

打响养老钱保卫战

十堰警方披露涉老电诈案例

冒充公检法人员、诱导购置黄金、派人上门收取现金……针对老年人的电信网络诈骗手段持续迭代升级。近日,记者从市公安局反诈中心获悉,我市接连发生多起涉老电信诈骗案件,单笔涉案最高金额达50万元。

■记者 杨建波
通讯员 宋建彬



反诈提醒

记者梳理多起案件发现,尽管骗子不断变换手法,针对老年人的诈骗套路大多分为五步:

第一步,恐吓施压。冒充公检法、社保部门工作人员,谎称老人涉嫌违法犯罪,以拘留、冻结账户等说辞制造恐慌。

第二步,隔绝亲友。以办案保密为由,禁止老人向家人透露情况,诱导更换手机、新卡号,切断老人与亲友的沟通渠道。

第三步,伪造凭证。发送假警官证、通缉令、逮捕令,虚构真实执法场景。

第四步,诱导转移资金。诈骗手段不再局限线上转账,指使老人取现、购买黄金珠宝,甚至派人上门收取现金,以此规避反诈监测。

第五步,卷款失联。钱款到手后,骗子立刻拉黑受害人、销声匿迹。

十堰警方提示:公检法机关绝不会通过电话、网络远程办案,更不存在所谓“安全账户”。凡是自称公检法人员,要求转账、取现、购买黄金珠宝的,一律属于电信诈骗。接到陌生来电,一旦谈及资金往来,请牢记“三不”原则:不轻信、不透露、不转账。心存疑虑时,直接挂断电话,拨打110或反诈专线96110核实真伪。

民警同时呼吁,子女要多一份牵挂,常回家探望、多电话沟通,帮家中老人安装“国家反诈中心”App并开启来电预警,或许就能守护好父母积攒一生的养老积蓄。

20万现金已取出 民警追到楼下成功拦截

今年7月,茅箭区69岁的许大爷接到一通陌生来电。对方冒充公安民警,谎称许大爷涉嫌洗钱犯罪,还向其发送伪造的“逮捕令”。老人受到惊吓,该通话随即触发反诈预警。茅箭公安分局鸳鸯派出所民警第一时间上门劝阻,然而已被深度洗脑的许大爷矢口否认遭遇诈骗。原来骗子提前授意他隐瞒案情,反复叮嘱案件需要严格保密,不得告知家人。为躲避民警核查,许大爷特意购置新手机,与骗子单线联系。

7月28日,许大爷前往银行支取20万元现金,准备交给骗子。等民警赶到银行时,钱款已被取出,老人拒不配合劝阻。民警一路跟随至其居住楼下,在家属协助下,将老人带至派出所反诈唤醒室。经过3个多小时的案例宣讲与普法劝导,许大爷终于醒悟,红着眼眶感慨:“多亏你们拦住我,不然

我和老伴一辈子的养老钱就全没了。”随后民警陪同老人,将20万元现金重新存入银行。

买金条顺带要买电饭锅 荒诞指令露出诈骗破绽

2025年7月,房县76岁的王奶奶接到自称“周警官”的电话,谎称她卷入一起巨额诈骗案件。随后对方又引荐所谓“胡警官”,声称只要完成资金清查,就能帮她洗清嫌疑。骗子指使王奶奶购买新手机、新电话卡,安装远程控制软件,并反复强调案件必须保密。

7月17日,王奶奶按照骗子指示在酒店开房,对方通过远程操控,将她28.7万元定期存款转入新办银行卡,要求她分批购买金条,等候“办案人员”上门收取。王奶奶在金店选购黄金时神色慌张,躲在角落接听电话,引起店员警觉并悄悄报警。而真正让她心生疑虑的,是骗子一项离谱要求:让她顺带购买一口可供五六人

使用的电饭锅,声称办案需要。“哪有警察办案,让老百姓自备电饭锅?”王奶奶随即悄悄联系女儿,家人当即报警。民警赶到酒店时,老人正坐在床边浑身发抖,28.7万元养老钱得以全额保全。

五小时耐心劝导 唤醒七旬独居老人

2025年12月,张湾区77岁独居老人接到自称“上海公安”的来电,对方发送附带老人个人信息的虚假逮捕令,要求老人将50万元转入所谓“安全账户”,以此自证清白。民警上门劝阻时,老人对假民警深信不疑,对上门的真民警充满抵触情绪。

