



70.7%受访者期待严惩非法买卖、出租、出借电话卡、银行账户等行为

刷单返利等兼职诈骗是受访者最常遇到的网络诈骗方式



中青报·中青网见习记者 吴欣宇
记者 孙 山

刷单兼职、网络虚假投资、网络交友骗局……如今，电信网络诈骗的手法变得愈发复杂、隐蔽，公安部门也连续对此开展了多轮打击行动。近日，中国青年报社社会调查中心联合问卷网（wenjuan.com），对1500名受访者进行的一项调查显示，在各种电信网络诈骗手法中，刷单返利等兼职诈骗是受访者遇到最多的网络诈骗类型，70.7%的受访者期待严惩非法买卖、出租、出借电话卡、银行账户等帮助信息网络犯罪行为。

近半数受访者遇到过刷单返利类的兼职诈骗

来自江西南昌23岁的罗嘉，最近因

为刷单被骗了7万元。起因是在网上浏览信息时看到一个刷单兼职的广告，“看到许多人反映都很不错，观察一段时间后，我觉得挺靠谱，就想试一下”。

50元返65元，200元返280元……一开始做任务的时候，一切都很顺利，直到1800元返2000元的时候，罗嘉突然被提示账户状态异常无法提现，“客服”以操作失误为由，让他不断往不同的银行账户汇款，“我也犹豫过，但跟我一起做任务的人都说提现成功了，我就没想那么多”。

在连续多次转账几千元到几万元不等的金额后，罗嘉依然被告知不能提现，他这才意识到自己受骗了，之前所谓一起做任务的人，也可能是“托”。罗嘉立刻报警冻结对方的银行卡，但为时已晚，钱早已被转移。

调查显示，91.3%的受访者遇到过电信网络诈骗及其关联违法犯罪行为。其中，46.7%的受访者遇过刷单返利类的兼职诈骗，占比排在首位，36.1%的受访者遇到过虚假网络贷款。除此之外，受访者还遇到过网络交友诈骗（30.7%）、冒充电商物流客服类诈骗（29.3%）、网络赌博诈骗（25.9%）等诈骗形式。

遇到电信网络诈骗 近七成受访者会向有关部门举报

江苏的李昕不久前在社交媒体平台分享了自己遭遇网络诈骗后维权成功的

经历。几个月前，她曾被一个冒充自己朋友的骗子骗了上万元，意识到被骗后，李昕及时联系警方，冻结了对方的账户。由于反应迅速，李昕追回了部分损失。“一定要第一时间报警冻结账户，这样钱才有追回的可能。”

遇到电信网络诈骗，大家是如何应对的？调查显示，68.4%的受访者会向有关部门举报，59.6%的受访者会保持冷静，注意保护和搜集证据，54.1%的受访者会向平台投诉，48.1%的受访者会寻求公检法的帮助。“感觉做啥都没用，只能自己认栽”的受访者占比为11.1%。

亚太网络法律研究中心主任刘德良提醒，当意识到自己被骗时，要首先通知银行及时冻结自己的账户，“如果走完笔录流程再冻结账户可能就来不及了”。

刘德良表示，针对此类诈骗行为，银行可以尽早介入，比如采取进一步限制大额转账、设置转账延迟等方式，“这样可以有效防止诈骗分子把钱转走”。从受害人的角度出发，他建议要畅通受害人“自救”渠道，保证受害人能够及时与银行取得联系，高效沟通，并马上采取有效的措施。

70.7%受访者期待严惩非法买卖、出租、出借电话卡等帮助信息网络犯罪行为

近年来，电信网络诈骗手段多变，犯罪分子常常会通过购买、租用、借用等方式获取他人名下的电话卡、银行账户和互联网

账号等进行犯罪活动。

针对此类情况，公安部会同有关主管部门起草的《电信网络诈骗及其关联违法犯罪联合惩戒办法（征求意见稿）》中，明确了更具体的惩戒措施，并从金融、电信网络以及信用三大领域进行惩戒。

