



守住钱袋子! 过节也千万别忘反诈

(3) 新型“合伙人”

当前,AI诈骗已进入“多模态协同”新阶段,骗子不再单独使用换脸、语音克隆等单一技术,而是将AI语音、AI视频、AI聊天机器人结合,构建完整诈骗链条。骗子常使用基于大语言模型,通过本地化部署实现定制化诈骗话术生成。

比如,骗子会先用AI换脸生成“亲友求助”视频,搭配克隆语音同步通话,再用AI聊天机器人持续发送紧急消息、伪造聊天记录,从视觉、听觉、文字多维度营造逼真场景,一步步诱导受害者转账。当前多数高级AI欺诈已采用多模态攻击手段,传统单一维度的识别方法很难奏效,更需要我们多方面核对、谨慎判断。

02 AI诈骗存在技术弱点?

在了解了骗子怎么用AI后,我们也能了解到AI诈骗的弱点。

(1) 视觉类伪造常见破绽

当前主流换脸工具在眨眼、牙齿渲染等方面已有显著改进,部分高质量伪造品在特定角度下难以通过肉眼分辨。然而,在极端表情、遮挡场景、非正面角度下,AI仍会出现不自然的边缘融合或纹理失真。

(2) 语音类伪造常见破绽

情感化TTS(文本转语音)技术已能模拟基础情绪表达,在安静环境下短句播放可能迷惑普通人。但在长句朗读、突发噪音(如咳嗽、清嗓)、复杂情感转换等方面,仍存在不自然的机械感或韵律断层,专业检测工具(如公安部门的鉴伪系统、部分银行的风控平台)可以通过频谱特征识别,普通用户则可以通过观察过于完美的音质(无环境噪音、无呼吸声)产生怀疑。

(3) 听觉类伪造常见破绽

说一千道一万,我们要放弃“我不会上当”的侥幸心理。无论视频、语音多逼真,只要涉及金钱往来、敏感信息泄露,一律先判定为可疑,不轻易相信任何未经过验证的内容。

任何未经过验证的内容。

记住:AI生成技术的进化速度,远快于我们的肉眼识别能力,普通人永远无法用肉眼“打赢”算法,唯一能依靠的是“可验证的源头”和“多维度的核实”。

03 硬核AI反诈攻略

第一招:加上“信息锁”

骗子伪造你,首先得有你的资料。保护个人资料,就是最好的反诈。

◆不随意公开高清正面照、原声语音。朋友圈、短视频设置“仅好友可见”,关闭“允许陌生人查看10条”。公开平台上的每一张照片、每一句话,都可能成为AI的训练数据。

◆照片、证件用完即删,不长期存网盘、不随意转发。敏感文件可加肉眼可见水印,降低被“洗图”价值。

◆APP权限最小化。定期清理不常用APP的权限,特别是辅助功能(可能被滥用进行屏幕录制和键盘记录)和悬浮窗(可能被用于覆盖虚假界面窃取输入内容或录屏)。

◆升级手机安全环境,保持系统最新,在设置里开启指纹、人脸解锁等安全验证,你的生物信息和支付密码会被独立保护,APP无法随意读取。

发音严格同步。AI生成视频的唇形往往与发音存在细微错位或过于平滑僵硬,缺乏真人说话时嘴唇快速的细微颤动。

◆警惕“紧急施压”。“别挂电话”“不能告诉别人”“马上转账,晚了来不及”——听到这些话,强制自己冷静10分钟。骗局最怕你拖延时间,更怕你找第三方核实。

◆回拨验证:挂断对方打来的电话、视频,主动回拨对方的常用手机号(务必是你提前保存的,不是对方临时提供的新号码)。

◆私密问题验证:询问只有你们双方知道的细节(如共同经历的小事、约定的暗号等),AI无法提前获取的个性化信息。

◆打破“沉浸感”:突然打断对方的叙述,提出一个完全无关的问题(如“昨天咱们约在哪里见面的?”)。AI聊天机器人可能因上下文理解错误而回答驴唇不对马嘴,或者换脸视频因无法即时反应而出现表情僵直。

