

陌生快递寄来“培训机构退费公告”？

假退费，真骗钱！

近日，不少学生家长收到了“某教育培训机构退费单公告”，称该机构资金链断裂，给部分学员办理退费，并附上QQ号和二维码。一些轻信了陌生快递公告内容的家长，扫码后落入了陷阱：培训费没退回，还搭了不少钱。

市民陈女士介绍，她收到的是一张某培训机构退费公告，上面写着“某教育机构因能力不足经营不善，导致资金链断裂无法继续运营，今正式宣布清退所有学费。机构与第三方达成协议并建立专项退费小组为部分学员进行退费事项，请各位学员添加客服QQ办理。”

“公告单上有机信用代码、地址等详细信息，还盖着红色公章，看起来十分正式。上面还写着‘目前都是以我司官方信函文件形式通知，切勿相信他人谨防上当受骗’。”陈女士没有怀疑，用手机扫了公告上的二维码，添加了客服QQ。

客服将陈女士拉进一个群聊，并发消息称：“现地方教育行政监督管理局特别指示要求交易所第三方资管所收购债权并完成学费退款。需您用现金购买我司证券进行兑换。”随后，客服发来链接，要求陈女士下载一个

APP，并绑定银行卡，进行充值。

陈女士对退费的流程产生了怀疑，这时群里又有很多家长陆续发布“自己已收到退款”的信息。打消了顾虑陈女士正要充值时，收到了反诈中心的紧急预警信息，顿时如梦初醒。“差一点就转账了。群里这些人应该也都是骗子假扮成退费家长的‘托’。”陈女士不禁后怕。

也收到了“退费公告”快递的李女士就没有那么幸运了，她先是在APP上充值了2000元，页面显示退还金额2600元。李女士继续操作充值第二笔后，页面却提示“由于个人操作失误无法退费，要充2.8万元才可以退费”。李女士继续操作转账，但每次转账后页面却弹出各种提醒：“没有按合同要求备注信息”“恶意操作导致数据错乱”，以此不断要求李女士继续转账。先后转账3万多元后，李女士才意识到被骗。

西城公安分局西长安街派出所副中队长高琦提醒广大市民，务必警惕一切匿名行为！无论是陌生来电、网络链接，还是快递包裹、异常信件，都有可能是电信诈骗的“诱饵”。

据北京日报

空腹这不能吃、那不能吃，都是真的吗？

肚子饿吃东西是本能，而我们却总能听到很多说法，空腹这不能吃、那不能吃，这些说法科学吗？

说法1：
空腹不能吃黑枣、柿子、山楂

这些果实中含有鞣酸（也就是单宁酸），会跟胃酸形成胃石，但有前提条件，即生山楂（在树上的那种）、涩柿子、大量黑枣。我们吃这些食物时感觉到的涩涩的味道就是鞣酸，它会跟胃酸和果实中的果胶等在胃中形成硬块。曾有学者在人体外用胃液做过实验，在胃液中加入咀嚼过的不成熟的山楂团，结果发现，15分钟即可成块。不只是空腹不能吃生山楂，满腹也不行，有很多人在食用了大量高脂肪、高蛋白食物后又吃山楂助消化，结果反而形成了胃石。

因此，对于胃蠕动较差、胃酸较高的人来说，还是尽量避免空腹或高蛋白、高脂肪饮食后立即吃山楂、黑枣、柿子等富含鞣酸的水果。当然，现在大部分柿子的品种都是脱涩的，对于健康人来说，空腹吃也不用过于担心。换句话说，少量黑枣、熟透的山楂、甜的柿子还是可以随时适量摄入的。

说法2：
空腹不能吃香蕉

香蕉中富含镁离子，会使血液中镁离子浓度快速升高，影响心脏功能。首先，镁是人体必需的微量营养素之一，不能过多，也不能缺少；其次，跟其他水果相比，香蕉的镁含量是很丰富的，但跟一些粮食、蔬菜相比，就很普通，并不是什么高镁食物；再次，作为普通食物，而不是微量营养素补充剂（如钙片、维生素C等），香蕉是不会给身体对营养素的吸收造成多大困扰的；最后，血液自己也会做一些微调，微调的阈值估计能覆盖到人被香蕉“撑死”的量。

因此，空腹是可以吃香蕉的。

说法3：
空腹不能喝牛奶

这个说法出现有2个原因：一是空腹喝牛奶会引起腹泻、胀气；二是空腹喝牛奶会影响蛋白质的吸收，喝了等于白喝。

喝牛奶的确可能会引起腹泻和胀气，却并非由于空腹，而是因为乳糖不耐受。有一部分人，特别是亚洲人，他们只有在婴幼儿时期体内才有专门用于消化牛奶中乳糖的酶。随着年龄的增长，这些酶逐渐从体内消失，不再对乳糖进行消化。然而，人类肠道中的一些常规菌群却具有消化乳糖的能力，于是没有被人体本身成功吸收的乳糖，成了肠道菌的食物，这些菌利用乳糖“兴风作浪”，就导致了腹泻或胀气。所以说，牛奶导致的腹泻、胀气，并不能归咎于空腹饮用。当然，对于乳糖不耐受的人来说，空腹饮用可能会有更明显的症状，毕竟菌群会在空腹的时候更“闲”。

