

天上掉“福利”? 警惕“免费试吃卡”新骗局



近日,多位网友在社交媒体发文表示,收到了盒马鲜生免费试吃卡,甚至有人称所在小区每层每户都有,直接挂在门把手上。扫码后会出现客服页面,客服称“盒马鲜生邀请新老客户参与试用试吃活动”,并要求提供姓名、手机号、收货地址等信息,还有客服诱导下载App。不少网友表示,卡片看起来样式精美、很真实,扫码后才察觉异常。

除了盒马鲜生外,也有网友表示收到了永辉超市、大润发等知名超市的试吃卡,还有网友称收到了京东礼盒,礼盒中包含一套碗和几张京东的礼品。

这些试吃卡、礼品卡都是假的!盒马相关负责人回应称,目前盒马未开展此类活动,请消费者务必提高警惕,切勿轻信此类信息,如有任何关于盒马活动的疑问及需要核实真假,可咨询盒马客服。朴朴超市相关负责人表示,公司未开展此类活动,官方账号已对此事做出提示。永辉超市则表示,近期关注到有不明组织冒用永辉名义发放虚假“1000元购物卡”“永辉试吃卡”等,此类活动并非永辉官方举办,相关卡片也非永辉发行。京东客服回应称,京东礼品卡赠送活动是假的。

如果消费者“扫一扫”,会是什么结果呢?调查发现,仍旧是被警方多次澄清的“送礼”骗局。“客服”会将消费者拉入“刷单群”或“投资群”,表示要完成一定的“刷单”“投资”任务后,就能兑现购物卡或其他礼品。而且在一开始,“客服”会用小恩小惠骗取消费者信任,继而用更大的“回报”诱导消费者下载诈骗App或点击诈骗链接,用“高投入高回报”等话术,骗取钱财。

警方提醒,牢记“三不”原则。

不轻信:切勿轻信任何来自陌生快递、小广告、福利卡片上的不明信息,尤其是“免费”“中奖”“高额回报”等关键词。

不扫码:对于来源不明的二维码,坚决做到不扫、不点、不关注。

不转账:所有要求垫付资金做任务后返还高额佣金的行为,都是诈骗。切记,天上不会掉馅饼。

如不慎扫描了二维码并遭遇诈骗,请立即停止一切操作,第一时间拨打110。

据央视新闻客户端

这样定闹钟 危害比你想象得多

“叮铃当当当……”每天早晨,你需要按掉多少个闹钟才能顺利起床?被闹钟惊醒后,脑袋晕、心跳快,感觉整个人都不好了。

研究发现,如果在深度睡眠中被闹钟惊醒,在醒来后的2个小时内,短期记忆、认知等方面的表现都会比较差,运动能力也会受到影响。那么总是被闹钟惊醒会对身体有什么影响吗?为什么被闹钟叫醒会这么烦人?

被闹钟叫醒为何如此痛苦?

当我们进入睡眠进程时,会经历好几个睡眠周期的循环。每个睡眠周期内,又经历着三个阶段:浅睡眠、深睡眠、快速眼动期。

浅睡眠阶段,也是我们最容易醒的阶段。这个阶段通常只经历几分钟,我们的肌肉会逐渐放松,呼吸和心跳频率也会稍微减慢。深睡眠阶段,我们会睡得很沉,心跳和呼吸频率都处于最低水平。这个睡眠阶段中,我们很难被吵醒。最后,我们会进入快速眼动期,此时我们的呼吸和心率都会加快,大脑神经元的活跃程度和我们醒着时差不多。我们那些缤纷的梦境,就发生在这个过程中。

自然醒来,往往发生在快速眼动期后,此时我们的大脑已经几乎清醒了,只需要身体跟上,我们就可以很快地从睡眠状态转向清醒状态。有时我们也会在浅睡眠阶段醒来,此时我们的大脑和身体都没有处于完全休眠状态,醒来后我们也不会觉得很难受。但闹钟唤醒就不太一样了,它响起的时候我们处于什么睡眠阶段完全随机,如果刚好我们处于深睡眠阶段,或

者正在美美做梦,醒来后就不太舒服了。

有研究发现,如果在深度睡眠中被闹钟惊醒,在醒来后的2个小时内,短期记忆、认知等方面的表现都会比较差,运动能力也会受到影响。此外,无论我们是在哪个阶段醒来,我们的大脑和身体其实都需要一点时间才能清醒过来,这就是所谓的睡眠惯性。而如果闹钟在不对的睡眠阶段将我们唤醒,则会加重睡眠惯性。

如何才能改变这种状况?

