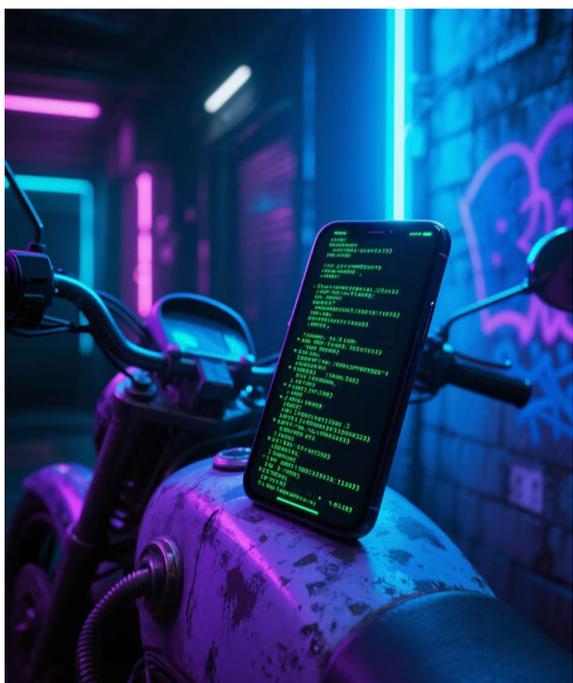


手机黑屏被操控 几招教你应对

近日，南京的吴先生受自称某短视频工作人员的引导，下载两个App后导致手机黑屏不受控，最终账户被划走10万多元。其实，近来各种原因导致手机黑屏被远程控制的诈骗案时有发生，让人们防不胜防。不少人疑惑，自己的手机为何会成为骗子的“傀儡”呢？



手机黑屏背后套路多

手机黑屏被远程控制，基本上都是因为安装了带有恶意程序的软件。这些软件可能是诈骗分子伪装成短视频平台工作人员、客服等诱导你下载的，也可能是你在非正规应用商店、不明链接中下载的。它们一旦进入手机，就会悄悄获取手机的控制权，比如读取通讯录、拦截短信、操作手机进行转账等。

还有一种情况是，诈骗分子通过电话、短信等方式，引导你开启手机的一些特殊权限，比如“屏幕共享”“远程控制”功能。当你开启这些权限后，骗子就能操作你的手机，甚至让手机黑屏，阻止你进行其他操作，从而实施诈骗。

此外，手机系统本身存在漏洞，也可能被黑客利用，但这种情况相对较少。

科学应对可阻断风险

当我们发现自己的手机黑屏且疑似被远程控制时，保持冷静并采取科学应对措施是避免财产损失的关键。

首先，立即强制重启手机以中断远程连接，不同系统操作方式有别：安卓手机长按电源键10秒以上直至出现品牌标志，iPhone 8及以上机型则先快速按音量上键、再按音量下键，随后长按电源键至苹果标志显现。

重启过程中或完成后，拔掉SIM卡可防止骗子通过短信验证码获取更多权限，同时关闭手机Wi-Fi，也可以直接关闭路由器的电源，从物理层面切断网络连接，阻止骗子远程操作手机。

手机恢复正常后，进入安全模式清理恶意软件。安全模式下，手机只会运行必要的系统程序，可以更容易删除恶意程序。发现诸如“服务通”“银联会议”等来源不明的软件，建议全部删除。若手动清理不彻底，可在通过U盘等外接设备备份重要数据后，将手机恢复出厂设置，彻底清除残留病毒。

完成以上自救操作后，务必第一时间向警方报警。详细提供骗子的联系方式、涉诈软件名称图标、转账记录及银行卡信息等关键线索，以便警方协调银行紧急冻结账户，并追踪资金流向挽回损失。报警后，仍需持续做好安全防范，及时更新手机系统和软件，修补潜在漏洞。

手机安全关乎个人财产与信息的安全，遭遇异常情况时冷静处理，既能最大程度降低损失，也能为后续维权提供有效支持。此外，平时也要加强个人安全意识，从源头阻断诈骗风险。

据《科普时报》

“老来瘦”不等于“老来寿”

“千金难买老来瘦”这句广为流传的俗语，长期以来被解读为老年人“瘦即是福”。恰逢6月23日-29日全国老年健康宣传周，相关话题在老年群体中引发热烈讨论，有老年人甚至将“瘦”视作健康长寿的“金钥匙”。

看似蛮有道理的解读，真的具备科学性吗？

“事实上，老年人并非越瘦越好。”航空总医院老年医学科副主任曹滢说，肥胖固然会埋下健康隐患，但“越瘦越健康”的说法同样不科学，微胖反而是更利于老年人的生理状态。

生活中常用身体质量指数(BMI)来衡量体重是否健康，计算方法是体重(千克)除以身高(米)的平方。“多数成年人的BMI维持在18.5-23.9之间为宜，但对于老年人而言，BMI维持在20.0-26.9之间比较合适，一味求瘦反而可能让自己偏离健康的轨道。”曹滢说。

随着年龄增长，人体各项机能难免下降。消瘦很可能意味着关键营养摄入不足，会导致免疫系统功能减弱，增加感染疾病的风险。“老年人过度消瘦，或伴随严重肌肉流失，通常也是疾病发出的预警信号。前者可能由营养不良、恶性疾病或内分泌异常引起，后者则可能是肌少症，一旦出现这些情况，需尽快就医。”曹滢提醒。对于老年人而言，病态的“瘦”就是身体虚弱、行动能力下降的预警。健康的“瘦”是肌肉量相对充足，以及营养状况良好前提下的体脂合理分布。

