价法》《环境影响评价公众参与办法》（生态环境部令第4号）等有关规定，向公众公开下列信息：

一、建设项目基本情况

项目名称：温岭市亿翔环保科技有限公司

收集处置废包装桶1万吨/年项目

建设性质：搬迁技改

建设地点：温岭市石塘上马工业区台州卓越线缆有限公司厂区内

二、环境影响报告书征求意见稿查阅方式

1.征求意见稿全文的网络链接：<http://www.wlsyxhb.cn/default.aspx>。

2.查阅纸质报告书的方式和途径：《温岭市亿翔环保科技有限公司收集处置废包装桶1万吨/年项目环境影响报告书（征求意见稿）》纸质报告书可以联系环评单位、建设单位进行查阅。

三、征求意见的公众范围

本项目环境影响评价范围内的有关公民、法人、组织等。

四、公众意见表的网络链接

<http://www.wlsyxhb.cn/default.aspx>（见下面附件）

五、公众提出意见的方式和途径

公众可以通过信函、电子邮件或其他方式，在规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位，反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。公众提交意见时，需提供真实姓名、联系方式、常住地址等，以便根据需要反馈。

建设单位：温岭市亿翔环保科技有限公司

联系人：虞亮

联系电话：15958635594

地址：温岭市石塘上马工业区

邮编：317500

邮箱：416485472@qq.com

六、公众提出意见的起止时间

公众提出意见的起止时间：2022年8月15日-2022年9月15日（信函以邮戳为准）。

公示单位：温岭市亿翔环保科技有限公司

公示时间：2022年9月14日

## 科普之窗

主办单位：市科协

前沿科技 / 科学常识 / 科技人物 / 科学大事件

## 不想让你的骨头越变越脆，这两类食物要少吃！

在日常生活中，有两类食物可能会伤害骨骼，如果不想让骨头变“脆”，我们一定要尽量少吃。

●咸菜：咸菜中含有大量盐分，当我们身体中的钠离子超标之后，就会携带钙离子一同流出体外。经常吃咸菜，会导致身体中钙元素的流失。久而久之，就会对骨骼健康造成威胁。

●肥肉：肥肉中含有大量脂肪，若摄入过多，同时缺少运动，就会造成热量超标、胆固醇含量升高，进而可能会影响钙质的吸收，不利于骨骼健康。

如果骨密度持续下降，久而久之就会导致骨质疏松强度减弱，脆性增加，严重的还可能出现骨折。骨质疏松症初期通常没有明显的临床表现，因而被称为“寂静的疾病”或“静悄悄的流行病”。但随着病情进展，骨量不断丢失，骨微结构破坏，患者会出现骨痛，脊柱变形，甚至发生骨质疏松性骨折等。部分患者可能没有临床症状，仅在发生骨质疏松性骨折等严重并发症后才被诊断为骨质疏松症。

对于老年人来说，预防骨质疏松，首先要坚持户外运动、多晒太阳，饮食上可以多吃一些牛奶/奶制品、豆制品、绿叶菜等含钙丰富的食物，此外，要进行定期体检，以帮助更早期发现问题。

不同人群应选用不同的钙剂！

缺钙时，首先要考虑“食补”，合理均衡的饮食，是补充钙的首选和根本。对于不能从食物中获得足量钙的人，可以考虑用补钙产品。很多人在选用补钙产品时贪图省事，让一家人都服用相同的钙剂。其实，年龄不同、补钙的原因不同，补钙产品的剂型、剂量都应该不一样，最好有针对性地根据个人情况选择适合的钙剂。

那么，不同人群分别应该怎么补钙？都需要注意什么？

●婴幼儿

正常足月新生儿一般6个月内无需补钙，若因特殊情况需在医生指导下进行钙剂补充。婴儿补钙应选择适合婴儿的钙剂，不能吃成人钙剂。

●儿童

补足量的钙有利于儿童骨骼的生长发育，避免缺钙所致的骨骼改变和畸形，还可预防或延缓成年期骨质疏松症的发生。儿童选钙时要着重考虑剂型、口感和成分。可以选择咀嚼片，让儿童自己嚼着吃，还可以锻炼咀嚼功能。年龄越小，对口感越挑剔，所以，好的钙剂还得适合孩子的口感。但不建议钙剂中含有过高的糖，以免增加儿童患龋齿的风险。有些钙剂中含维生素D，可以促进钙的吸

收，起到增强补钙的效果。儿童不是缩小版成人，不可服用成人的钙剂，而需要使用儿童专属钙剂。

●孕妇

孕妇在孕期需要向胎儿提供大量的钙。我国营养学会建议孕妇16周开始每日摄入钙1000毫克。若在孕期没有额外补充钙量，胎儿会“自私”地抢夺孕妇的钙，影响孕妈和宝宝健康。部分孕妈在孕早期会有便秘的现象，原因很多，比如：食物过于精细、饮水量少、运动少、排便习惯不良等。对此，专家表示，孕妈可以选用含有山梨醇的钙剂，有助于缓解便秘。另外，选择口感佳的咀嚼钙剂也会提升孕妇补钙的持续可行性。

●中老年人

骨质疏松是一种与年龄增长相关的骨骼疾病，除了年龄因素引起的激素水平下降外，钙和维生素D的摄入不足，也在一定程度上影响骨代谢。适量的钙配合活性维生素D3和维生素K2，高效补钙，预防骨量流失，还可改善肌肉平衡能力及降低跌倒风险，降低骨折发生率。

补钙还要注意这几点，中国营养学会对中国居民每日膳食中建议的钙摄入量是：●成年人800毫克/天；●青春期的青少年1000毫克/天~1200毫克/

天；●孕中晚期、哺乳期女性以及50岁以上中老年人人为1000毫克/天。

但是，很多人的钙摄入量并没有达到推荐量的要求。敏感人群（青少年、孕期、哺乳期女性以及50岁以上中老年人，特别是达到绝经年龄的女性），如果不能保证每日膳食中摄入300ml或以上的牛奶或等量奶制品，就可以适当使用钙剂。

不同人群选用专属钙剂时，以下两点要熟记：

●晚餐后补钙效果好

一般而言，晚餐后服用钙剂是人体补钙的最佳时间。按正常的激素分泌调节作用，人体在晚间钙吸收率最高。

●警惕过量

钙片补钙快，但吃多了可能会出现摄入过量的副作用。因此，要根据自己的实际情况，选用适量的钙剂。

最后再次呼吁，合理均衡饮食是保障钙营养的根本，不能从食物中获得足量钙的人群如婴幼儿、孕妇及老年人等，应根据自身生理特点选用合适的钙剂。不能一瓶钙全家补，补钙要分清人群，选用专属钙片，才能科学补钙。

来源：科普中国