广东都汇律师事务所律师马灵生提示，日常生活中，会将自己的电话卡、银行卡、支付账户、互联网账户等有偿出租、出借、出售给他人使用的人员，“往往年龄较小，缺乏社会经验，法律意识淡薄，经济实力薄弱”。

罗嘉表示，自己在上学时，身边确实有同学出借自己的信用卡赚取佣金。由于学校做过这方面的宣传，他清楚地知道这涉嫌“帮信罪”（帮助信息网络犯罪活动罪）。他感觉，随着电信网络诈骗手段越来越多，这种帮人“洗钱”的行为也逐渐变得更加隐蔽。

来自河南23岁的王丽最近因为做刷单兼职卷入了电信网络诈骗，对方先将钱打入她的账户，再让她去电商平台购买虚拟商品，从中赚取佣金。一开始王丽还以为这只是“帮人买东西”，直到几天后自己的银行卡被冻结，她才意识到原来自己收到的钱是赃款，“我稀里糊涂就成了诈骗集团洗钱的工具”。

数据显示，针对电信网络诈骗及其各种关联违法犯罪行为，70.7%的受访者期待严惩非法买卖、出租、出借电话卡等帮助信息网络犯罪活动，68.3%的受访者希望能加大对侵犯公民个人信息行为的

惩戒力度，还有58.7%的受访者希望能严惩偷越国（边）境和组织他人偷越国（边）境的行为。此外，受访者还期待对妨害信用卡管理（55.2%）、掩饰、隐瞒犯罪所得、犯罪所得收益（43.9%）等行为加大惩戒力度。

王丽支持对电信网络诈骗的相关违法犯罪行为加大惩戒力度，但她觉得，非法买卖、出租、出借电话卡等行为，有些是在“不知情”甚至“被骗”的情况下做出的，如何分辨当事人是否是“主观故意”很重要。

知道自己被利用后，王丽第一时间报警，目前警方对她进行了行政处罚，她的银行卡也处于冻结状态且限制非柜面交易。“目前只有等结案后我的卡才会解冻。”

马灵生表示，如果普通人卷入电信网络诈骗案件，通常会被采取以下措施：首先，用于实施相关行为的银行卡、支付账户会被公安机关冻结。其次，由于名下有账户涉案，行为入会被金融管控或金融惩戒，限制用卡、开卡，限制出境。最后，若相关账户涉案金额流水达到一定数额，行为人还可能因涉嫌帮助信息网络犯罪活动罪或掩饰、隐瞒犯罪所得、犯罪所得收益罪等罪名，被公安机关立案调查并采取相应强制措施。

参加本次调查受访者中，00后占16.3%，90后占38.9%，80后占32.7%，70后占9.7%，60后占2.1%，其他占0.3%；一线城市的受访者占34.9%，二线城市的占38.0%，三四线城市的占20.9%，县城或城镇的占5.3%，农村的占0.9%。