汉江路派出所民警谭俊将老人请到反诈唤醒室,从关心老人身体状况入手,循序渐进安抚情绪。经过5个多小时耐心沟通劝导,老人方才如梦初醒,惊出一身冷汗。随后民警协助老人删除可疑软件、拉黑骗子联系方式,并叮嘱家属持续关注老人动态。

全球专家联合开具“长寿运动处方”

3种运动搭配做,长寿效果才最佳

■据《人民日报》

我们常说“生命在于运动”,但更重要的是:想延长生命,该如何运动?到底什么运动组合在一起,长寿效果才最好?走路,还是跑步?一起来看看全球专家联合开具的“长寿运动处方”。

2025年,国际衰弱与肌少症研究会议工作组发布了《关于提高老年人健康寿命的最佳运动建议的全球共识》,强调:规律运动是延缓衰老的核心,我们应当把运动看作像其他医学治疗一样的“处方”。全球的专家联合推荐了一套“长寿运动处方”:力量运动+有氧运动+平衡运动,三者缺一不可。

“长寿运动处方”中的3种运动,分别能带来什么好处?

力量训练——保住肌肉,防止肌肉流失

人老没老,不光看皱纹,还要看肌肉。河北省人民医院副院长郭艺芳表示,对老年人来说,力量训练就像往“健康银行”里存钱一样重要。年纪大

了,肌肉会悄悄流失变少(肌少症),力气变小,走路不稳,容易跌倒。力量训练是最有效的“增肌术”。

2025年,国际期刊《恶病质、肌肉减少症与肌肉》刊发的一项大型研究指出:进行“大重量”抗阻训练不仅能让老年人“守住”肌肉,更能让流失的肌肉“长回来”。一次大重量抗阻运动,就能让人最大肌力(可以理解为一体能举起的最大重量)提升0.5%—8.5%,平均提升2.5%。而50岁以后,自然衰老导致的肌力下降速度,每年不过1%左右。研究人员举例:一个70岁的老人,仅仅训练几周,最大肌力就有望恢复到年轻人的水平。

怎么做?《共识》建议,每周进行2—3次力量训练,每次1—3组,每组重复8—12次,涉及8—10个肌肉群,组间休息1—3分钟。

有氧运动——强健心肺,防止心肺衰退

2026年9月,发表在《欧洲预防心脏病学杂志》的研究发现,心肺适能能预测死亡风险。低心肺适能和死亡风

险高度相关,心肺适能最低的组别,每1万人年死亡数高达38.8例;反观心肺适能最高的群体,每1万人年仅10.3例死亡。

北京大学人民医院心血管内科主任医师张海澄介绍,有氧运动是提升心肺功能、降低静息心率的最有效方式,其中快走、慢跑、游泳、挥拍类运动等都是优秀的选择。

怎么做?《共识》建议,每周进行3—7次,每次持续20—60分钟,初期可从每次5—10分钟开始,逐步延长;高强度间歇运动持续时间30秒—4分钟。

平衡运动——提升平衡,预防跌倒死亡

2022年,《英国运动医学杂志》的一项研究显示,50岁及以上的人,若无法保持单腿站立姿势至少10秒钟,其死亡风险会增加一倍。

而单腿站立在很大程度上反映了一个人的平衡能力。随着年龄的增长,人体所有系统都会退化,从而影响我们保持平衡的能力。平衡能力差,

跌倒的风险就更大,而跌倒正是老年人失能乃至死亡的重要诱因。

好消息是,平衡能力完全可以通过训练改善。《共识》建议,每周进行1—7次平衡练习,每次完成1—2组,每组包含4—10个不同动作。

这里分享几个提高平衡能力的“小招式”,日常可以做一做:

单腿站立:睁眼,双手叉腰,一腿弯曲,一腿站立尽可能长的时间。双脚可以交替锻炼,旁边最好有墙或桌椅可以扶,锻炼也要防跌倒。

坐立练习:站在椅子前反复缓慢起立坐下,每次练3分钟左右。

沿直线走:画一条直线,向前迈步时,把前脚的后跟跟紧贴后脚的脚趾前进,步行的轨迹尽量和直线重合。在向前行走到10—20步后,把身子转过来按照同样的方式走回去,锻炼平衡性。

练“不倒翁”:挺直站立,前后晃动身体,脚尖与脚跟循环着地,以锻炼下肢肌肉,达到控制重心的目的。

“蟹步”横走:顾名思义,就是像螃蟹一样横着走。