

■ 整治养老诈骗

业务代表频繁来电嘘寒问暖

老人花11万余元买了一堆“神药”



老人购买的药品。通讯员 供图

“就通过电话买药，总共买了十几万元，那都是我爸的养老钱，我怀疑对方是专业诈骗的！”近日，余姚市三七市镇的曹女士带着家中老人来到丈亭市场监管所求助。

“我爸坚持认为这些药有效果，根本说不进！被我们发现劝止后，竟然又花1.2万元买了一单！”

老人年逾古稀，平时没有什么爱好，空闲之时便会看看电视打发时间。去年7月，老人在电视上看见了一则广告，说是河北红德堂销售的药品有治疗“老慢病”的功效，好奇之下老人拨打了热线电话。

自此之后，一个自称小李的业务代表频繁来电与老人嘘寒问暖，关切老人身体，再趁机推销公司药品，更是在套取老人的住址后通过快递寄来了大量宣传册和音频广告播放器，除了健康科普

就是描述其销售的药品为“部队首长专用药”“治疗老慢病的第一品牌”……

在推销话术的密集轰炸下，老人购买了部分药品试用，小李也不断打来电话或推销或询问老人身体状况，直到今年4月被家人发现。

曹女士说，家里翻出的快递包裹有整整20个，粗略一算，老人已经累计购买了11万余元的药品！

“那个销售代表说，他们的药品都是市面上难以买到的珍贵药品，想要购买还得老顾客介绍。”曹女士将老人购买的八九种药品都带了过来。

经查，这些药品都是壮阳补肾的中成药，市场上均有销售，但老人购买的价格是市场价的三到五倍！所谓的“部队首长专用药”“治疗老慢病的第一品牌”根本就是子虚乌有。

市场监管工作人员在了解情况后后立即电话联系商家，经过长达10天的协商谈判，商家同意对未拆封的5.2万余元药品，进行退货退款，但是剩余的近6万元却始终不同意退回。

在调解期间，小李甚至还给老人打来电话，劝说老人让其家人不要“闹事”，并继续推销此类“珍贵”药品。

至此，老人终于认识到被骗的事实。目前，曹女士已向公安机关报案，并已向河北当地有关部门反映相关情况，请求当地部门对商家行为进行处理。

■ 新闻链接

市场监管部门发布消费警示

宁波市市场监管局相关统计数据显示，2021年至今，全市共受理保健食品类消费投诉举报745件，反映的问题多集中在商家虚假宣传、质量问题和售后服务三方面。如商家通过健康讲座、免费体验、赠送礼品、电视广告等营销方式，宣传保健食品具有医疗功效，或是保健食品存在假冒伪劣、非法添加非食用物质等质量问题，消费者食用后无效引发退换货纠纷等。

目前，全市正在开展打击整治养老诈骗专项行动，着力整治涉老“食品”“保健品”等领域涉诈问题隐患。为提高老年人防范意识，维护老年消费者合法权益，市场监管部门提醒广大老年消费者及其亲属，注意下列消费中的营销套路，避免上当受骗。

套路一 免费诱惑

一些不法商家会打着养生讲座的旗号忽悠老年人，同时，以赠送鸡蛋、面条、酱油等小物品相诱惑，达到推销商品的目的。推销人员大多通过发宣传单，免费发放礼品，或用保健食品包装盒、票据换礼品，让老年人进入圈套。

套路二 假借公益

一些保健食品销售公司会假冒某公益活动的名义，打着公益的幌子，吸引老年人来听普及健康知识的讲座，并提供免费体检，然后指出老年人目前身体问题，其实是推销产品做铺垫。

套路三 虚假宣传

一些保健食品销售公司往往宣称销售的产品能治高血压、降血脂、改善

睡眠、可控制糖尿病……类似的保健食品诈骗销售方式不断重复，最终引诱老年人信以为真。今年余姚市市场监管局就查获2起老年产品虚假宣传案件，当事人宣传“氢气控癌”“万病之源 自由基 氧化对身体造成的伤害”等内容的图片，以此推销卡沃罗氢氧机(非医疗器械)。

套路四 “专家”误导

有些保健食品销售公司会邀请所谓的专家、医生到推销现场，先是免费讲课，再进行免费量血压、血脂等常规检查，假称老年人患有某种“严重疾病”，并适时推销一个疗程的保健食品。