（应受访者要求，文中罗嘉、李昕、王丽为化名）

年轻人三大“脆皮”症状：记忆力下降、情绪差、免疫力下降

91.1%受访青年支持校园时期全面推进健康教育

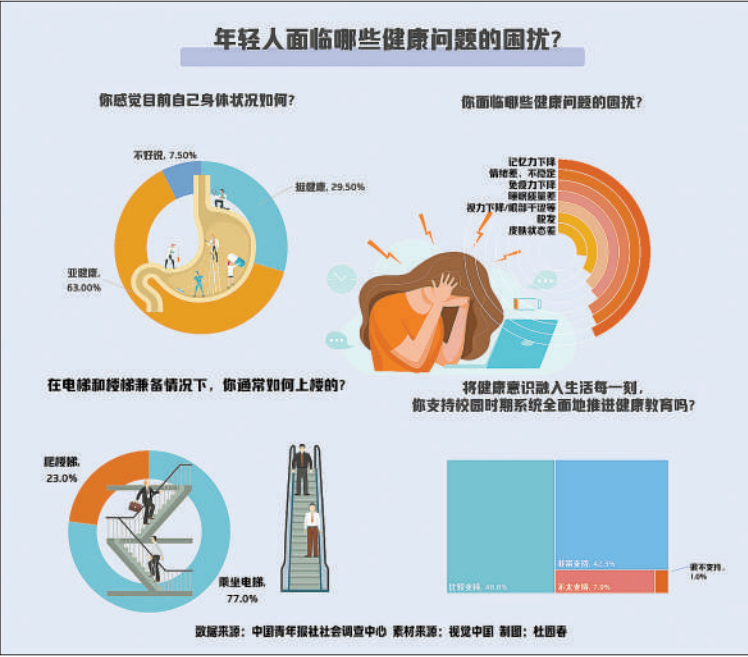
其次是情绪差、不稳定（42.2%），免疫力下降（41.9%）排在第三位。其他问题还有：睡眠质量差（38.7%）、视力下降/眼部干涩等（38.0%）、脱发（34.4%）、皮肤状态差（27.5%）、口腔问题（牙痛/牙周炎等）（23.6%）、身材问题（肥胖/消瘦）等。

针对这组数据，中国医学科学院肿瘤医院深圳医院营养科主任、中国营养学会注册营养师刘金英分析，排在前三位的健康问题很能反映现在年轻人不健康的生活方式。她介绍，很多身体问题是相互影响、相互作用的。“例如经常熬夜，睡眠质量会变差，生物钟乱了，记忆力也会减退，还会影响情绪。还有长期的营养不均衡，会导致体内代谢紊乱，使免疫力降低、记忆力减退。另外，长期待在室内，不晒太阳，对情绪也会有影响，而且睡眠质量会变差。这些都是连锁反应。”

“脆皮”一词火爆网络说 明年轻人身体亚健康已较为普遍

00后大学生周鑫平时作息不规律，经常熬夜，第二天没课时“早午饭一起解决”，整个人时常处于疲乏无力的状态，学习效率很低。持续一段时间后，他发现自己也掉发有点多。“还有点低血糖，偶尔有头晕症状。现在一上火，嘴角就会反复起疱疹。”如今，周鑫开始重视自己身体亚健康的问题了。

数据显示，63.0%的受访青年感觉身体处于亚健康状态，7.5%的受访青年表示“不好说”，不到三成（29.5%）认为自己挺健康。交互分析显示，上班族感觉身体亚健康的比例（64.4%）高于在校大学生（59.5%）。年龄上，受访85后感觉亚健康的比例最高（69.8%），其次是90后（67.6%），95后相对最低（57.4%）。



在北京一所公立中学担任美术教师的齐稳说，心理压力是目前自己健康的一大威胁。“从去年找工作开始，压力就比较大，临近毕业又和男友分手，情绪也不好。身体陆续出现一些小症状。”虽然最终顺利入职，但齐稳感觉眼下的工作压力仍然不小，时常会焦躁、沉闷。“我前阵子生了一场病，才恢复没多久”。

刘金英认为，“脆皮”一词火爆网络，引起年轻人的共鸣，说明年轻人亚健康问题已比较普遍。谈及很多年轻人存在的压力问题，她特别提醒，要正确看待压力，“在很多入眼中，压力会带来消极作用，但要知道，存在一定的压力是正常的，而且我们实际面对的压力可能没有想象的那么大。面对眼前的工作，一步一步地去做

就好了，不要想太多或提前担忧结果。”

91.1%受访青年支持校园时期系统全面地推进健康教育

齐稳分析，在健康意识的培养上，学校教育对孩子有深远持久的影响，从小进行健康教育，有利于健康意识在学生心中扎根，也能让良好的生活理念融入生活每时每刻，更能实现“知行合一”。而且，她认为，校园健康教育能提高学生个人防护意识，有利于健康成长。

对于从小养成锻炼习惯的益处，齐稳深有体会。她说，自己小时候身体素质比较差，总生病，后来从小学四年级

开始坚持锻炼，每天跑步、跳绳、做仰卧起坐，每周还能保证一次游泳。“有一年假期，爸妈送我去学跆拳道，我对日常锻炼有了更多科学的认知，身体素质也明显提升了。”

