

## 11天发生了3起!

## 当心这个机票“退改签”骗局

## 1 受害人遭遇的系机票“退改签”骗局

1月23日,记者从宁波反诈中心获悉,11天内有3位受害人报案,均因为遭遇机票“退改签”骗局。他们在订购机票后突然接到航空公司“客服”的电话或信息,以“航班延误”“机票改签”等理由诱导他们进行“理赔”“退费”操作。

1月9日下午,黄某接到一条短信,告知其飞机延误让其改签,并可得到改签费。对方给他一个所谓的民航局网站网址,让其申请退款。黄某毫无警戒心,在网站上让“客服”通过网银验证银行账户,还将收到的验证码输入付款金额这一栏点击确认。收到4万元支出短信的那一

刻,他傻眼了。

仅隔一天,魏某的经历如出一辙,在接到陌生电话后,以为航班真的因为机械故障延期,完全不核实,在对方的“带领”下,下载“企业会议”APP,在会议房间中,一次次被带节奏,陆续转账5万余元后,最终意识到被骗。

贾某是损失较少的一个,他在1月19日晚接陌生人电话得知航班取消后,被指引下下载一个APP(微易云),后按照对方的指示使用其银行账户将3000元转到对方指定的银行账户。转完账后,他恍然大悟,为时已晚。

## 2 你想着理赔,他想着你的存款

诈骗分子首先通过非法渠道获取包括受害人姓名、身份证号、登机时间、航班班次等在内的乘机信息。在受害人登机的前一天或更长时间,冒充航空公司、订票网站、旅行社等工作人员,通过电话或发信息的方式联系受害人,并通过精准提供受害人乘机信息的方式骗取信任。

初步骗取信任后,诈骗分子会以“航班延误”“机票改签”等理由主动提出“退费”或“理赔”。随后,诈骗分子会以“验证”账户信息、购票记录等幌子诱导受害人提供银行卡号或接受“屏幕共享”,进而

将受害人一步步带入预设的陷阱。

接下来,诈骗分子会以“转账验证账户安全”“刷流水确保理赔通道畅通”等幌子套取交易验证码,诱导转账,或者通过“屏幕共享”获取交易信息,最终转走资金实施诈骗。

“接到航班延误、机票改签的电话或者信息,务必通过航空公司、购票网站的官方电话、网站等渠道进行核实。”宁波反诈中心民警提醒大家,“切莫轻易接受任何人‘屏幕共享’的操作,妥善保管个人身份证、银行卡、交易验证码等信息,不要随意提供他人。”

不怕被贼偷就怕被贼惦记!春运大幕还没开启,骗子的“春运电信网络诈骗套系”已展开“点测”。从1月9日到19日,我市已有3人因购票相关问题被骗!

骗子在期待“点测”效果的同时,“春运电信网络诈骗套系”推广策划在电话、网络端蓄势待发,小伙伴们赶紧收好这个“反诈锦囊”!

## 还有这些陷阱,记得避坑

## ●山寨购票网站诈骗

一些不法分子制作出高仿真的山寨12306网站,以网络钓鱼的方式诈骗。当用户在山寨12306网站“成功购票”后,不仅钱款打给了不法分子设定好的账户,而且用户的个人信息也会被窃取。

锦囊 正规的购票网站也是铁路部门指定唯一的订票网站为:www.12306.cn,一定要从官方网站下载“铁路12306”手机应用程序,而不要从手机论坛、陌生人给的不明链接中进行下载。

## ●虚假软件抢票骗局

抢票软件暗藏木马。不法分子将病毒、木马伪装成抢票软件,并以“免费”“秒杀”为幌子,在社交网络上散播,吸引用户下载安装。一旦中招,恶意软件即可偷偷拦截用户个人信息,进而导致用户经济损失。

锦囊 一定要通过正规渠道订票,勿信“低价票”“折扣票”等

虚假信息,小伙伴们可在电脑、手机上安装杀毒软件来拦截病毒、木马,测试网站是否为“钓鱼网站”。

## ●交通违章骗局

骗子利用车主假期外出游玩,对路况不熟悉,担心车辆违章的心态,通过“伪基站”群发“交通违章提醒短信”,诱骗用户点击短信内的网址,在钓鱼网站中填写的姓名、身份证号、手机号、银行卡密码等个人信息往往被用以盗取钱财。

锦囊 通常正规的交通违法告知短信,会详细说明车牌号、违法日期、时间和地点以及违法情形。在接到此类短信时不要盲目相信或随意点开短信中的链接,应当联系交管部门核实再做处理。

一旦发现上当受骗,请及时拨打110或96110咨询报警!

