

2022年全国保险公众宣传日

奋进新征程 保险守护稳稳的幸福

阳泉市保险行业开展“7·8 全国保险公众宣传日”活动

新型金融欺诈风险有哪些？

新型金融欺诈风险类型主要包括：电话欺诈、短信欺诈、电子邮件欺诈等。具体来说，保险消费者可能会遇到以下几种情况：

1.通过伪基站假冒银行机构、保险机构或者第三方支付机构等的官方客服电话，向特定区域内的消费者发送含钓鱼链接的手机短信或消息，以“二次实名认证”“身份证过期”等名义，要求消费者在24小时内点击高仿链接或短信链接完成认证操作，从而获取客户的身份证件、账户信息、登录密码以及保单信息等个人金融信息，影响客户资产的安全性。

2.以网站购物退货、换货或者保单退保等名义拨打欺诈电话，要求消费者提供接收退款的账号，诱导消费者输入自己的密码或者验证码，诈骗消费者资金。

3.利用自助设备诱骗消费者。冒用银行、保险等金融机构名义在自助设备周边粘贴虚假信息，诱骗消费者进行转账操作，诈骗消费者资金。

4.通过木马程序等网络技术手段或其他手段，远程操纵消费者的电脑获取其身份证件、认证密码、银行账号与保单详情等信息，实施网络冒用。

5.随着数字人民币推广进度的不断加快，不法分子利用部分消费者对数字人民币缺乏了解、想积极参与的心态，设局诈骗，造成消费者信息泄露和财产损失。

金融欺诈对每个消费者来说往往难以承受的，它不仅会对消费者的资产安全和精神状态造成损害，甚至会给消费者的家庭带来巨大影响。

此外，金融欺诈对整个金融秩序的稳定性的负面影响也是难以估量的。

消费者如何防范数字金融风险

面对五花八门的诈骗手法，保险消费者一定要提高反欺诈意识。在此向保险消费者推荐一首易读易记的“顺口溜”。

1.不借、不给、不乱扔。身份证、银行卡与保单等不要轻易借给他人；登录密码、手机验证码不要轻易告诉他人；使用过的保单、快递单、火车票以及飞机登机牌不要随意丢弃，防止消费者的个人隐私被泄露。

2.不听、不信、不转账。对于自称是公检法人员、银行客服、保险客服提出的要求，不要轻易听

取；对于突如其来的活动中奖信息不要轻易相信；遇到扫描领取理赔金、领奖先交税的情况不要轻易输入转账信息，避免给消费者造成经济损失。

3.不点、不装、常检查。对于陌生链接、诱导性链接不要轻易点击；对于陌生人发来的程序、文件不要轻易打开或者安装；对于自己所使用的手机设备、电脑设备要定期杀毒，确保消费者的设备安全无忧。

数字金融反欺诈是一场持久战，需要消费者提高反欺诈意识，防患于未然。

本栏稿件转载自中国保险行业协会官网

夏日冰箱囤货+清洁“攻略”

大批量囤货一家人的三餐食材之后，你是不是觉得拥有一个能塞下一头大象的超大冰箱是一件超幸福的事情呢？屋外烈日炎炎，自家凉凉的冰箱里应有尽有，岂不美哉！

但是，现在你可以打开家里的冰箱看看里面的样子，其实也许隐藏着很多错误的储存方法。大部分人都喜欢把刚买回来的新鲜肉类不经处理就直接放进冰箱冷藏室，觉得冰箱这么冷，肯定能杀死各种细菌呀！这样想，就错了！

怎么调节冰箱温度有学问 冬天要调冷、夏天调稍暖

冰箱冷藏室的温度一般在4~10℃之间，特别适合致病菌的生存。冷冻室一般温度在-18℃到-20℃，但这并不意味着细菌在冷冻室能被低温杀灭，有些细菌只是休眠了，当食物被解冻后，这些细菌也会随之复活。

大部分细菌在10℃~60℃容易滋生，所以储存食物的最佳温度方案是：冷藏室4℃左右，冷冻室-18℃以下。这两个温度下，食物中的细菌生长繁殖速率被抑制变慢，延长食物储存时间。

冰箱门打开的时间要尽量缩短，迅速拿取食物，这样可以使冰箱内的温度保持恒定，不会波动太大。现在新出的冰箱大部分会自带温度显示，不过建议大家还是放一个小小的温度计在冰箱里，方便检查冰箱的真实温度。

如果是通过旋钮控温的冰箱，

冰箱的旋钮一般分为0~6或0~7档，0表示不工作，数字越大、温度越低，正常默认3档。这个控温旋钮的正确使用方式有点反常规，冬天要调得更冷，夏天得调得更暖。一般春秋季节设为3~4档；夏季设为1~3档；冬季设为4~5档（应以实际需求为准）。这种冰箱配合冰箱温度调节可以更好地达到预期温度。