首都保健营养美食学会会长王旭峰认为，比起单纯关注体重秤上的数字，老年人更需重视肌肉的保有量、蛋白质等关键营养摄入量、身体的活动能力等真正关乎生命质量与活力的指标。“这些数据，远比一个‘瘦’字更能测量晚年生活的质量与长度。”

老年人又该如何守护这些关键指标呢？专家的建议是科学践行“吃动平衡”。

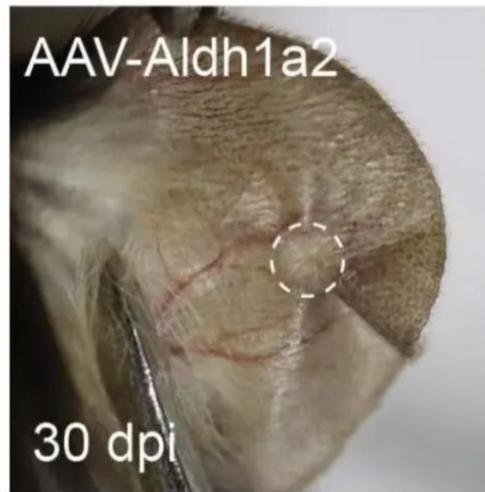
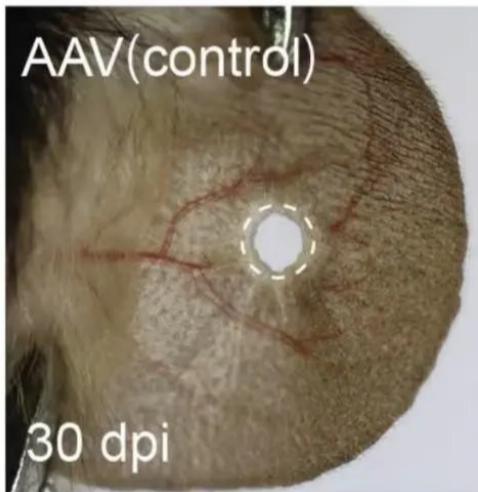
王旭峰说，日常饮食方面，老年人需注重营养优化。蛋白质应放在优先位置，每日按每公斤体重1.0-1.5克摄入，且优质蛋白占比不低于50%，可每日食用50-100克鱼虾，每天1-2个鸡蛋，再搭配豆制品。“关键营养素的补充也很重要，可多吃蛋黄、深海鱼等富含维生素D的食物，食用亚麻籽油补充Omega-3脂肪酸，并保证每天1斤蔬菜、半斤水果，尤其多吃深色蔬果以获取抗氧化物质，全面保障营养均衡。”

运动方面，选择与自身体能匹配的项目至关重要。“八段锦、五禽戏、步行等低难度运动适合大多数老年人，可根据自身情况量力而行，循序渐进增量。为对抗肌少症，可在能力范围内进行弹力带、轻哑铃等抗阻训练。”曹滢说。

“老来瘦”并不等于“老来寿”。老年人不必盲目求“瘦”，通过科学管理体重、强化肌肉储备和定期健康评估，才能让晚年生活更有品质与活力。

据中国科技网

科学家打开基因“开关” 实现小鼠耳廓再生



图为激活Aldh1a2基因表达可使小鼠耳廓获得再生能力，右图为已修复的耳廓。(研究团队供图)

新华社北京6月27日电(记者 魏梦佳 王普)壁虎断尾重生、蝾螈大脑自愈……一些动物的再生“超能力”让人叹为观止。然而，人类、小鼠等高等哺乳动物受伤后却只能结疤愈合，无法“原装”再生。高等哺乳动物是否在进化中丢失了再生能力？近日，我国科学家在小鼠“耳朵”上找到了关键线索。

研究发现，Aldh1a2基因表达不足是导致小鼠耳廓再生失败的关键因素；而在激活该基因后，小鼠耳廓可实现再生。这为深入理解高等哺乳动物再生能力丢失机制提供了新思路，并为再生医学和人类受损器官的重建与再生提供了重要靶标。该研究成果27日发表于《科学》杂志。

北京华大生命科学研究院、北京生命科学研究院组成的研究团队，选取兔子和小鼠的耳廓作为研究模型，发现兔子可在一个月内修复4毫米至8毫米的耳洞损伤，小鼠却不具备此能力。团队采用单细胞测序和时空组学技术，描绘耳廓损伤后再生或修复的高分辨率单细胞时空动态过程，并对组织的再生和愈合过程进行对比。

结果发现，小鼠耳廓再生失败与视黄酸合成不足有关。视黄酸是维生素A的一种代谢产物，与细胞发育密切相关。视黄酸不足是因为合成视黄酸的基因Aldh1a2的表达不足。

北京华大生命科学研究院副研究员石小峰说，兔子的基因组中保留了负责调控Aldh1a2的一些关键DNA序列，好像基因表达的“开关”，在耳廓受伤时会被强烈激活，从而源源不断产生视黄酸，帮助组织再生。但在小鼠基因组中，可调控Aldh1a2的“开关”大都消失，导致视黄酸产量不高，无法再生组织。

如果人为按下基因表达“开关”，能否让动物具备再生能力？进一步实验发现，在激活Aldh1a2或外源补充视黄酸后，都可使成年小鼠耳廓伤口出现多能性细胞，从而重建耳廓的软骨与神经组织。

“这项研究的意义远超耳廓再生本身。”北京生命科学研究院研究员王伟表示，该成果为寻找器官再生能力提供了新思路，有望为大脑、中枢神经系统、心脏等复杂器官的再生修复提供新解决方案，推动再生医学从基础研究向临床应用迈出关键一步。