研究人员发现,不同的闹钟声音能够显著影响到人们醒来后的睡眠惯性。比起像iPhone默认闹钟音频“雷达”那样的标准报警音,轻柔的音乐、自然之声、白噪声、有旋律的音乐或者你个人喜欢的音乐都更加适合作为你的闹钟音频。

在被强烈闹钟唤醒的瞬间,我们会血压骤升、心脏猛跳,身体瞬间就进入了紧绷状态。虽然在我们清醒后,血压和心跳都会缓慢恢复,但每天早上来这么一遭确实不好受。对于本身就容易被惊吓的人群来说,也有一定的健康隐患。

除了声音闹钟,我们还可以选择一些其他的方法唤醒自己,比如阳光、震动。我们可以在睡前给窗帘留条缝隙,等到每天阳光照射进来时,自然地进入起床准备。如果你的房间没有阳光照射,也可以用灯光定时开启的方法来让你的身体逐渐进入清醒过程。

震动型的闹钟效果也不错,轻柔的震动也能让我们渐渐地醒来。你可以将震动闹钟放到枕头下,或者戴上震动效果的手环,在轻柔的震动中舒适地醒来。

据科普中国微信公众号

全球顶尖人才很少是神童 儿时的天赋无法指导后来的成功

一项调查显示,国际象棋大师、奥运会金牌得主和诺贝尔奖得主很少是神童。同样,童年的卓越表现和高强度的训练也很少能引领人们在成人的世界里取得最高成就。

这项基于19项研究、涉及近3.5万名优秀人才的分析表明,绝大多数在各自专业领域处于全球顶尖水平的成年人都是在参与各种活动的过程中成长起来的,并逐渐发展出最精湛的技能。

大量研究将儿童在音乐、体育等特定领域的训练强度与其青少年时期的表现联系起来。但针对世界级成年运动员的研究却呈现相反的趋势。例如,82%的国际级青少年运动员未能成为国际级成年运动员,而72%的国际级成年运动员在青少年时期并未达到国际水平。

一些名人的成长背景也表明,童年与成年成就的联系并不像看起来那样紧密。通过对各个领域国际领军人物的人生历程进行分析发现,在不同的专业领域中,早期的高成就者与后来的世界级水平者在很大程度上是不同的人。事实上,在那些成年后表现出色的人中,只有约10%在未成年时表现也出色,而在未成年时表现出色的人中,大约只有10%在成年后取得了卓越成就。

团队还将研究结果与66项关于年轻选手和“次精英”选手训练历史的数据进行了比较,这些运动员在地方赛事或青少年赛事中取得佳绩,但成年后未必能达到

世界顶尖水平。他们发现,表现优秀的年轻人的特征,如早期的专业化、快速的进步和大量的专项训练,在世界级的成年选手中基本是不存在的,甚至呈相反趋势。

这可能是因为在早期在各种活动中获得了更广泛经验的孩子,最终会发展出更灵活的学习技能,并找到最适合自己的活动。此外,在童年和青少年时期减少高强度的训练安排,可能有助于防止倦怠和伤病,后者会影响长期职业生涯。

美国犹他州立大学的David Feldon指出,这项研究明确区分了早期成功与长期精英表现,填补了一个一直存在的研究空白。他认为当前仍普遍存在鼓励孩子专注于学习和练习某项技能的倾向。“这确实能培养专业知识并迅速获得收益。”他说,“但我不知道这对人一生的发展是否真的有帮助。”

Feldon认为,这项研究对从事儿童技能培养工作的人来说具有重要意义。“这不仅关乎培养顶尖专业能力,更在于以一种健康和富有成效的方式实现这一目标,从而在更广泛的意义上促进人的全面发展,而不是非常狭隘地仅追求结果。”

研究团队指出,那些旨在识别并加速培养早期天才的项目,可能会因此错失许多未来的顶尖人才,它们同时更偏向于那些实现短期成功而非长期卓越的培养路径,应该鼓励年轻人在多年内至少学习一门,甚至两门其他学科,也许会更有前景。

据《中国科学报》