

免密支付,方便还是隐患?

□ 记者 姚红梅

年关将至,置办年货是家家户户的头等大事。而在这过程中,如何安全支付也成了老百姓们关注的问题之一。

近日,家住城桥镇的石小姐在置办年货时就碰到了“一件怪事”。1月27日下午,石小姐在城内某商场排队结账时,将自己的银行卡递给收银员,只见收银员将卡拿在手中靠近POS机,“滴”地一声,支付就完成了。“这是怎么回事?怎么刷卡都不用我输入密码,也不需要确认签名呢?”第一次碰到这样的情况,石小姐百思不得其解,一度怀疑自己的银行卡信息被盗。

针对石小姐的疑问,记者来到银行,专门向工作人员求证。“石小姐所碰到的情况应该是银联统一推出的小额免密免签。”光大银行的王经理告诉记者,所谓的小额免密免签,是指持卡人在境内部分商户(有些商户不支持该项功能)交易300元以下金额时,无需输入密码及确认签名,即可完成交



易。该项规定,是为了简化交易流程,方便持卡人支付。目前,新开户的借记卡都默认开通该项功能。那么关于这项功能老百姓们是否知晓,或是如何看待?记者走上街头,就此事展开调研。在采访中,大部分市民表示并不知晓银行卡具有小额免密免签功能,特别是一些年龄偏大的中老年人。而在谈及该项功能优劣

时,则分为两派。赞成者认为金额较小,又方便快捷,可以接受,而反对者则主要担忧存在盗刷风险。记者随后走访了几家商户,相关的工作人员表示,一般他们在碰到使用“小额免密免签支付”的顾客时,会提醒顾客关闭该项功能。主要是因为现在的POS机灵敏度较高,会存在一定盗刷风险。那么这项“小额免密免签”的功

能,是否真的存在安全隐患呢?记者再次来到银行求证。“首先,小额免密免签仅适用于金融IC卡及具有‘云闪付’功能的移动设备,通过多重的技术保障,卡片或移动设备被复制而导致伪卡欺诈的概率极低。同时,该业务拥有额度可控、商户可信和后台防控的三重保护,风险已被降低至可控范围。最后,为保障持卡人的用卡安全,打消持卡人体验小额免密免签功能的顾虑,安心享受该功能带来的支付便捷,银联联合各商业银行为持卡人设置了专项赔付金,提供了72小时失卡保障服务。”王经理说。

当然,王经理表示也还是会存在一定极端情况。比如说银行卡不慎丢失的话,他人也是有可能会盗刷。同时,王经理也告诉我们,从2018年6月开始,带有“闪付”两个字的银联卡小额免密免签单笔限额由300元提升至1000元。在此提醒广大市民,如需关闭小额免密免签功能,可通过网上银行、手机银行、网点柜台以及智能柜台进行办理,具体关闭操作可详询相关银行网点工作人员。

你不知道的小坚果大功效

离春节越来越近,大家也开始囤年货了。走亲访友、招待客人,坚果是家里少不了的零食,面对琳琅满目的坚果,怎么吃才更健康呢?

不同坚果 营养优势不一样

我们都知道,坚果是高热量食物,包括树坚果类的核桃、栗子、腰果、开心果、扁桃仁、杏仁、松子、榛子、白果,以及种子类中的花生、葵花子、南瓜子等。

坚果可以分成富含淀粉类和富含油脂类。除了栗子淀粉含量较高,大部分坚果都富含油脂。核桃、花生等油脂高,葵花子、南瓜子等油脂低,不加任何佐料炒出来的南瓜子,它的油脂和盐分含量偏低,适宜大部分人食用。

不同的坚果营养优势不一样。松子和巴旦木膳食纤维最丰富。开心果、碧根果和夏威夷果维生素B1含量出色。巴旦木在维生素B2含量上优势明显,是其他坚果的好几倍。开心果、松子及巴旦木维生素E含量丰富。如果按脂肪含量排,绝对冠军当属山核桃,其次是杏仁,榛子和香榧紧随其后,相比之下,脂肪最低的是栗子;按能量排,杏仁是冠军,山核桃和香榧并列第二,其次是榛子和开心果,能量最低的是栗子;按蛋白质含量排,葵花子排第一,去壳的杏仁排名第二,南瓜子位居第三,其次是花生,蛋白质含量最低的是栗子。

