

怎么对付疯狂的盗刷克隆卡？ 且看警方教我们如何见招拆招

收买商家、酒吧服务员用盗卡器刷读顾客银行卡内的数据信息；ATM机插卡口上加装读卡器，再用针孔探头窥视取款者密码……最近，警方再次提醒大家使用银行卡要多长个心眼，并就如何防盗一一支招：

平时要注意保管好个人信息，如身份证、工作证等复印件切勿乱扔，办卡时到银行正规网点办理，不要找他人代办，以防被他人冒领卡。

拿到新银行卡后，要立即修改密码，尽量不要用自己的生日、家庭电话号码或123456等简单密码。可给银行卡设置每日、每笔最高取款消费限额。

要注意把卡和身份证分开，有很多人把身份证和银行卡放在一起，一旦丢失或被盗，持卡人的资金受损失的可能性极大。开通银行卡资金变动手机短信提示，随时掌握自己银行卡的消费、取钱信息。

如果发现银行卡被盗刷，立即拨打银行的服务电话，挂失或者冻结银行卡；迅速前往距离最近的银行交易网点、ATM机等，因为在监控下可证明此时卡就在身边，为以后维权留存证据。

克隆术大起底，警方见招拆招

●手法1：趁事主刷卡时窃资料

嫌疑人在ATM机上安装读卡器等盗码设备，可因此克隆获得储户的银行卡资料，再通过ATM机上方微型摄像头偷拍获取密码，以制作伪卡盗刷。

★拆招：在ATM机取款时，要注意观察取款机插卡口是否存在异常，确认安全后再插卡；输密码同样要遮掩。取款遇吞卡时，不要立即离开，要让他人代为操作，不要相信旁边张贴的“紧急通知”或“温馨提示”等，防止被移花接木转移资金，应尽快拨打银行的客服电话或报警。

●手法2：通过柜员机窃资料

嫌疑人在ATM机上安装读卡器等盗码设备，可因此克隆获得储户的银行卡资料，再通过ATM机上方微型摄像头偷拍获取密码，以制作伪卡盗刷。

★拆招：在ATM机取款时，要注意观察取款机插卡口是否存在异常，确认安全后再插卡；输密码同样要遮掩。取款遇吞卡时，不要立即离开，要让他人代为操作，不要相信旁边张贴的“紧急通知”或“温馨提示”等，防止被移花接木转移资金，应尽快拨打银行的客服电话或报警。

●手法3：通过银行回单盗取资料

持卡人在ATM机或POS机使用银

行卡取款、消费后会打印银行回单，通常单据会详细记录银行卡信息，嫌疑人获得银行回单并偷窥获取事主密码后，便可制作伪卡盗刷钱款。

★拆招：办理完业务一定要把交易凭条彻底粉碎或者自己收好。

●手法4：通过网上购物信息窃取资料

网上购物时，部分购物网站设置信用卡支付不需密码，只需提供身份信息、卡号、有效期和验证码等信息就可直接扣款。事主一旦不慎登录钓鱼网站或有黑客软件侵入电脑，信用卡资料容易泄露而被盗刷。

★拆招：安装必要的杀毒、防木马软件和网银安全控件；不使用不明链接或网站，避免登录木马网页。

据《新快报》



有此一说

好打听隐私，可能是过度焦虑

“我有一个同事，特别爱打听事儿。别的同事在一起说个话，她也得打听打听的啥。真让人烦，大家见了她都赶紧躲开。”开封市民张女士在跟自己的医生朋友聊天时，讲述了自己的烦恼。

河南中医学院第一附属医院精神心理科副主任医师张香芝说，张女士的这个同事可能处于一种焦虑状态，内心缺乏安全感、归属感和自信心，总害怕别人会背着她做出什么事来，所以才会追问一些别人的隐私。“但可能没有意识到自己有心理问题，所以她不会自己主动去宣泄内心的焦虑。”张香芝说，这时候，家人、朋友或同事可以对其进行适当的提醒，建议其找心理咨询师进行相关的心理疏导。如果必要，还要予以适当的药物进行治疗。

据《大河报》

图一乐儿

还记得你小时候用过的 作文高分黄金句吗



“小朋友，谢谢你，你叫什么名字？”“我叫红领巾。”作文的结尾，你这样写过吗？最近，一则名为“我们小时候的作文必杀句”的帖子在网上蹿红，列举的23句几乎句句都让70后和80后“中枪”。

陶妈的女儿陶陶上小学二年级。陶妈表示，自己小时候常用的必杀句，几乎没见过孩子用过。“比如‘同学们看着整洁的教室，擦着额头上的汗水笑了……’这句，陶陶一般会写‘同学们齐心协力将教室打扫得干干净净，得到了老师的表扬’。”陶妈说，在23句必杀句中，只有一句孩子用得还比较多，就是“今天天气晴朗，万里无云，我们来到了××公园春游，首先映入眼帘的是……”

