

朋友圈里的假朋友

◎周周

李姐往窗外眺望,花开得正艳,“现在是上午八点半,阳光明媚但不强烈,适合拍摄小清新的人像。”李姐看了看腕中的手表,找出自拍镜,背上相机,扛上三脚架,准备出门好好地拍几张美照。

“叮咚、叮咚”,门铃响了,李姐开门一看,门外站着两名警察。“请问李某某在家吗?我是公安局反诈中心的,前来找她协助调查案件上的事情。”高个子的警官边说边亮出证件。“我就是,怎么了?”李姐一脸疑惑地问。“您看,这些照片是不是您?”王警官从公文包里掏出一沓照片。“脸是我,但身体和形态又不像……”照片上的女性摆出的姿态不太雅观,李姐看了,气得浑身发抖。警察赶忙安抚她,让她冷静下来。

李姐个子高挑、脸庞清秀,虽年过50,但岁月的风霜似乎没有在她的身上留下一丝痕迹。新款时装配上清爽的发型,更显出她的端庄秀丽,一看就是紧跟潮流的时尚达人。从企业高管位置上退下来的李姐,可不愿意闲着。她又不想成为挖野菜小能手、丝巾照艺术家,于是拿出当年高考时的精气神来学习各种新技能,玩摄影、录视频、剪辑、修图,在朋友圈晒各种生活照,但万万没想到自己的美照有一天会被别有用心的人惦记上。

原来,不法分子付某采取“AI

换脸”的技术,盗用了李姐的照片发布在各个交友网站,用于网恋骗钱。

“天哪,这以后叫我怎么见人啊?警察同志,你给说说付某是怎么把我的照片偷走的?我只不过添加了她的微信,早知道……唉!”李姐越想越气。

付某是李姐前些日子在一次聚会上通过老同事介绍认识的,当时付某就要加她为微信好友。加就加呗,多个朋友多条道,朋友人李姐从没往坏处想。谁料姿色平平的付某看到知性优雅的李姐晒出的照片,竟然心生盗图歹念,产生了在网上“谈恋爱”骗钱的想法。

王警官说:“经查,付某见你经常在朋友圈分享自己的生活照,就下载并保存下来,从中挑选出一张作为自己微信小号的头像,再把你朋友圈的内容复制到自己微信小号的朋友圈中。她还把你的照片放到各种交友软件上,搜索离婚、丧偶的中老年男性用户并引流到其微信小号,以恋爱名义与多名异性交往。付某在交友网站上与男性网友谈人生、谈哲学,让对方认为她是一个有智慧、懂生活的白领丽人,是心目中另一半的最佳人选。等待他们跌入温柔陷阱,付某便时不时以父母生病住院、小孩上学等事由向他们借钱。出于对‘女友’的关心和爱恋,他们几乎有求必应。等这些男性网

友提出视频聊天或线下见面时,付某又编造种种理由推托拒绝。如此多次,受害人生疑,才想起来向公安机关报警。付某在被抓获时,已通过交友软件成功骗取了8名男性网友的信任,共诈骗20余万元。另外,付某还通过换脸软件,将你的面部与软件模板中各种动态诱人女性身姿进行合成,发布在各种游戏、视频平台。”

“这个死骗子,把我害惨了。”听到这里,李姐恨不得狠狠揍付某一顿。

警方提醒大家:如今微信朋友圈已成为个人信息泄露的重灾区、网络诈骗的高发地。我们每个公民都应注意保护自己的个人信息,提高警惕,从源头上控制、谨慎发布涉及个人信息、隐私的内容,防止被他人恶意利用,受到不法侵害。微信朋友圈虽名为朋友圈,但圈子里的人却未必都是真正的朋友。记住不要在朋友圈等社交平台晒生活照和小视频,给网络诈骗提供可乘之机。这些照片和视频不仅有被心术不正之人拿到网络平台销售的风险,还可能会被冒用到贴吧交友、相亲网站、微商广告等处,制作出一个虚假的人进行社交诈骗。所谓‘晒者无心,看者有意’,谨慎晒照,莫让私照成商品。否则,下一个受害者可能就是你。

尝试成为这种“精神老年人”

◎唐伟

一份青年兴趣趋势观察报告显示,一些传统的老年人运动项目成了年轻人的新宠儿,一些被视作老年人拥有的兴趣爱好也在青年群体中走红,比如他们在日常饮食上开始倾向于食疗养生。