小坚果大功效 健康食谱快收藏

别看坚果小,却有大功效。比如杏仁镇咳祛痰,板栗健肾补脾,核桃健脑益智,花生理气补血,夏威夷果降血压,巴旦木防便秘,腰果缓解疲劳……

坚果可以入菜,首推腰果。最常见的腰果入菜的有西芹炒腰果、虾仁炒腰果,除此之外,腰果玉米、腰果炒鸡丁都是不错的选择。除了腰果,花生也是坚果类中常用来入菜的。比如猪脚炖花生,猪脚富含胶原蛋白,花生富含维生素E,是天然的养颜补品。另外,栗子养胃健脾,板栗烧鸡、板栗烧香菇都是既简单又家常的美食推荐,需注意的是脾虚消化不良,湿热体质不宜食用栗子,感冒未愈不宜多食。

入菜之外,坚果还可以和大豆、杂粮等一起做成五谷杂粮粥,和主食类食物一起搭配食用。例如杏仁粥、花生粥等坚果粥。甜杏仁有润肺,平喘的功效,特别适用于慢性咳嗽,便秘的病人。

食用坚果有讲究

坚果虽好,但食用也是有讲究的。首先坚果应饭前吃,饭后不宜。因为吃完饭后处于饱腹状态,再吃坚果或其它零食,食物摄取容易超量。其次坚果的油脂含量高,注意控制“量”。一般正常人每天的坚果食用量应当控制在25克,老人、小孩要减量。血糖高的孕妇、三高人群、慢性病人群更应当控制好食用坚果的量,这类人群吃完坚果后,应对血压、血糖进行监测。最后专家提醒,痛风病人不宜吃坚果,坚果炒过后都有火性,容易“上火”的人不宜多吃。核桃仁、花生、开心果、夏威夷果、腰果等,腹泻者忌食。这是因为腹泻时应该吃一些减少肠胃负担的软性、没有油脂的食物,而坚果含有丰富的油脂,同时具有润肠导泻的作用,会使原来的腹泻症状进一步加重。另外,部分坚果含有丰富的蛋白质,不利于消化,反而会造成消化不良,甚至加重腹泻。

□ 民生网

庆祝中华人民共和国成立70周年暨崇明解放70周年征文启事

2019年是中华人民共和国成立70周年,也是崇明解放70周年。70年前,在中国共产党的领导下,人民解放战争取得完全胜利,崇明人民也摆脱了受压迫受剥削的地位,真正实现了当家做主。70年来,崇明三岛和祖国一样都发生了翻天覆地的变化,城乡面貌焕然一新,各行各业繁荣发展,人民生活水平不断提高,如今,更是开启了世界级生态岛建设的伟大征程。

为庆祝中华人民共和国成立70周年暨崇明解放70周年,中共上海市崇明区委党史研究室、《崇明报》社和上海市崇明文史研究会联合举办

征文活动,欢迎了解崇明、关心崇明的各界人士积极参与。

一、征文主题

以党的十九大精神 and 习近平新时代中国特色社会主义思想为指引,围绕崇明解放70周年,回顾崇明在解放战争、社会主义建设以及改革开放进程中一幕幕难忘的历史,宣传崇明解放的重要意义,展现崇明发展的历史进程,见证崇明70年变迁的峥嵘岁月,借以牢记先辈遗志,继承革命传统,讴歌海岛文化,弘扬崇明岛精神,助推崇明世界级生态岛建设。

二、征文要求

- 1.文章贴近崇明70年来在自然、政治、经济、文化、社会、生态等各方面的变化和发展,回顾崇明70年来的重大历史事件,展现崇明人在社会主义建设和改革开放中的精神面貌。
- 2.以回忆录、报告文学等纪实性体裁为主,诗歌不列入征文范围,字数2000—3500之间。
- 3.文章要资料详实、论断有据、客观公正。文笔流畅,感情真挚。配图要有文字说明。
- 4.稿件署上撰稿人姓名、联系电话、工作单位和通讯地址。
- 5.录用的稿件将会汇编印刷出版,并给予一定的稿酬。

在做大做强主流舆论中实现新作为

(上接1版)并在传播流程上进行了再造:“内容融合方面,App主要采用报纸、电视融合新媒体的方式;微信则采用新媒体融合报纸、电视的方式。这种双向融合,能够拓展新媒体发布的内容,同时提升了发布效率。”

