

# 冰雪旅游季，反诈“保暖”攻略请查收

随着冬季来临，冰雪旅游也随之迎来旺季。不法分子伺机而动，各类“旅游+”新型骗局层出不穷。收下这份反诈“保暖”攻略，助您安全出行尽享冰雪乐趣。

## ◆机票退改签骗局

不法分子冒充航空公司客服，谎称航班取消或需改签，诱导游客点击虚假链接或下载不明APP，以“办理退款”、“领取延误补偿”等名义，要求游客提供银行卡、验证码等信息从而将卡内资金转出，实施诈骗。



## ◆低价滑雪卡(票)骗局

不法分子在网络平台发布虚假滑雪卡、雪票销售信息，声称有“内部渠道”可低价购买，吸引消费者下单后，以“确

认收货才能激活”“需绑定身份信息”等理由，诱骗游客提前确认收货或私下转账，随后失联或拉黑受害者。



## ◆虚假雪具销售骗局



不法分子冒充雪场工作人员或商家，在二手交易网站或微信群等社交平台谎称因个人原因急需低价出售名牌雪

具，价格远低于市场价，要求买家先交纳“定金”“保证金”或全额付款，收款后失联，导致游客财产损失。

## ◆“刷单赠豪华游”骗局

不法分子在网上发布招募“旅游产品刷单员”，宣称每刷一单就能获得相应佣金，累计刷单达到一定金额，可以免费获得豪华旅游套餐。一开始，发放小额佣金，骗取受害人信任后，进一步诱导其做“大任务”来赚大额佣金，之后不法分子借口拖延返款或直接失联。



## ◆签证代办类骗局

不法分子首先通过购买网络平台“置顶广告位”流量，发布境外旅游签证办理广告，并标注“官方机构名称”“快速代办签证”等虚假信息，声称与使馆关系密切，有内部通道，可以减少办理流程、快速拿到签证，从而实施诈骗。

## 【警方提示】

- 1.收到退改签通知时，务必通过官方电话、网站等正规渠道多方核实。
- 2.通过官方渠道购买滑雪卡、雪票等，切勿轻信非正规平台和陌生人的信息。
- 3.涉及资金交易，务必核实对方身份和交易真实性，拒绝“提前确认收货”“私下转账”等不合理要求。遇到可疑情况，及时拨打110报警或向景区警务站求助。
- 4.刷单返利是诈骗。不要轻信任何刷单信息，尤其是以“日结高薪”为由，要求购物代付、垫付货款的刷单信息。
- 5.办理各类签证要选择正规官方渠道，切勿轻信所谓的快捷办理途径。

(上海发布)

## 几块和几十块的盐，区别大吗？

去超市买盐，包装五花八门，价格天差地别，有两三块一包，也有二十块一包，区别大吗？

### 盐在人体中有什么作用？



吃盐不只是为了让菜肴更美味，也是为了身体健康，因为盐中的钠离子具有调节人体细胞外液的容量与渗透压、维持身体体液的酸碱平衡、维持正常血压以及参与身体能量代谢等重要功能。

盐中的钠离子是维持人体生命活动的重要参与者。虽然钠在食物中广泛存在，但除了部分水产类食物，其他大多天然食物中的钠含量都不高。所以只靠吃天然食物较难满足人体对钠的需求（钠的适宜摄入量为1500毫克/天），适当吃盐可以帮助我们补充足够的钠。如果钠摄入不足，会影响身体的正常生理功能，出现低钠血症。轻度缺钠会让人淡漠、倦怠、没有精神，稍严重会出现恶心、呕吐、血压降低、痉挛，严重会导致休克甚至死亡。特别是出汗多的高温作业和重体力劳动者、反复呕吐或腹泻的胃肠道疾病患者，更应该注意钠的补充。

营养成分表		
项目	每100g	NPV%
能量	0 kJ	0%
蛋白质	0 g	0%
脂肪	0 g	0%
碳水化合物	0 g	0%
钠	38983mg	1949%
碘	2250.0μg	1500%

### 不同的盐有啥不一样？

现在去超市买盐，放眼望去啥盐都有，原本简单“买包盐”的事儿，瞬间让人有了选择恐惧症。

来源不同的盐井矿盐、湖盐、海盐，这些盐只是来源不同，本质上都是氯化钠，没有太大的区别。

### 井矿盐

用石盐或地下卤水（不包括沿海地区的地下卤水）为原料制成的盐。从地质上来讲，有井矿盐的地方远古时代几乎都是大海，经过历史变迁，在长年累月的烈日、强风和蒸发作用下，海水干涸了，盐不断析出，结成一层层层的盐盖，后被泥沙覆盖埋没，随着地壳的剧烈运动被埋藏在了地下。因为“与世隔绝”时间太久，经过加工后其氯化钠纯度高、杂质少，较为纯净，市面上比较常见，便宜的只有2元1包。