将健康意识融入生活每一刻，91.1%的受访青年支持校园时期系统全面地推进健康教育。

刘金英表示，健康教育入校园很重要，能够让孩子真正懂得并发自内心地认同健康生活的理念，尽早养成健康生活的习惯并长期坚持下去。“现在部分小学开展了食育教育，也是希望孩子们从小在饮食上形成健康的意识，养成好习惯。”

她认为，健康教育入校园可以结合短视频科普的形式。“尤其对于小学生，要像讲故事那样讲给他们，这样他们更容易理解和接受。可以在班会上开展健康饮食的相关活动，每学期安排一两次也能产生一定效果。”此外，还应该结合实践活动，让学生参与其中，“对于饮食健康、身体机能提升等，可以邀请专业人士来介绍。学生可以以小组形式，结合相关主题开展一些活动，例如挑选辨认食材等，只有自己做过了，印象才会更深刻”。

她建议，健康教育在高校可以作为必修课。“学生在课间可以补充一些水果、坚果类的健康食品，有利于保持大脑活力，更好地集中精力。平时可以组织户外活动。总之，大家要注重营养、注重锻炼、注重健康。”

参与本次调查的受访青年中，00后占26.1%，95后占26.4%，90后占29.6%，85后占17.9%；在校大学生占25.0%，上班族占71.0%，其他占4.0%；生活在一线城市的占33.5%，二线城市的占38.9%，三四线城市的占20.8%，城镇或县城的占5.8%，乡村的占1.0%。

（应受访者要求，文中齐稳为化名）



受访者供图

中青报·中青网记者 杜国春
实习生 黄子涵

当下，年轻人生活方式不健康已成为比较普遍的问题。有不少年轻人感慨，其实也知道该早睡早起、多运动、少想烦心事，可在快节奏的学习、工作和生活中，要做到这些，难免有些“心有余而力不足”。年轻人该如何打破这些现实困境？从生活中的点滴做起，具体要从何处着手？为此，记者采访了中国医学科学院肿瘤医院深圳医院营养科主任、中国营养学会注册营养师刘金英。

中青报·中青网：近期，“脆皮青年”“脆皮大学生”等词火了。为什么现在年轻人的身体“脆”了？

刘金英：我认为原因是多方面的。

营养科专家：不做“脆皮青年”从现在开始

想要好的睡眠就得养成好的作息习惯，尽量睡好子午觉

首先，缺乏锻炼。很多年轻人都没有养成运动锻炼的好习惯。中学时期，在学校，体育课开得多，认真上的少，到了家里，这么大的孩子一般家务做的也不多，甚至稍微做一点，有的家长马上就给揽过去了。到了大学，虽然课业不像之前那么紧张了，但是“低头族”等情况又多了起来，这些都导致年轻人缺乏运动意识。其次，身材管理方面出了问题。现在很多年轻人以瘦为美，但是盲目减重节食，导致身体缺乏营养，免疫力低下。也有很多年轻人喜欢吃夜宵，这会造成机体分泌的合成激素增加，合成脂肪的能力增强，易造成肥胖，也对胃造成压力。而肥胖、超重两种极端情况都不好。再者，晒不到太阳或不爱晒太阳也是一个很大的诱因。晒太阳有利于维生素D的生成，是最经济的补充维生素D的方法，能更好地促进钙的吸收，防止骨质疏松并提高机体免疫力。另外，现在年轻人心理压力普遍比较大，容易带来情绪不稳定、暴饮暴食等一系列不良反应，维生素D对情绪也是有一定

的调节作用。

中青报·中青网：结合现在年轻人日常饮食和生活习惯，您有哪些建议？

刘金英：在生活中，有很多年轻人不注重饮食健康，饮食结构长期不合理。这在当下可能体现不出什么，但是等到了四五十岁，后果就开始显现出来了。所以我建议，首先就是保证合理饮食。