为什么冬天要调冷，夏天调稍暖？在夏天，如果温度调得太低，为了达到设定的低温，冰箱的压缩机需要不停工作，缩短冰箱使用寿命，所以不能调太冷。

冬天还得把温度调低。因为冷藏跟冷冻共用一套系统。冬天的室温比较低，当设定的温度和室温相差不大的时候，冰箱的压缩机会停止工作，冷藏室的温度是可以达到的，却可能导致冷冻室的温度不够低。

不同种类食物摆放有讲究 上熟下生、不宜过满

1.冰箱存储原则。

冰箱可保鲜但不能消毒，食品存储有期限，需定期清理消毒。

遵循生熟分储、上熟下生、果蔬分储、鱼肉分储、鸡蛋单独存、密封储存（防止交叉污染，防止串味）、不宜过满（占用70%~80%为宜）的原则，冰箱储存更有条理。

2.分区法则。

冰箱门：温度比冰箱内的温度高，通常不能达到4℃；鸡蛋、牛奶等

容易受温度变化影响的食物不要放在冰箱门上。可以存放干货、调味料、饮料等对温度不敏感的食物；

冰箱上层：温度比较稳定，适合摆放已经煮熟的食物、饮料和速食品等；

冰箱下层：温度最低，适合存放生禽肉、海产品及乳制品等容易变质的食物。生肉中一般存在较多的细菌，容易污染其他食物，应密封后与其他食品分开存放；

蔬果层：现在的冰箱一般都有一到两个抽屉层，是用来放蔬菜、水果的。建议有条件的话蔬菜和水果也要尽量分开存放，以免交叉污染。毕竟蔬菜还会再加工，而水果一般很少再加热；

冷藏室：不应塞得太满，冰箱里的冷空气需要流动，否则冰箱内部无法保持稳定的较低温度。

3.适合常温存放的食物，不要放冰箱。

蜂蜜、咸菜、果脯：高浓度高渗透压，细菌不易生长；

饼干、干面条、粉状或干制食品：水分含量很低，细菌无法繁殖；

香蕉、芒果：低温保存后容易变得软烂甚至腐败；

新鲜荔枝：0℃环境下存放一天，荔枝表皮会变黑，果肉变味；

土豆、洋葱、南瓜、红薯：阴凉干燥处存放即可；

巧克力：尽量不放冰箱，会影响口感，巧克力适合20℃左右保存。一定要放冰箱的话记得用密封袋装好后挤出空气冷藏保存。

冰箱有异味怎么办？

细菌在繁殖和生长的过程中，会释放出甲烷、一氧化碳、甲硫氨、硫化氢等气体，如果打开冰箱，闻到了腐败的臭味，就表示你的冰箱需要来一次大清理啦！

冰箱里的味道越浓，说明冰箱里面的细菌数量越多！

冰箱清理过后，可以在冰箱里放置一些活性炭或者冰箱除异味产品。橘子皮、柚子皮、柠檬、茶叶都有去除异味的效果，而咖啡渣和小苏打也是不错的选择。

记得要经常更新这些去异味的物品，才能达到更好的去味效果。

冰箱应该怎么清洁消毒？

第一，首先要切断冰箱的电源，将冰箱内的食物及隔板等全部取出，清洗干净，晾干擦干；

第二，等待冷冻室自然解冻，用洗洁精擦拭冰箱内、外部，敞开冰箱门，让冰箱内部风干；

第三，用酒精浸过的软布，擦拭冰箱门上的密封条，清理卫生死角；

等冰箱内部完全风干后，再把食物按照合适的位置摆放，你就可以得到一个崭新又安全的冰箱啦！

冰箱不是万能的，只是一个可以帮助我们稍微延长食物保存时间的机器，绿叶蔬菜一般只能保存三天左右，大部分蔬菜大概是一周左右。冷冻食品虽然保质期显示12个月，但是开封以后要密封保存，及时吃掉。



你的解冻方法对吗？

储存食物的方法固然重要，但如果解冻方式不对的话，也很容易送给细菌一个繁殖的绝佳环境，让前面作出的食物保鲜的努力都白费了。

一般推荐以下3种比较安全的解冻方法：

1.冰箱冷藏室缓慢解冻：这种解冻方法需要提前算好时间，一般大概需要一个晚上才能完全解冻。

2.流动冷水解冻：在流动的冷水下冲洗食物，每半小时换一次水，需要保证低水温解冻食物。

3.微波炉解冻：这个方法效率最高，就是你得有微波炉，而且需要控制时间，不然可能解冻完了肉也已经熟了……

4.需要注意的点：冷水解冻和微波炉解冻的食物需要马上进行下一步烹饪处理；食物解冻以后不要再冷冻，反复解冻会影响食物的口感，也会增加交叉污染的风险。

(北京青年报 谭凯元)