◆线下/第三方验证:条件允许的话,可要求线下见面确认;若无法见面,可联系双方共同的亲友、同事,侧面核实情况,避免被单一骗局场景迷惑。

◆国家反诈中心APP:务必安装并开启“来电预警”功能,它能在接到涉诈电话/短信时第一时间预警;核验对方提供的银行卡、网址是否涉诈。

◆支付双重保险:在手机银行、微信、支付宝开启“转账延迟到账”或“大额转账二次验证”(如人脸+密码、验证码+口令)。多一道验证,就多一次反悔的机会。

◆开启骚扰拦截:打开手机的“境外来电拦截”功能,从源头切断大量跨境诈骗电话的骚扰。

AI诈骗形式越来越多,然而万变不离其宗:骗子利用的永远是信息差和情绪冲动。AI本身没有善恶,关键看使用者怎么用。我们多懂一点儿AI知识,谨记几招识别方法,做好日常防护,就能守住自己和家人的钱袋子,让AI真正成为良好生活的“合伙人”。

【据科普中国】

过年期间,家家户户饭菜丰盛。一顿吃不完,顺手扯下一段保鲜膜,把盘子裹得严严实实,直接塞进冰箱。看起来挺卫生,也很省事。但你可能不知道的是——这层透明的薄膜,如果没选对、没用好,很可能会危害健康。

保鲜膜界的“三巨头”

PE (聚乙烯)

超市卷装, 性格温和

怕高温!

PVC (聚氯乙烯)

菜场生鲜, 透亮特别粘

是个“暴脾气”!

PVDC (聚偏二氯乙烯)

保鲜膜“特种兵”, 耐高温, 阻隔强

价格略贵

节日期间,剩菜用保鲜膜简单覆盖后放入冰箱,是很多家庭的常见做法。这种使用方式在多数情况下是安全的,也确实能起到隔绝空气、延缓食物变质的作用。但需要注意的是,保鲜膜并不是“万能材料”。不同材质的保鲜膜,在耐热性、稳定性以及适用食物类型上存在差异。如果在不合适的条件下使用,比如加热、直接接触高油脂食物,或长时间覆盖热食,就可能带来潜在的安全隐患。

目前市面上常见的保鲜膜主要分为聚乙烯(PE)、聚氯乙烯(PVC)和聚偏二氯乙烯(PVDC)三种。

聚乙烯(PE):最常见,也是相对安全的一种。通常用于果蔬、剩菜冷藏保鲜,但耐热性较差,不适合高油脂或高温使用。

聚氯乙烯(PVC):为了提高柔软度和透明度,这种保鲜膜在生产过程中通常会添加大量塑化剂(如DEHP、DBP)。这些塑化剂在接触油脂性食物(如熟肉、炸鸡、奶酪)或在微波加热时,极易迁移到食物中。部分塑化剂已被世界卫生组织列为可能致癌物,并可能干扰体内内分泌系统。

聚偏二氯乙烯(PVDC):性能优秀,安全性较高。阻隔氧气、水汽的效果好,在明确标注可微波的情况下,可用于油脂类食物及微波加热。

什么时候更容易“中毒”

并不是用了保鲜膜就会中毒,真正需要警惕的,是高油脂、高温和长时间接触三种情况。

当使用含塑化剂的保鲜膜包裹红烧肉、炸鸡、卤味等高油脂食物时,油脂会像一种强力溶剂,更容易将保鲜膜中的塑化剂等有害物质迁移到食物中。

如果此时再将包裹着保鲜膜的食物直接放入微波炉加热,高温会明显破坏塑料结构的稳定性,显著加快有害物质向食物中的迁移速度,使原本需要较长时间才可能发生的迁移,在短时间内集中发生。

此外,接触时间越长,风险越高。不少家庭习惯将剩菜包好后放入冰箱,一放就是一整夜,甚至更久。在长时间、紧密接触的状态下,即使是在低温环境中,有害物质的缓慢迁移也可能持续发生。

家用保鲜膜的安全边界

看材质 选购时应查看包装上的材质或成分说明,优先选择PE(聚乙烯)或PVDC(聚偏二氯乙烯)材质,尽量避免PVC材质。如果产品包装上找不到明确的材质标注,往往意味着信息不透明,不推荐购买。

看用途 不同材质的保鲜膜,适合的使用场景也不同。日常冷藏果蔬或清淡的剩菜,PE材质已经足够;但如果要包裹油脂较多的食物,或需要进行微波加热,就必须选择明确标注“适用于微波炉”的PVDC或特定PE的保鲜膜。即便如此,加热时也应避免保鲜膜与食物直接接触,最好在中间留出一小空隙。