记者 邹鑫 通讯员 杨航

## 睡够8小时好,还是睡得“香”好?

## 今天说说“睡眠”这些事



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

## 科普与健康

现实生活中,许多人对于“好睡眠”的评判标准有2个:一个是睡够8小时,一个是睡眠质量好。有研究显示:睡眠不规律的人患上老年痴呆症的风险升高。换句话说就是,昨天10点睡,今天11点睡,明天熬夜到2点,这种睡觉的人痴呆风险上升。研究发现,睡眠不规律与痴呆风险之间存在关联,尤其是睡眠最不规律的人患痴呆症的风险最高。生活中很多人关心“睡够8小时”“睡得好不好”,其实更应该关心是“睡眠规律性”。研究人员表示,睡眠规律性是我们应该注意的健康睡眠的重要部分。睡眠不规律的人,要养成规律的就寝和起床时间,以降低痴呆症风险。



科普中国二维码



科普中国二维码

## 睡眠不规律,身体更容易提前衰老

保持稳定的睡眠习惯,有助于减缓身体生物衰老过程。与睡眠习惯稳定的人相比,入睡时间偏差较大、工作日和周末睡眠差异大的人身体生物年龄容易衰老。

换句话说,一个每天睡眠不规律的人比一个规律睡眠人,身体会提前衰老。

因此,建议要保持稳定的睡眠习惯,每天都保持差不多的人睡时间、起床时间,有助于减缓生物衰老过程。规律生活、规律作息就是最好的养生。

有专家指出,作息不规律会导致入睡困难、频繁醒来、早醒等睡眠质量下降的问题。最佳入睡和起床时间没有明确的规定,但应该遵循大自然的昼夜节律。

很多人总觉得“熬夜危害大”“睡不够8小时危害大”,但睡眠不规律,可能危害一点也不小。

与有着规律睡眠的人相比,平均超过7天每晚超过90分钟睡眠差异的人,5年时间内心血管疾病风险增加多倍。

所以,与其想尽办法花钱买各种补品、保养品、化妆品,不如按时睡觉、按时起床。规律作息,就是最好的养生。

## 规律睡眠,睡前别做这些事

**睡前不要剧烈运动** 很多人习惯夜跑,或者夜间运动,其实晚上运动可能会让你大脑过度兴奋,影响规律睡眠。

**睡前别吃太多东西** 山西省心血管病医院神经内科主任医师陈晨曾刊文介绍,很多人喜欢吃夜宵,或者晚饭吃

得太晚,这其实也会影响我们睡眠。睡前吃太多东西会导致血糖升高,这样人更容易兴奋,让我们不容易入睡。如果睡前实在饿,也不要吃高糖、高碳水的食物,可以喝一杯热牛奶。

**睡前尽量别玩手机** 睡前玩一会手机、刷一会短视频是很多人的日常状态。但往往回过神的时候,已经躺在床上1小时~2个小时了。睡前玩手机不仅会让你睡得晚,而且可能放下手机后更睡不着,导致了入睡困难。

**睡前不要过度说话** 有些人在睡前喜欢与人聊天说话、煲电话粥。其实这样做也是会非常影响睡眠情况的,因为说话太多容易使大脑兴奋,思维活跃,从而使人难以入睡。而且往往聊天后,有些人还会不断琢磨刚刚聊天、谈话的内容,导致更睡不着。

**睡前不要过度用脑** 很多时候有些

人在晚上的时候习惯将当天没有完成的工作解决,特别是比较费脑子的工作。其实睡前不要过度用脑,会让大脑处于一种兴奋的状态,人虽然已经躺下了,但还是没办法睡着。

**睡前不要情绪激动** 有些人有过睡前和家人、朋友吵架的经历,但这种往往当晚都睡不着,睡眠质量特别差。这是因为人的喜怒哀乐都容易引起神经中枢的兴奋或紊乱,使人难以入睡。因此,睡前不要大喜大怒、忧思恼怒,尽量使情绪平稳。

**睡前别饮浓茶咖啡** 很多人都知道,浓茶、咖啡含有咖啡因的饮料会导致睡不着,此外一些奶茶等茶饮也最好不要在睡前3小时~4个小时喝,因为这样也会导致睡前亢奋,不能规律睡眠。

记者 乐骁立  
通讯员 洪阳 王元卓