

网络安全漏洞如何见招拆招

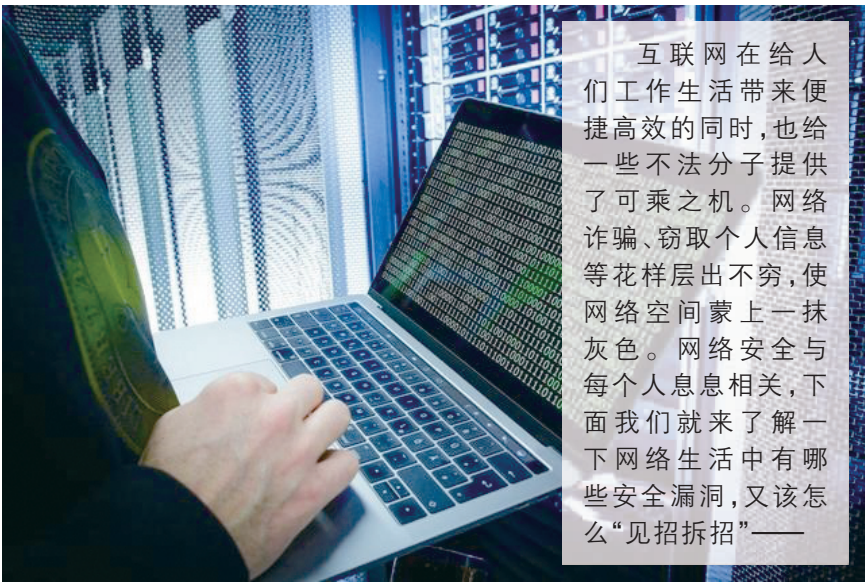
漏洞一：个人敏感信息随意外泄

大数据时代，各大网站和商业机构完善了对网络用户数据和访问记录的采集、跟踪与收集。消费者的浏览记录和网购记录，可能会被各网络系统捕捉、记录和统计下来，然后借此向消费者推荐各种资讯和广告。有些不良手机软件滥用权限，明明没必要获取客户详细信息，但仍然在软件中加入获取用户信息的相关功能，例如照片、通讯录、位置等等。在平台数据的传输过程中，很容易被别有用心的人用非法技术手段侵入并获取信息，进而窃取工作、个人隐私信息，那么，应该如何避免个人敏感信息外泄呢？

手机APP做好权限管理 要避免手机隐私泄露的第一步就是不要给APP全部权限，很多人直接一路点击“同意”，这正给了不法APP读取手机联系人、读取位置信息等隐私的机会。

手机下载APP拒接恶意流氓软件 除去手机已经安装的软件，下载其他应用时，要注意多项权限，例如存储、位置信息和电话等，而多数权限和应用本身功能并不相关。建议下载软件的时候最好去官方的渠道进行下载。

旧手机数据需要完全删除 除了平时存在泄露个人隐私的风险，卖出的旧手机是泄漏隐私的高风险区。很多人选择“恢复出厂设置”，自觉隐私已经随着出厂设置的恢复删掉，其实不然——恢复出厂设置之后原机主的手机数据还可以恢复。“恢复出厂设置”意味着手机存储空间仅仅做了“可以覆盖存入文件”的标记，但在文件没有重复覆盖读写之前，并不意味着手机存储中的信息被完全抹掉。最有效的手段是反复多次写入数据和格式化，先恢复出厂设置，然后多拍一些无关紧要的照片视频等，让它多读写覆盖几次。



漏洞二：

密码过于简单 密码的安全与否直接关系到工作资料、个人隐私及财产安全。有以下几点需要注意：
越长越复杂，安全性越高 密码长度应至少为14至16个字符，且应同时包含大小写字母、符号和数字。
易记难猜 密码组合应该仅为用户所知，所以建议不要使用个人信息，如出生日期等作为密码。
独特且不可重复 每次访问服

漏洞三：

钓鱼邮件是指黑客伪装成同事、合作伙伴、朋友、家人等用户信任的人，诱使用户回复邮件、点击嵌入邮件的恶意链接或者打开邮件附件以植入木马或恶意程序，进而窃取用户敏感数据等的一种网络攻击活动，注意以下几点：
防范办公邮箱泄露，严禁使用办公邮箱账号注册各种网站、论坛等。

务器时都创建一个新的密码，并避免在不同的平台和应用中使用相同的密码。
不外泄密码 切勿与任何人分享密码，尤其不要在电脑附近写下密码，也不要把密码存储在电脑文件中。
定期更改密码 建议定期更改密码，检查电子邮箱是否已遭到第三方漏洞攻击，并尝试找出可能已被入侵的账户。

漏洞四：

使用没有密码的公共WiFi 为了满足网民手机上网需求，不少商家都设置了没有密码的公共WiFi吸引消费者。公共WiFi虽然方便，但也有不少安全隐患。一些不法分子会使用伪装的WiFi信号来盗取用户账号、密码等个人信息。
如何安全使用公共WiFi？下面几招教你：
手机设置禁止自动连接WiFi；拒绝来源不明的WiFi；使用安全软件检测WiFi；不使用陌生WiFi进行网购；警惕同一地区多个相同或相似名字的WiFi。

