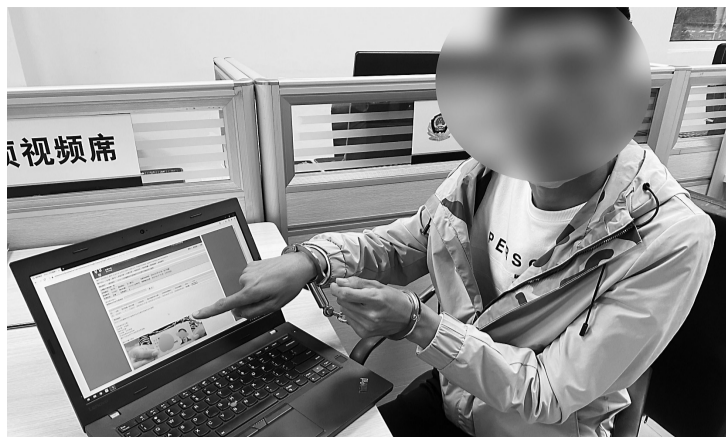


黑色交易 在“看不见的地方” 疯狂进行

奉化警方破获宁波首起 利用“暗网”侵犯公民个人信息案

你知道“暗网”吗？简单地说，“暗网”就是你无法通过百度等公共搜索引擎访问的隐藏网络，需要特定的软件或授权才能登录。由于具有匿名性及强加密的特点，“暗网”中滋生出各类违法犯罪活动，比如买卖个人信息、传播淫秽物品、毒品交易、贩卖人口等。

昨天，奉化公安分局举行净网专项行动新闻发布会，通报了近日破获的全市首起利用“暗网”侵犯公民个人信息的案件。“这是一个强烈的信号：看不见摸不着的‘暗网’并非‘法外之地’，警方同样可以从中揪出不法分子。”奉化警方相关负责人说。



被抓获的犯罪嫌疑人。

网上巡查发现“暗网”苗头

今年4月中旬，奉化公安分局网警大队在网上巡查中意外发现了一个交易平台，里面的帖子都是在贩卖公民个人信息，其中就有奉化当地居民的。依据线索，警方随即开展了专案侦察，经调查发现，这个平台的网站与一般网站不同，是个“暗网”。

办案民警赵海鑫仔细查看了一条在4月初发布的售卖公民个人信息帖文，里面的交易如普通购物网站一般，由买家与卖家沟通需求和价格后便可成交。“‘暗网’中的数据用常规浏览器、搜索引擎难以检索，相关交易也多使用比特币等虚拟电子货币，侦查难度较大。”赵海鑫说。

经过一段时间的侦查，奉化网警在宁波市公安局网安支队的支持下，最终锁定了河北某地的张某有重大

作案嫌疑。专案组立即组织精兵强将前往该地展开抓捕，却发现张某所在的村落道路复杂，独立院落且无门牌指示，四周都是高墙，视频探头密集，给抓捕工作带来一定难度，专案组立即调整抓捕预案。经过长时间的蹲守，4月27日成功抓获张某。

张某是一名90后，今年受疫情影响未外出打工，没了收入来源。据张某交代，他在网上浏览时发现买卖个人信息比较赚钱，还有人传授怎么进入“暗网”进行交易的技术。张某顺利进入一个“暗网”，花钱买比特币后再去买个人信息，期间多次遭遇“黑吃黑”，被骗数千元。但他不死心，还是买来近万套个人信息去转卖，梦想着能借此“发家致富”，结果却成为宁波警方首次破获的此类案件的首个落网者。

继续深挖又有收获

张某侵犯公民个人信息案成功告破后，奉化网警仔细分析案件特点，总结提炼“暗网”侦查战法，继续深挖扩线侦查。

5月2日，侦查人员发现在一微信群内，有一名“董先生”主要从事“澳洲百汇”外汇平台的代理，经常通过群聊、朋友圈、QQ空间等发布推广信息。由于其使用虚拟身份注册登录，结合其在微信群发布包含公民个人信息资源的链接，警方初步研判董某可能涉嫌利用“暗网”非法获取公民个人信息并用于推广营销活动。

“‘暗网’上贩卖的公民个人信息种类有身份证、银行卡和保险等各种数据，卖家根据数据的权重，以几分钱到几千元不等的价格，按条或者以打包的形式进行出售。”办案民警赵海鑫说。

5月7日，奉化警方赶赴杭州拱墅区，在杭州警方的协助下，抓获犯罪嫌疑人董某，并在现场的电脑上查获了其从“暗网”上购买的一万余套个人信息。

据董某交代，他主要从事炒外汇行业，目前在某网站做平台代理，为了扩大客户面，经常会去学习各种营销技术。他通过境外视频网站学习到了“暗网”技术，尝试登入“暗网”查看信息，浏览到一款“手持身份证”的商品，认为价格便宜且可以使用该信息去注册平台账号，从而提升自己的佣金比例。于是，他使用比特币购买了一万余套身份证正反面照片及手持身份证照片。