看认证信息 正规的保鲜膜产品,通常会标注食品安全标志、生产许可证编号以及执行标准。这些信息是判断产品是否合规的重要依据。

看食物种类 不同食物的包裹方式有所区别,水果和蔬菜更适合松散包裹,保持一定的透气性;而熟食和剩菜则应尽量密封保存,减少与空气接触。

避高温 即使是标注“可微波”的保鲜膜,也只适用于微波炉环境,绝不能用于烤箱、空气炸锅或直接接触明火,同时要严格遵守产品标明的耐受温度和加热时间。

用带盖的玻璃或陶瓷饭盒储存剩菜,是更安全、也更环保的选择。相比保鲜膜,这类容器在耐热性和稳定性上更有优势,也能减少一次性塑料的使用。

保鲜膜不是不能用,而是要选对、用好、用在合适的地方。春节期间,多看一眼材质,换一种习惯,就能少一分隐患。

【据科普中国】

涂层划破了的不粘锅还能用吗? 别心疼钱了,小心吃进“重金属”

走进许多家庭的厨房,往往能看到一只“身经百战”的不粘锅。锅底原本黑亮的涂层已经斑驳脱落,露出灰白色的金属底色,甚至布满了纵横交错的划痕。

面对这样的锅,大多数人的心态是:“只要能炒菜,就别浪费钱换新的。”

这种节俭习惯在食品安全领域存在隐患。不粘锅涂层破损不仅影响烹饪效果,更导致有害物质迁移风险显著增加。

涂层本身:化学惰性与物理脱落

市面上主流的不粘锅涂层材质是聚四氟乙烯(PTFE),俗称特氟龙。它是一种性质极其稳定的高分子材料。它耐酸、耐碱、耐高温,在260℃以下的烹饪环境中非常安全。

当涂层被锅铲刮落,形成微小的碎片混入食物中被误食时,人体无法消化吸收这种高分子化合物。它们通常会原封不动地随粪便排出体外,不会造成直接的中毒反应。



又到了每年吃车厘子的季节。伴随着车厘子上市,不仅是此起彼伏的价格,还有一波又一波的谣言。今天就来总结一波和车厘子有关的谣言。

谣言一 车厘子颜色鲜艳是人工染色的? 这种说法没有科学依据。

车厘子深红或紫黑的色泽完全源于其自身合成的花青素。这是一种广泛存在于植物液泡中的水溶性天然色素,其颜色的深浅受遗传品种、光照强度及果实成熟度影响。

车厘子表面有一层由蜡质和角质组成的角质层,这层膜具有极强的疏水性,能够有效阻挡外部水分和化学物质进入果实内部。人工色素多为水溶性,很难穿透这层天然屏障渗入果肉。

但这并不意味着可以继续使用破损的锅。涂层脱落是一个信号,预示着更深层的风险已经暴露。

真正的风险:基材中的铝析出

不粘锅的结构通常是在金属锅体表面喷涂防粘涂层。为了导热方便,绝大多数不粘锅的锅体基材是铝合金。

完整的涂层将食物与铝合金基材完全隔绝。一旦涂层破损、剥落,内部的铝合金就会直接暴露在食物中。

铝是一种性质活跃的金属。在以下两种烹饪场景中,铝的溶出率会急剧上升:

酸性环境:烹饪番茄、醋溜白菜、酸汤鱼等酸性食物。

高温环境:长时间的高温加热。

研究数据显示,在涂层破损的不粘锅中烹煮酸性溶液,铝的迁移量可超过食品接触材料的安全限值。

铝摄入过量的危害

铝并非人体必需的微量元素。虽然肾脏能排泄一部分铝,但长期

过量摄入会导致铝在体内蓄积。

神经毒性:铝能通过血脑屏障,沉积在脑组织中。它与阿尔茨海默病(老年痴呆)的发生存在相关性,可能干扰神经递质的传导,影响记忆力和认知功能。

骨骼损伤:铝会干扰钙磷代谢,抑制骨生成,增加骨质疏松和骨折的风险。

藏污纳垢的床榻

除了重金属析出,物理划痕本身也是卫生隐患。

显微镜下,那些肉眼可见的划痕是深邃的沟壑。食物残渣和油脂极易嵌入其中,常规清洗难以彻底去除。

这些残留物在常温下会腐败变质,滋生沙门氏菌、大肠杆菌等致病菌。在下次烹饪时,如果没有经过彻底的高温杀菌,这些细菌可能导致急性胃肠炎。

使用不粘锅的三个“铁律”