套路五 熟人营销

有些保健食品推销人员安排老年人参与活动并上台分享。这些被安排好的老年人会说是本产品的会员，这个保健食品效果确实好，甚至雇人制造争先恐后购买产品的假象，给老年人造成不买就没有了、不买就吃亏的心理暗示，不知不觉中被“洗脑”，从而购买产品。

套路六 亲情服务

一些商家会先让老年人试吃几天，在试吃的过程中，商家会派专人跟踪访问试吃情况，有时还会提点水果、蔬菜去老人家里看望，陪老人聊天，并在访问中不停地向老年人灌输其产品的好处。只要老人高兴，让他们买保健食品就不是问题了。

记者 毛雷君

通讯员 徐钊磊 蒋汝婷

先喝汤再吃菜，然后吃米饭 这个进餐顺序很有用



科普中国
CHINA SCIENCE COMMUNICATION
宁波市科学技术协会与本报联合推出

科普与生活

也许人们不知道，吃饭的顺序很重要。特别是患有糖尿病、高血脂症等代谢性疾病的特殊人群更需要关注怎么吃饭。

那么，吃饭顺序到底哪个先哪个后？不同人群又有何差别？一起来科普一下。

进餐时间

首先，进餐时间要有区别。

因为血糖升高时间在早中晚有差别，一般是中午、晚上时间血糖升高较快，因此在进餐时早、中、晚的进食总量要进行科学控制，早、中、晚餐比例为20%、40%、35%。

对于低血糖的人员，可以选择少量多次，在三餐中间增加进餐次数，总量不变。

进餐顺序

平时，我们也要选择进餐的顺序。研究表明，选择科学的进餐顺序确实能够有效控制餐后血糖。

有研究对以下四种不同的进餐顺序进行考察，餐后的血糖差别较大：

1. 先吃菜，后吃肉和饭；
2. 先吃肉，后吃菜和饭；

3. 菜、肉、饭，顺序间隔进餐；

4. 菜肉饭混在一起吃；

5. 先吃饭，后吃菜和肉。

研究表明：餐后血糖反应最高的是第5个顺序(即先吃饭，后吃菜和肉)，血糖反应第二的是第4个顺序(即菜肉饭混在一起吃)。第1、2、3的进餐顺序，餐后的血糖变化不是很显著。

当然，如果在吃菜之前，先喝汤，效果就更好了。

综上所述，按照汤→菜→肉→饭的顺序间隔进餐，不仅能够增加饱腹感，还能延缓胃排空，减少肠蠕动，有助于减低血糖。

有一些肥胖或者超重引发的高血压人群，也需要监测控制血糖，并控制高脂肪、高糖食物的摄入。

2022年4月26日《中国居民膳食指南(2022)》正式发布，做到平衡膳食，全谷物、蔬菜水果和奶制品依然是

重要的食物。

谷薯类：仍然是能量的主要来源，也是多种微量营养素和膳食纤维的良好来源，成年人每天摄入谷类200g~300g，其中包含全谷物和杂豆类50g~150g；另外薯类50g~100g。

蔬菜：每天摄入不少于300g；

水果：每天摄入200g~350g；

鱼、禽、蛋类和瘦肉：平均每天120g~200g；

当然每天还需要吃各种各样的奶制品，摄入量相当于每天300ml以上液态奶，同时适量吃坚果。

加餐需要注意什么？

饿了想加餐，可以吗？当然可以。但是需要注意以下几点：

一是加餐要控制加餐食物总能量。

对于一些特殊人群，如糖尿病人、高

血脂人群，高血压人群，要控制总能量，可以根据自身身体状况，适当地安排加餐，但加餐也需要控制总量，采用少量多次进餐。

二是选择低升血糖指数的食物、增加蔬菜和优质蛋白食用。

低升糖指数的食物，如全谷物燕麦、大麦、小麦全谷等，优质蛋白质食物，可以选择比如牛奶、鸡蛋、鱼、虾等。

三是严格控制高糖、高脂肪食物。含糖的饮料尤其要严格控制，同时还要严格控制高脂肪食物，少食用煎炸类食物。

王元卓 洪阳



科普中国二



维码