很多年轻人不喜欢吃蔬菜。蔬菜一定得多吃，且每天摄入的蔬菜中要有一半是绿叶蔬菜，因为其含有的镁、钾、维生素C及天然的抗氧化物质。另外，再吃一些豆类、山药、红薯等，还要保证水果和优质蛋白的摄入，少吃油炸、熏烤等食物，还可以吃一些坚果、酸奶等。如果做不到饮食均衡，建议每天或一周3次吃一粒复合维生素矿物质营养片剂，当然，能从自然饮食中得到补充是最好的。

还有睡眠，也是年轻人的一个“老大难”问题。想要好的睡眠，就一定得养成好的作息习惯，不要熬夜，尽量睡得早一些，这样早上也能起得早一些。

如果实在做不到早睡，也尽量保证睡好子午觉。子午觉对应的两个时段分别是夜间11点到次日凌晨1点，午间11点到下午1点。子午觉和我们人体的生物钟是息息相关的，睡好子午觉对健康极为重要。

中青报·中青网：帮助年轻人获得健康的身体，其他主体可以怎样发力？

刘金英：从用人单位来说，如果能够意识到员工健康问题的重要性，结合一些措施来帮助员工重视身体健康，会有一定的促进作用。比如像我们医院，每年都会举办运动会，平时还有一些乒乓球比赛等，为员工提供了一个重视锻炼的氛围和环境。对学生来说，学校也要重视体育锻炼，督促做好课间操、上好体育课等。

社会上的青年组织和机构，一方面要对青年在这方面给予科学的引导，另一方面，也可以组织一些活动，为年轻人提供活动的场地和机会。在团体的影响下，相信年轻人运动起来也会有动力和信心。

我们国家这几年一直强调健康中

国，我认为要持续地呼吁，提高年轻人的重视程度，增加他们的危机感。同时，国家也要关注到年轻人在健康方面面临的难题，及时予以解决。

中青报·中青网：结合年轻人的实际工作场景，您有哪些实用的建议可以让大家“动起来”？

刘金英：工作场景中，受空间、时间等限制，大家往往感觉到运动比较难。其实，进行原地跳绳也是很有用的。另外，还可以自备弹力皮筋，或拿两个矿泉水瓶装满水当作哑铃，这样原地做几组相应的动作能够有效拉伸肌肉，也挺有锻炼效果。而且，办公室一般都有墙面，大家还可以借助墙面做改良版的俯卧撑，也能锻炼肌肉，强健骨骼。很多年轻人平时喜欢乘坐电梯，可以为先爬两层楼，然后再坐电梯。每天这样多运动一点儿，就不活动要强得多。

我们其实随时随地都可以锻炼，就看自身有没有这个意识了。我建议大家给自己制定阶段性的目标，分阶段进行运动，并打卡，完成任务后奖励自己，这样也可以更容易地将锻炼坚持下去。



应对网络诈骗

70.9%受访者认为应“加强技术防范”

专家提示：提高防范意识是规避网络诈骗风险的根本方法

中青报·中青网见习记者 吴欣宇
记者 孙 山

近年来，随着打击电信网络诈骗力度不断加大，反诈宣传也逐渐深入学校、社区等各个角落。但面对电信网络诈骗手法“花样”频出，反诈宣传是否能跟得上新情况、新变化？又有哪些有效应对电信网络诈骗的方法？近日，中国青年报社社会调查中心联合问卷网（wenjuan.com），对1500名受访者进行的一项调查显示，为应对电信网络诈骗带来的金融风险，57.8%的受访者会考虑使用数字人民币，提高公众对电信网络诈骗及其关联违法犯罪的认识和防范意识方面，70.9%的受访者认为应“加强技术防范”。