不粘锅属于消耗品,不是传家宝。为了健康,请遵循以下原则:

出现划痕立即更换:当锅底出现明显

的划痕,或者涂层开始成片脱落,露出金属底色时,这口锅的寿命就基本结束了。通常建议不粘锅的使用周期为1年-2年。

严禁干烧:聚四氟乙烯在超过260℃时会变得不稳定,超过350℃会分解产生光气等剧毒气体。空锅干烧会迅速达到这个温度。

工具匹配:必须配合硅胶铲或木铲使用。任何金属铲、钢丝球都是涂层的“杀手”。清洗时应使用海绵或洗碗布。

【据科普中国】



的车厘子,在性价比和营养摄入效率上都不是最优选择。

谣言五 车厘子泡药水保鲜? 这是一种常见误区。

车厘子采摘后代谢依然旺盛。由于其含糖量高、果皮薄,极易受霉菌侵袭。因此需要进行保鲜处理,才能实现较长的货架期。

现代远洋运输主要采用气调保鲜(MAP)技术。通过向包装袋内充入高浓度的二氧化碳和低浓度的氧气,使果实处于休眠状态。这种物理性质的调控比任何药水都有效。市面上流传的浸泡不明化学药水的视频往往是误解。

大规模贸易中采用的所谓“药水”,通常是杀菌剂溶液,如抑霉唑等符合食品安全标准的低毒试剂或食品级蜡质。这些处理的主要目的是抑制炭疽病和灰霉病,并形成一层人工薄膜以减少水分蒸发。

如果贸然使用劣质化学品会破坏果实表面的天然屏障,导致车厘子在几天内就变黑发软,反而损失商家的经济利益。

【据人民网】

车厘子是人工染色的? 是泡药水保鲜的?

若采用强行染色,色素只能附着在果皮表面且极易脱落。由于染色剂会改变果皮表面的渗透压,导致细胞迅速失水萎缩,果实会在极短时间内腐烂变质。对于冷链运输成本极高的车厘子而言,染色不仅破坏品质,更无法通过漫长的运输检验。

至于生活中遇到洗果水变红,通常是由于果皮破损导致内部花青素溢出,而非人工染色。

谣言二 车厘子个头那么大,全是靠打激素? 这种说法存在误导。

在种植环节,果农还可能会使用植物生长调节剂(也叫植物激素)。尽管名字里有激素二字,但植物激素与人体激素在化学结构和生化受体上完全不同,人体无法识别植物激素的化学信号。

所谓的大个头,本质上是优良品种结合科学肥水管理,如疏花疏果、提升光合作用等的成果。

谣言三 车厘子含褪黑素可有效助眠? 这种说法过分夸大。

褪黑素是一种在生物钟调节中起关键作用的吲哚胺类物质。车厘子中确实

含有微量的天然褪黑素,且不同品种的含量也有差别。但即使按高含量(13.46纳克/克)品种的数据来看,车厘子里褪黑素的含量也是微乎其微。

成年人产生助眠效果所需的褪黑素有效剂量通常在1-3毫克左右,换算成车厘子的摄入量,意味着你需要一次性食用数十公斤甚至上百公斤的果实才能实现助眠效果。

因此,依靠吃车厘子来改善失眠,更多是心理暗示作用,在生化层面并不具备实际操作性。

谣言四 车厘子是“维C之王”? 这是一种常见误区。

在水果界,车厘子的维生素C含量其实处于中下游水平。经实验室测定,车厘子的维C含量大约在7-10毫克/100克之间。这个数据不仅远低于真正的水果维C之王刺梨(2000毫克+)或酸枣(900毫克+),也显著低于常见的柑橘类水果(30-50毫克)和猕猴桃(60-100毫克)。甚至连我们日常作为蔬菜食用的甜椒都比不过。

如果单纯为了补充维C而购买昂贵