漏洞五：

扫描来路不明的二维码 移动支付时代，扫描二维码已经成为我们生活中最平常的事。可是，这些二维码用起来方便，但是一不小心，你可能就要付出钱财损失的代价。以下是常见的几种二维码诈骗伎俩：
在商场购物时，遇到称“扫二维码”就能免费赠送商品的“推销员”，大家决不能抱着“不要白不要”的想法顺手扫码。有些不法分子就是利用了公众的这种心理，通过各种方式诱导受害者扫描二维码。受害人在不知情的状态下登录预设网站自动下载木马病毒，导致个人信息、网银密码被窃取。
有人有车窗上看到“违法停车单”，单子底部附有一个二维码，如果车主扫描二维码进入，屏幕上就会出现一个200元的转账界面。该手段比传统诈骗有较强的迷惑性，公众容易上当受骗，社会危害大。
所以，一定要慎重甄别网络虚拟身份，切不可相信来路不明的二维码，填写账号、密码时，一定要验明对方身份真假，谨防受骗。一旦发现钱财被转走，及时报警。

外卖这样点更健康

不得不点外卖时，怎样才能吃得健康？配菜起码一荤一素；肉类和蔬菜都要有，不喜欢吃肉可以用蛋类代替。避开油炸选项：干锅、干煸都是重油重

盐的菜。每天只吃一顿外卖。主食中加点杂粮：红薯、玉米、芋头等。餐后增加新鲜蔬果：如黄瓜、西红柿、橙子。

据京工网

挑好藕有技巧



立秋以后，不少地方讲究“人秋吃秋”，意思是顺着季节吃时令食物。
鲜藕性偏凉，生吃较难消化，脾虚胃寒、小腹腹泻的人，最好煮熟吃。
日常生活中，不同烹饪方式各有最佳处理方法：切片或切丝，加葱丝、姜丝、香油等凉拌。搭配肉片、肉丝，如糯米莲藕，适合老人、小孩。和排骨搭配可暖胃，如炸藕夹。

烹饪莲藕时最好使用砂锅、不锈钢锅，避免使用铁锅。因为莲藕中所含的多酚类物质，能与铁离子结合形成紫色或蓝黑色的络合物，使莲藕变黑。

那么，怎样挑到高品质的莲藕呢？

产地 湖北、湖南、四川、广东等南方地区的莲藕一般水分较大，口感偏脆；河北、山东等北方地区的莲藕淀粉含量更高，口感偏糯。

采挖时间 寒露节气前的莲藕通常偏脆，寒露节气以后的莲藕偏糯。

孔数 七孔藕 形状较粗短，外皮为褐黄色，稍显粗糙。切开后拉丝明显，淀粉含量多，炖熟后口感粉糯，适合煲汤、炖煮等长时间烹调，如莲藕排骨汤等。
九孔藕 形状较细长，外皮洁白光滑，水分足，分量重，淀粉含量较少，口感清

挑选 挑选莲藕时，很多人喜欢选又白又嫩的，但这样的莲藕可能被亚硫酸溶液泡过。因此，挑选时要注意以下几点：

闻气味 好的莲藕带有泥沙，胖胖大大，外皮粗糙，凑近了闻一闻，能闻到泥土的腥气；被亚硫酸溶液泡过的莲藕外表白净，摸起来滑滑的，却散发着淡淡的酸味。

看颜色 莲藕放的时间一长就会变色，但被亚硫酸泡过的莲藕就算放上很多天也依然白净如新。但是只要一过水，被泡过的莲藕就会迅速变质，一开始是发黄，随后变黑。

尝味道 由于种类不同，有的莲藕生吃是苦的，有的莲藕生吃是甜的。如果生吃是酸的，说明莲藕可能被亚硫酸或其他酸性溶液泡过。 据《生活晚报》



不少人认为，尿酸水平高就是痛风。其实，高尿酸血症不等于痛风。高尿酸血症和痛风是同种疾病的不同阶段。高尿酸血症主要是指在正常饮食条件下，不在同一天测两次尿酸均大于420微摩尔/升。由于尿酸水平长期高于正常值，尿酸盐结晶沉积在人体的关节处，刺激关节形成无菌性关节炎，则为痛风。

痛风的主要表现是关节处有红、肿、热、痛症状。尿酸盐结晶不只在关节沉积，还会沉积在耳廓、皮下、肾脏、泌尿系统等处，引起“痛风石”、高尿酸血症肾病、尿酸性肾结石等问题。

尿酸变化和痛风有何联系

尿酸水平高一定会引发痛风吗？未必。有些人长期尿酸水平高，但并没有痛风发作。而有些人痛风发作时，尿酸水平仍然在正常范围内。

一般来说，痛风发作是有诱因的。比如，高尿酸血症患者在酗酒或暴饮暴食后，或者在受凉后，就容易痛风发作。关节损伤或尿酸水平突然降低，也可能诱发痛风。从症状上看，痛风的关节疼痛常从大脚趾关节开始出现，以夜间疼痛多见，疼痛剧烈，难以忍受。