应对网络诈骗风险 57.8%的受访者会考虑使用数字人民币

如今，数字人民币的发展也给反诈工作提供了一些新思路。在广东都汇律师事务所律师马灵生看来，数字人民币会对网络诈骗起到一定的制约作用。首先，数字人民币在交易和流通过程中始终以匿名形式存在，商户平台无法直接获取用户个人信息（用户实名信息、最终交易金额、交易流向和资金链条可以且仅对央行开放），有利于个人信息安全及隐私保护，降低因用户个人信息泄露导致被诈骗的风险。其次，数字人民币是电子化可回溯的，诈骗分子使用数字人民币交易时，当某一环节被发现异常，相关部门可以迅速冻结赃款，阻止继续流动，然后根据数字人民币的交易信息定位诈骗人员。

从事企业财务信息化的相关工作的罗嘉也曾关注过数字人民币，他了解到，数字人民币基于区块链技术，具备可溯源、去中心化的一些特性，但是目前还没有特别普及，“很多人可能连概念都不清楚，感觉跟电子支付好像没什么区别”。另外，他也觉得目前数字人民币的获得渠道十分有限，“需要一条线上通用的软件，由权威的发行平台搭建，如果成熟的话我以后也会考虑使用”。

调查中，为应对电信网络诈骗带来的金融风险，57.8%的受访者会考虑使用数字人民币，27.1%的受访者表示“不好说”。

电信网络诈骗中，犯罪分子常常利用出租或出借的账户进行诈骗。要从根本上解决出租或出借账户的情况，亚太网络法律研究中心主任刘德良认为应该从转账环节着手，进一步完善验证机制，比如利用动态人脸识别等技术保障转账过程的安全。但另一方面， he也表示，在人工智能时代，任何身份信息都有被冒用的风险，这也给技术防范带来了难题。

反诈应加大对“被骗洗钱”的宣传力度

“根本上还是要提高大家的安全防范意识。”刘德良认为，现实生活中，电信网络诈骗手段一直处于不断更新中，针对这种情况，有关部门应该加大宣传力度，坚持不懈地向群众宣传各种新型的诈骗手法，及时教育，让人人都能树立起较强的安全防范意识。“这需要有关部门、国家、社会以及学校一起努力”。

罗嘉觉得，现在的反诈宣传“标语式喊话”太生硬、太绝对了，并不能让人信服，他希望以后可以转变一下反诈宣传的工作方式，通过真实的场景、真实的案例让群众感受到电信诈骗的危害，“这样如果我再遇到类似的事情，就可以及时止损”。

数据显示，为提高公众对电信网络诈骗及其关联违法犯罪的认识和防范意识，70.9%的受访者认为应“加强技术防范”，67.9%表示应该“启动预警机制”，61.7%建议“建立举报机制”，还有受访者表示要“多渠道开展宣传教育”（61.2%）、“加强执法力度”（47.7%）等。

王丽觉得，现在反诈宣传的重点还是在“不要转账”上，对“被骗洗钱”这个问题的宣传力度不够。“有很多人是在不知情的情况下被骗参与洗钱，到底要怎么分辨是不是帮助不法分子犯罪，还是应该加大宣传力度。”她认为，一旦帮犯分子洗钱的行为杜绝了，对后续案件的侦破、受害人的维权都会有很大帮助。

“还是应该充分利用好各种媒介形式，广泛宣传‘借卡、买卡’的危害。”马灵生表示，在银行、营业厅等源头单位，应加强开卡审核力度，可以给新开卡用户播放“断卡”宣传视频，让其签署承诺书。对于大学生为主的年轻群体，也要加强普法教育，防止其被以兼职、游戏充值、跑分等为由，将自己的银行卡、电话卡等提供给骗子换取所谓的报酬。

未来，马灵生也希望在法律层面重点完善争议涉案资金的处理问题，对于受害人被骗资金流入案外人账户的，可以允许案外人在相关案件移送法院审理前，先行向法院申请涉案资金确权。若法院认定案外人依法构成善意取得，公安机关应及时解除涉案账户的冻结，反之，则应当将涉案资金尽快返还给受害人，打破司法实践中，既不能直接将争议资金返还受害人，又不能为案外人账户解除冻结的僵局，平衡好受害人与案外人的合法权益。

（应受访者要求，文中罗嘉、王丽为化名）