### 湖盐(池盐)

湖盐是从盐湖中直接采出的盐和以盐湖卤水为原料在盐田中晒制而成的盐，我国是世界上湖盐矿产资源极其丰富的少数几个国家之一。湖盐颗粒较大，不容易结块，所以产品基本不需要使用抗结剂。

### 海盐



食用海盐是以海水或海盐为原料制成；日晒海盐是以日晒海水浓缩结晶等工艺制得的食用海盐；精制海盐以海水或海盐为原料，用真空蒸发制盐工艺、机械热压缩蒸发制盐工艺或粉碎、洗涤、干燥工艺制得的食用海盐；雪花海盐是以海盐为原料，经溶解、过滤、蒸发、结晶和干燥等工艺制成的雪花状食用海盐。海盐不容易结块，产品中也不得含有抗结剂，不添加亚铁氰化钾/亚铁氰化钠。另外，海盐中氯化钠的纯度相对较低。

### 竹盐

普通竹盐是以食盐为原料，经一次（或多次）灌入新鲜竹筒后黄土封口、高

温烧制而成的盐。

九烤熔化竹盐是以食盐为原料，添加或不添加食品添加剂氯化钾，经八次灌入新鲜竹筒后黄土封口、高温烧制，第九次烧制时使用高温将其熔化形成的盐。竹盐呈白色、灰白色或紫褐色，在有咸味的同时还有清鲜味或皮蛋味。每包250克竹盐的价格多在7~10元之间。

### 喜马拉雅玫瑰盐



属于岩盐的一种，据说开采自巴基斯坦喜马拉雅山附近，天然的粉红色来自于其中的铁元素，具有较高的颜值，价格也高，250克的价格就要将近20元。这种盐的铁元素可能会比我们平时吃的盐高，但别指望补铁，一般不含碘。

### 营养强化盐

除了我们日常吃的加碘盐之外，还有一些盐进行了营养强化，比如钙盐、富硒盐，让很多人误认为“吃这样的盐更有营养”。我国居民一般成年人钙和硒的推荐摄入量分别为800毫克/天、60微克/天，而这些“营养盐”在营养补充上作用非常小。我们吃盐主要是为了调味和补充钠，《中国居民膳食指南》建议每人每天最多吃5克盐，按照这个量最多只能摄入7.5毫克钙或0.75微克硒，与推荐量相差甚远，作用微乎其微。如果为了摄入这些所谓的“营养”而大量吃盐，那便是得不偿失了。

### 吃盐要选对，而不是选贵

对于我们一般家庭来说，买盐的时候建议关注盐的钠含量和碘含量选购即可。

### 低钠盐

低钠盐是用一部分氯化钾代替了氯化钠，咸味与普通食盐相差无几，烹调不影响口感。如果患有心血管疾病或高血

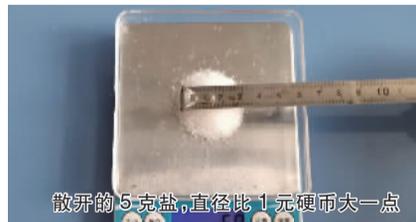
压，合理选择吃低钠盐对降低血压有帮助。但对于高温作业人员、重体力劳动人员、某些肾病人、尿毒症患者等要谨慎食用低钠盐。

### 加碘盐

碘是人体必需的微量元素，是合成甲状腺激素的重要原料，可维持人体健康，食用加碘盐主要是为了预防碘缺乏引起的甲状腺肿大。我国大部分地区几乎都属于缺碘地区，尤其是山区、丘陵、河谷地带、荒漠化地区和河流冲刷地区缺碘较为严重。在碘缺乏地区，吃碘盐很有必要。即便是生活在沿海地区，也是需要吃碘盐的。虽然沿海地区的海带、紫菜等食物含有丰富的碘，但如果当地居民食用频率和食用量都较低，仍然需要吃碘盐补充推荐量。但对于极少数生活在水源性高碘地区的居民建议吃无碘盐。另外，甲亢患者和部分甲状腺肿瘤患者也适合吃无碘盐。但不是所有的甲状腺疾病都需要吃无碘盐，具体还得根据自身情况遵医嘱来吃。

### 盐要吃，但一定要限量！

对于维持健康来说，吃盐具有一定的必要性，但也不是吃得越多越好，世界卫生组织和中国居民膳食指南都建议要将每天盐的摄入量控制在不超过5克。



散开约5克盐，直径比1元硬币大一点

这是因为高盐饮食带来的危害不容小觑，会引起身体一系列的健康问题。不仅会诱发高血压，还会刺激身体的炎症反应，甚至增加骨质疏松、脑卒中、胃炎的风险，也可能影响认知能力。除了控制盐的摄入量之外，生活中的隐形盐也得注意，比如酱油、蚝油、蒸鱼豉油、黄豆酱、味噌、咸菜、泡菜等。盐的种类很多，没必要追求“高档”和“营养”。对于咱们一般人来说，只需要根据个人需求选择低钠盐、加碘盐等就可以了。无论吃哪种盐，都要控制好盐的摄入量，清淡饮食。

(央视新闻)