提升主流价值影响力,是媒体融合发展的要义。对主流媒体来说,不但要加强传播手段建设和创新,更重要的,是提升传播能力。报刊部朱竟华认为,媒体融合发展,一方面要学习新技术、新知识、融入新平台;另一方面,要结合新形势、新任务,传播好崇明声音、讲好崇明故事。报刊部丁沈凯表示,在媒体融合发展的过程中,好的内容永远不会过时:“无论在选题、角度、写作手法甚至是标题制作上都要不断与时俱进,以适应全媒体时代的新闻报道要求。好的新闻作品,通过网站、微信、微博等新媒体

传播以后,受众会更广,产生的影响力也会更大。”

适应媒体融合发展,记者要进一步改进工作作风,扑下身子、沉下心来。电视新闻部朱卓君表示,记者还需要在向基层拓展、向群众靠近上继续下功夫:“一方面要更深入、更贴近基层,挖掘鲜活生动的新闻,了解基层百姓的所思所想、所需所求。一方面要不断学习,运用好新手段、新技术,让我们的声音传递得更远、影响力更大、互动性更强。”

在媒体融合发展的背景下,如何针对受众的需求,提供针对性服务,是需要思考的问题。广播新闻部程雪表示,2019年,广播新闻将积极融合新媒体,继续开展好田间小喇叭活动,更好地服务群众。

在全程媒体、全息媒体、全员媒体、全效媒体的时代,要大胆运用新技术、新模式、新机制,让主流声音

更响亮。技术部沈翔表示,去年7月,崇明区新闻传媒中心专门引进一台全媒体高清转播车,以满足新形势下媒体宣传工作的需要:“这台转播车在传统电视直播功能的基础上,配备了网络推送设备,WiFi信号全覆盖,并设置了新媒体工作区,可以第一时间在网上进行多平台发布。前不久区里召开垃圾分类工作推进大会,我们第一次进行了全程直播和微信同步推送,取得了较好效果。”

让主力军进入主战场,融合机制和传播手段创新,崇明区新闻传媒中心将全力推进媒体融合发展,并按照区委书记唐海龙在全区宣传工作会议上提出的“唱响主旋律、壮大正能量,做强主阵地、扩大覆盖面,擦亮生态牌、展现新形象”总要求,在全媒体时代浪潮中成长壮大,在做大做强主流舆论中实现新作为。

记者还了解到,港沿镇存在的117条黑臭河道、795条劣V类河道已全部完成整治。目前,该镇通过推广同涸村“4+1”水环境治理长效机制、开展“五美”(即水美、坡美、岸美、人美、生态美)河道创建等举措,确保“黑臭”不反弹不回潮。同时,港沿镇还从镇机关、事业单位、社工及村居后备干部中招募了一批青年志愿者,组建港沿镇青年护河行动队,走村入户,宣传“自己的河道自己护,自己的河道自己管”理念,让爱河护河成为全民意识。

表,妇女代表等参与河道日常管护;发动河道两侧农户自愿签订承诺书、认领宅边责任河,实现“宅河跟户走”。“四级自治网络能否发挥作用,关键还要看村民能否‘从我做起’。”陈丽花表示,唯有村民们真正履行爱河护河承诺,从源头“截污”,才能发挥长效管理机制应有的作用,实现多级联动,无缝护河,“未来,我们将尝试以‘公示’等方式,对村民履行承诺情况实施监督,确保河道得到‘长治久安’。”

为了让四级自治网络更好运作,同涸村还建立了一项配套激励保障机制,对在护河中表现出色的村班子成

(上接1版)不非法侵占水域、破坏阻塞河道;不在河道两岸非法取土、开挖;对破坏河道环境卫生、损毁河道公共设施的现象和行为进行劝阻、举报。

“今后破坏河道环境的事,我可不会再干了。”唐惠丽笑言。

河道“长治久安”村民要唱主角

在同涸村,像唐惠丽这样临河而居的村民目前已全部在《同涸村村民爱河护河承诺书》上签了字。“通过参与去年下半年的治河行动,村民们倍加珍惜这来之不易的‘美好’,也都愿

意为守护清清河道尽一份力。”同涸村支部书记、村主任陈丽花说。

把黑臭河道变清,只需要短短数月,可要让这份“清爽”长久保持,必须抓好长效管理。为此,同涸村在新年伊始便制定实施“4+1”水环境治理长效机制,通过构建四级自治网络,建立一项激励保障机制,全力保障全村河道“碧水清波”。

所谓四级自治网络,即划分责任片区,压实村两委班子管河治河责任;建立“网格化”日常保洁网络,规范河道保洁员日常工作;组建村巡河管河志愿服务队,组织引导党员、村民代