一直以来,年轻人的生活方式与老年人之间有着极大的代差,比如年轻人喜欢熬夜加班、喝咖啡提神、收工后相约去吃夜宵;即使稍有空闲,也会躺在床上或窝在家中打游戏,在日常的饮食上也非常随意,通常以快餐或外卖为主,很少自己下厨房去做可口的饭菜。相反,老年人则更注重生活的规律性,能很好地控制节奏,既养成了早睡早起、经常锻炼的好习惯,又注重生活的内容和质量,尤其注重食疗养生和体育锻炼,生活方式更加积极健康。

近年来,地方和全国体质监测的结果表明,在体质方面,男性低于女性,幼儿和成年人不及老年人的结构性差异,而且这些差异不仅未能回归常态,反倒有继续扩大之势。造成这种反差的原因,根本上还是在于生活方式上的差异。年轻人的“使劲造”和老年人的“努力养”,最终让老年人越来越有活力,而年轻人反倒整体状况欠佳,甚至早早就患上了高血压、脑溢血等“老年病”。放纵欲望、无所节制就会养成不良的生活习惯,而且这些不良生活习惯还会如圈子文化一样相互感染与影响,继而成为一种普遍性现象。这种状况若不能得到改善,势必成为一个严重的社会问题。

年轻人生活方式的转变,应当有一个参照。如果任由之前的方式延续,其危害性将会更加严重。相反,若年轻群体以老年人生活方式为标准,并成为其忠实的粉丝,成为某种“精神老年人”,那么当越来越多的人参与其间,彼此的共同爱好会形成群体效应,继而成为一种文化和风气,这种积极的趋势令人欣慰,值得提倡与鼓励。

这是一种可喜的现象,表明年轻群体的观念与行为发生了悄然变化,在生活方式上更加积极健康。何以出现此类现象,原因值得总结。不过实践和事实表明,打太极、跳广场舞、喝养生茶……年轻人爱上老年人的生活方式,并选择这种生活方式后,出现了可喜而积极的变化,不仅过程让人更加轻松愉悦,而且也让人的身体更加健康,患疾病的风险更少。当年轻人从躺在床上玩游戏,到打打太极、跳广场舞、参与传统体育锻炼,其实是一举多得。一方面,高强度的运动会促使人脑释放内啡肽,使人感到轻松、愉快;另一方面,团体社交可以使人感受到周围人的支持,一定程度上也能缓解焦虑,并让内分泌更加协调。更重要的是,当年轻人爱上老年人的生活方式后,也有利于消解彼此之间的代沟,让年轻群体和老年群体相处起来更加和谐而温暖。



崇川区和平桥街道北濠东村社区蛋画达人和手绘爱好者、今年77岁的阮海麟,最近完成了40张巴黎奥运会中国运动员夺冠手绘封。阮海麟介绍说,跳水选手全红婵在本届奥运会上赢得女子双人和单人10米跳台两枚金牌。她的主管教练是同样也获得过这个项目冠军的南通人陈若琳,我们南通的奥运冠军又带奥运冠军,大家都很高兴,激发了我用手绘封的形式为奥运冠军喝彩的热情。北濠东村社区党委副书记赵东亚介绍:社区将邀请阮海麟老师为辖区青少年讲解“奥运冠军手绘封”创作体会,弘扬中华体育和奥林匹克精神,展现新时代中国青少年阳光自信、勇毅向上的精神风貌。

图/文 李斌

百岁老寿星分享养生心得

◎阿祥

家住白蒲小镇市河路的顾汝询,今年105岁。他有一句养生口诀:想过百十岁,就要讲究睡。

顾老爹不论饮食好丑,就是睡觉有讲究,他说要睡两种好觉,不睡两孬觉。两种好觉是:夜觉和午觉;两种孬觉是:懒觉和没规矩的觉。

睡觉觉:他一般是天黑前先吃过晚饭,再漱口、洗脸、擦身、洗脚,天黑了就上床,有困意时立马闭眼

入睡,没困意则闭目养神渐渐入睡。到了睡夜觉的时间,再好看的电视节目他也不看,再热闹的地方他也不去。有一次,邻居请人来唱童子戏,还都是他爱看的戏目,天黑了,他照常上床睡觉。

睡午觉:顾老爹一般11点前午餐,午餐后用温开水漱漱口、洗洗脸,在院子里拄拐转悠一刻钟左右,就去午睡。睡到自然醒,时间在一

个半小时左右。

不睡懒觉:公鸡打鸣后,顾老便会坐起来,但不急于下床,先披好上衣,靠坐5分钟,再伸伸懒腰、扭扭脖子,最后,慢慢地穿好衣服,下床。

不睡没规矩的觉:顾老爹认为,睡前饱餐的觉、戴着项链和戒指等睡的觉、枕着手睡的觉、手搭在胸口睡的觉、张着口睡的觉、胡思乱想的觉,都是没规矩的觉。