有研究表明，新鲜豆制品不会明显升高尿酸水平，痛风患者可以酌情少量摄入。

一般来说，高嘌呤动物性食品包括部分水产品（基围虾、扇贝、河蟹、黄花鱼、草鱼、沙丁鱼、凤尾鱼）及动物内脏。中高嘌呤动物性食品包括猪肉、牛肉、羊肉等红肉。

中高嘌呤植物性食品包括海带、

海苔、紫菜、蘑菇干（香菇干、榛蘑干、猴头菇干）、豆类（黄豆、绿豆、腐竹、豆腐干），以及部分新鲜蔬菜如芹菜、菠菜、西蓝花等。高嘌呤动物性食品中的动物内脏，熬煮浓汤和火锅等烹饪方法会明显升高尿酸，痛风患者应避免选择，但可适量摄入红肉。

痛风患者要远离酒精。这是因为酒精既增加尿酸产生又减少尿酸排泄，进而能够明显升高血尿酸水平，诱发痛风发作。其具体机制是酒精代谢会消耗三磷酸腺苷，产生单磷酸腺苷，而后者是尿酸生成的底物，会升高尿酸。同时，酒精可通过尿酸转运体交换尿酸，促进肾小管对尿酸的重吸收，减少尿酸排泄。酒精摄入越多，痛风发作风险越大。啤酒和烈酒均可增加痛风发作。

各种酒类其实都属于高嘌呤食物，尤其是啤酒。啤酒是一种发酵的饮品，其嘌呤含量非常高，即使是经

低温蒸馏蒸发酒精后的啤酒，仍可升高血尿酸水平。白酒、红酒的嘌呤含量次之。总的来说，痛风患者应严格戒酒。

痛风急性发作期治疗的主要原则是快速控制关节炎症和疼痛。急性期应卧床休息，抬高患肢，最好在发作24小时内开始用药。因尿酸波动（尤其是超过100微摩尔/升的大幅度波动）可导致痛风急性发作，大多数痛风治疗指南均不建议在痛风急性发作期开始时使用降尿酸药物，应在抗炎、镇痛治疗两周后再酌情使用。

降尿酸治疗期间，因人体组织内尿酸结晶减少、血尿酸水平下降，容易导致关节内尿酸水平失衡，甚至出现痛风石溶解情况，使关节内炎症反应加剧，导致反复出现痛风急性发作症状。因此，在正规的降尿酸治疗期间，医生会进行痛风发作的预防性处置。

黄慈波（据《人民日报》）



薯类怎么吃更健康

薯类的吃法很多，最简单、最健康的吃法是蒸、煮或烤，可以保留较多的营养素。也可以用炒、煎、炸的方法烹调。

选薯类要选新鲜的，尽量少用油炸方式。油炸的加工方法，不仅会导致维生素大量损失，还会增加脂肪，成倍提高能量。

因此，不建议选加工的薯类，如炸薯片、炸薯条等。

马冠生（据《北京青年报》）

白露过后，不能错过的食物

白露后温差逐渐加大，随着气候的变化，在起居方面也进行相应的调整。

白露过后，建议日常一日三餐适当增加薯类的摄入，每周吃5次，每次吃1至2两。

《中国居民膳食指南（2022）》建议：食物多样，合理搭配。每天的食物应该有谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶、大豆等。

薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质。为了健康，每天都应该吃点薯类。

进入白露之后就意味着夏季结束，秋季正式到来。白露是二十四节气之一，是9月份的第一个节气。在这个时节，空气中的水蒸气在夜晚常在地或近地物体如树木花草上凝结成白色的水珠，所以称之为白露。下面就介绍白露过后应该多吃的一些食物——薯类。

这些薯类营养价值有何不同

我们经常吃的薯类有甘薯（又称红薯、白薯、山芋、地瓜等）、马铃薯（又称土豆、洋芋）和芋薯（芋头、山药）等。

1.白薯 白薯中膳食纤维的含量较高，可促进胃肠蠕动，预防便秘。

白薯中含有的脂肪低，仅为0.2%，碳水化合物高，达25%。

白薯中胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、维生素C和烟酸的含量比谷类高，而且红心白薯中胡萝卜素含量比白心白薯高。

2.土豆（马铃薯） 土豆又叫马铃薯，可以说是大众情人，既可做主食，也可当蔬菜食用，广受

大众喜爱。

土豆中含淀粉量多，达17%，维生素C含量和钾等矿物质的含量也很丰富。

我国已经启动了马铃薯主粮化战略，推进把马铃薯加工成馒头、面条、米粉等主食，马铃薯将成稻米、小麦、玉米之外的又一主粮。

3.薯类干品

薯类干品中淀粉含量可达80%左右，蛋白质含量仅约5%，脂肪含量约0.5%，具有控制体重、预防便秘的作用。

由于薯类蛋白质含量偏低，儿童不宜长期过多食用，否则不利于孩子的生长发育。