目前，张某和董某因涉嫌侵犯公民个人信息罪已被警方依法采取刑事强制措施，案件正在进一步侦查中。

“暗网”并非法外之地

据警方介绍：“暗网”交易主要通过比特币进行犯罪的隐蔽性非常高，公安机关将不断加大对“暗网”犯罪的打击力度。目前，奉化警方已从勘验的物证中发现了大量未掌握的“暗网”网站，这些网站都是非法交易的平台，为下一步深挖打击提供了源头线索。

奉化公安分局网警大队教导员竺海斌表示，“暗网”并非法外之地，

告诫违法犯罪分子，对于网络违法犯罪，公安机关都将依法严厉打击。网络运营商也要落实好网络安全管理责任，对于违法违规经营的网络运营商，公安机关将依法严厉查处整治。同时，也提醒普通群众和网民，要提升个人信息的保护意识，对于个人信息的保护，不要在不正规的渠道留下个人信息。记者 张贻富 通讯员 奕超超 朱丹红



科普中国
SCIENCE COMMUNICATION CHINA

宁波市科学技术协会与本报联合推出

● 科普与生活

膝盖不好还能不能运动？哪些运动万万不能做？

我们每天行走的每一步，都与这个部位相关。它就是膝关节，人体内关节表面最大的关节。我们经常听到周围的中老年人抱怨膝盖不好、上下楼不方便，也偶尔会听到年轻人诉说着运动过度等原因导致的膝关节疼痛的困扰。

那么到底是什么原因导致的膝关节疼痛？膝关节不好到底能不能通过运动的方式来改善？膝关节不好的人适合哪些运动？针对这些困扰大家的问题，我们来科普一下。

什么原因会导致膝关节疼痛？

很多病人找骨科医生看病的第一个问题往往是：“医生，我膝盖疼，您给看看什么问题？”其实，膝关节疼痛的原因非常复杂，主要有：

非创伤性膝关节疼痛 这是最常见的膝关节疼痛类型，膝关节骨性关节炎就属于这一类型。

膝关节的骨性关节炎不仅在中国，在世界各地都是引起膝关节疼痛的第一大原因，同时有些病人可能伴有膝关节的积液。

急性膝关节疼痛 因为过度锻炼、外伤原因引起。

膝关节牵涉痛 膝关节牵涉痛就是，膝关节本身没有什么问题，而是由于椎间盘突出、骶髂关节、还有髌关节等膝关节上方的问题引发的疼痛，牵涉至膝关节。

这类病人往往难以定位或描述自己的症状。医生检查膝盖，也没有发现局部压痛等改变，并且膝关节活动多是正常的。

罕见原因所致膝关节疼痛 多种全身性疾病都可在疾病早期引起肌肉骨骼表现，包括膝关节疼痛，但是这种比较罕见。

例如，原发性甲状旁腺功能亢进，梅毒、病毒感染等。而应用激素或者他汀类药物偶尔也会出现膝关节疼痛。

膝关节不好要歇着吗？还能不能运动？

很多人觉得自己膝盖不好，为了减少膝关节的进一步磨损，就要多歇着。

实际上这种想法是错误的！大量的权威研究推荐膝关节骨性关节炎患者，要长期进行体育锻炼，能起到缓解疼痛和保护关节的作用。只要适当的锻炼，都能起到改善膝关节疼痛和功能的作用。

膝关节不好，适合做哪些运动？

关于何种运动方式、强度、持续时间和频率最佳，其实并无定论。

有氧训练 一般建议选择冲击力小的有氧身体训练（如，步行、骑自行车、划船和深水跑）联合下肢力量训练，基本原则就是量力而行。

水中锻炼 水中锻炼对膝关节疼痛、功能和僵硬也有一定的临床效果，特别适合有重度疼痛或身体机能较差的患者。

练习太极 推荐练习太极，大约锻炼12周后，会减轻膝关节疼痛。此外，对于老年人，练习太极还能改善平衡能力并且降低跌倒风险。

膝盖不好，不适合做哪些运动？

一般不建议进行跑跳等对关节冲击较大的运动，以避免进一步损伤关节，特别是对于比较严重的膝关节骨性关节炎。

所以，跑步、跳绳等运动就不推荐大家练习了。

最近非常火的靠墙静蹲练习，其实也不适合所有人。

《美国骨科医师协会骨科疾病诊疗教程》中指出靠墙静蹲可做为膝关节居家功能锻炼方式之一。但是靠墙静蹲技术要点很多，包括：

下蹲角度、膝关节有没有内扣、重心有没有前移、有没有增加腰部负荷等等。如果没有正确练习，可能会加重膝关节疼痛。

这里提醒大家，一项锻炼动作不可能适合每一个人，所以提倡大家积极尝试各种适合自己的锻炼动作。

运动请遵循“两小时原则”！

又想运动又想保护膝盖，应该怎么做？美国骨关节炎协会提出膝关节锻炼的“两小时原则”。

就是说，不论做哪一种锻炼形式，只要练习结束后，持续疼痛超过两个小时，就说明锻炼过量，要减少运动量或者运动组数。

可以通过循序渐进的尝试，探索出最适合自己的锻炼方式。

如果是更加严重的膝关节骨性关节炎患者，可能日常行走都变得很困难，稍微动一动，膝关节都会持续疼痛2小时以上，这种情况往往需要去医院评估是否需要手术了。记者 王元卓 通讯员 洪阳



宁波科普二维码



科普中国二维码