那00后的孩子，是不是也会用什么必杀句？南京成贤街小学高年级语文老师俞浩淼说，00后的孩子思维、想法都很大胆，如果觉得春游没意思，就会写没意思，不会瞎编。南京市雨花台区实验小学语文老师张忠芹也表示：“在用词上，00后的孩子们虽然还是会使用水汪汪的大眼睛、乌黑的头发等这些和以前相仿的，但在情感的抒发上，孩子们不会套用模式句，表达的都是自己的真情实感。”

据《现代快报》

饮水机三个月不洗就被细菌包围了

目前常用的方法是用专业的消毒药水清洗

据有关环境卫生监测部门检测显示，桶装饮水机内胆三个月不洗就会大量繁殖细菌、病毒、沉淀残渣、重金属。还不赶紧清洗一下？

众所周知，饮水机通常是桶装水的桶倒过来后放在饮水机的“聪明座”上，然后由机内的软管将水导入两个内胆，其中一个为热水胆，一个是冷水胆。这两个内胆起到了起到出冷热水的功能外，它还可起到沉淀水中杂质的作用。大多数人会这样想：饮水机本身就是一个净水装置，桶装的矿泉水又是干净的，即使饮水机不定期清洗、消毒也不会有什么大问题，其实不然。广东省疾病预防控制中心环境与学校卫生所主任何昌云表示，人们通常不断重复更换桶装水，却忽视了饮水机的内胆还存有一定量的水，这水中会隐藏着致病的细菌。“所以，饮水机一定要定期找专业人士彻底清洗、消

毒。”何昌云说。

如果想自己清洗，该怎么做呢？何昌云介绍，目前常用的方法是用专业的消毒药水清洗，然后再用洁净的桶装水冲饮水机，直至消毒药水残留物被洗净为止。具体步骤如下：

切断饮水机电源；开启红色热水龙头及蓝色冷水水龙头直至有水放出后关闭水龙头，再用双手捧住瓶向上取出水瓶；清洗饮水机外部和聪明座；将600ml专用清洗消毒液（如可用于饮用水消毒的次氯酸钠等）倒入饮水机内胆；10分钟后，开启红、蓝放水龙头直至消毒液放完；旋开机器背部或底部放水阀将饮水机内的消毒液排尽；用开水或纯净水反复冲洗几次，每次倒水前尽量让水在机内停留数分钟；旋紧放水阀，消毒灭菌操作程序完成。

据《新快报》



想活得更年轻？每周“跳两次舞”吧

在这个浮躁、生活节奏很快的社会中，我们每天面临着来自学习、工作、生活等各方面的压力。面对着这些压力，我们怎样才能让自己轻松自如一些，活得更年轻一些呢？试试下面这些办法。

听音乐起舞：有节奏的运动比随意的运动对身体更有益处。不过，你不需要为了达到这个目的特意去报个舞蹈班。你可以随着音乐锻炼身体，或者配合着音乐在卧室中扭动身体。像这样的“跳舞”每周至少需要两次。

慢吸快呼：学会呼吸的第一步就是放松腹部的肌肉。当腹部肌肉放松之后，最重要的就是给自己足够的时间，以恰当的方式把气体呼出来。例如，



做到吸气的长度是呼气长度的2倍。

学会加餐：首先，要了解自己的饥饿状态，每2到3个小时，吃一小顿饭。其次，多食用鱼类，且要选择较小的鱼类，比如野生或有机的鲑鱼、新鲜的沙丁鱼等。再次，不要忘记富含纤维素的食物，如全小麦食物、全燕麦食物、糙米饭等。其他富含纤维素的

食物还包括豆类、坚果、水果等。

该睡就睡：如果你需要闹钟才能起床，每天白天都需要打个盹或者看书、看电影时会睡着或打瞌睡，都可能表明你没有高质量的睡眠。此时，你可以选择沉思、瑜伽等呼吸运动帮助入睡。同时，保持睡眠环境黑暗而安静。要记住，认真感觉自己的身体状况，当身体发出需要休息的信号时，一定要上床睡觉。

感情交流：学会如何表达自己的感情，告诉周围的人，你爱他们。也可以通过改变环境达到缓解压力的效果，比如在周围放一些漂亮的植物，在墙上挂自己喜欢的艺术作品等。

据《拉萨晚报》



★男粉领★

一些被女性长期占领的“粉领”工作领域，正逐渐被男性担任，男性入主女性就业领域的人就被称之为“男粉领”。对有些男人来说，“粉领”工作意味着更少压力、更多与家人共处的时间。

据《互动百科》