牛奶是优质蛋白质的重要来源，

于是就有人提出，空腹喝的话，由于饥饿，牛奶中的蛋白质会变成能量被消耗掉，耽误吸收。其实大可不必担心，如果人的身体已经这么需要能量了，那么自身的蛋白质也可能被调动起来消耗掉。更何况，牛奶里也是有碳水化合物的，非脱脂乳更是含有脂肪，甚至都高于蛋白质的含量。

因此，如果你没有乳糖不耐受，饿了就放心地喝牛奶吧。

说法4：
空腹不能喝酸奶

这个说法担心的是空腹喝酸奶会导致胃酸杀死有益菌，损害了酸奶的营养价值。胃酸的pH基线值在1~2，是指差不多空腹的情况。随着进食，胃酸的pH值升高，能到4~5，然后随着食物的排空，又回到基线值。胃酸的pH值在4~5时，确实对有益菌的伤害更小一些。可是，我们指望酸奶提供的主要是奶这部分的营养和酸这部分的质地口感，非常遗憾，活菌并非酸奶的“强项”。因此，我们需要持有的态度应该是：活菌，得到了最好，没有也不纠结。此外，即使酸奶中的有益菌在通过消化道时有所折损，它们丰富的代谢产物还是可以很好地吸收的。需要补充活菌的人，建议直接使用菌粉等有益菌制剂，这才是更明智的选择。

值得一提的是，空腹喝酸奶，更加应该注意的反而是酸奶的“凉”，大部分酸奶都是冷藏储存的，如果胃肠比较脆弱敏感，可以等酸奶恢复室温后再饮用。

说法5：
空腹不能喝蜂蜜水、淡盐水

早上醒来，不管我们的嘴巴渴不渴，身体都是很缺水的。在一夜的睡眠中，身体在以呼吸、出汗、排尿的方式持续排水。根据测算，睡眠8小时，人体会排水450mL。这也使得人在早上血液黏度很高，对于“三高”人群来说，有很大的潜在风险，所以非常需要水来稀释，蜂蜜那么黏，自然不适合再添乱了。不仅如此，早上起来的时间，还是血压上升最快的阶段，此时血管对盐十分敏感，一杯淡盐水下，血管收缩更加剧烈。

那么，不用说也知道了，早上第一杯最好的饮品，就是白开水。

说法6：
空腹不能饮酒

空腹饮酒会刺激肠胃，加重肝脏负担，容易引起高血压等疾病。还有动物实验发现，长期餐前饮酒的小白鼠大脑海马齿状回的颗粒下区发生损伤。

因此，空腹确实不宜饮酒。

特别提醒：

上面提到的这些情况，当然并不是百分之百会发生，而是针对大多数人的大多数情况来讲的。要想避免饮食不当的情况发生，除了注意进食的时间和种类以外，更重要的是让自己有个强健的体魄，身体倍儿棒，才能吃嘛嘛香！

据人卫健康

哪些药品在医保可以报销？这样查



不少人在医院、药店买药时都有这样一个疑问，我要买的这个药医保能不能报销？能报销多少？为了让参保居民更方便地查询到这些信息，近日国家医保局微信公众号上线了国家基本医保药品目录查询功能。

怎样使用？能查到哪些内容？医保经办人员介绍，国家医保局自2018年组建以来建立了完善了医保药品目录动态调整机制，原则上每年调整一次，将符合安全有效、价格合理等基本条件的药品纳入医保药品目录，医保基金按照规定予以支付。

南京市浦口区医保中心居民医保科工作人员吴璇介绍，以治疗慢性支气管炎的羧甲司坦口服液为例，进入国家医保局的微信公众号点击微服务，在国家医保药品目录查询里面输入羧甲司坦这个名称能看到有两款，一款是释剂型，一款是口服溶液。可以看到口服溶液这一款属于医保乙类药品。所以在搜索的时候不但要注意药品的名称，还要注意药品的性状、规格等条件。我们也可以根据自己的需求选择药品分类或者是医保报销类别来进行筛选。

报销类别中的甲类和乙类是什么意思？

目前我国的医保药品报销类别主要包括甲、乙两类。

“甲类药品”是指临床治疗必需、使用广

泛、疗效确切、同类药品中价格或治疗费用较低的药品，参保人使用这类药品时可以全额纳入报销范围之后按规定比例报销。

“乙类药品”则是指可供临床治疗选择使用疗效确切，同类药品中比“甲类药品”价格或治疗费用略高的药品。参保人使用这类药品时需要个人先行自付一定比例，剩下的部分纳入报销范围再按规定比例报销。

八类药品不被纳入国家医保药品目录

工作人员提醒，除此之外有八类药品是不被纳入国家医保药品目录的，参保居民购买时要注意。

- 一、主要起滋补作用的药品；
- 二、含国家珍贵濒危野生动植物药材的药品；
- 三、保健药品；
- 四、预防性疫苗和避孕药品；
- 五、主要起增强性功能、治疗脱发、减肥、美容、戒烟、戒酒等作用的药品；
- 六、因被纳入诊疗项目等原因，无法单独收费的药品；
- 七、酒制剂、茶制剂、各类果味制剂，特别情况下的儿童用药除外，口腔含服剂和口服泡腾剂，特别规定情形的除外等；
- 八、其他不符合基本医疗保险用药规定的药品。

据人民网科普