

# 爱上网的老年人,如何避“坑”?

《瞭望》新闻周刊 孙仁斌 于也童 刘艺淳 李明辉

随着网络和智能手机在老年群体普及,商业“坑老”出现新变种。记者采访发现,一些不法分子利用老年人对投资、养生、旅游的需求,通过网络信息、网络社群“围猎”洗脑、借机敛财。有的商家夸大宣传诱骗老年人投资,利用熟人身份诱导老年人出游、榨取利润,或是超出经营范围兜售保健产品,钻管理漏洞,藏安全隐患。受访者建议,形成政府、行业、家庭防范“坑老”合力,排查整治涉诈问题,帮助老年人识诈防骗。



新华社 曹一 作

## 利用网络编织“坑老连环套”

当前,一些不法分子编织的“投资返现”、“权威”背书、熟人拉拢“坑老连环套”在网络助力下更具欺骗性和传播效能,让一些老年人防不胜防。

真字画、假价值的“坑老”投资。画家和书法家信息上网能查到,字画怎么就一文不值?——被骗上百万元后,一些老人仍想不通自己为何被骗。近期,辽宁省沈阳市公安局刑事侦查局会同沈河分局成立专案组,侦破一起以售卖书画作品、纪念币等方式对老年人实施诈骗的案件,一举抓获30余人的犯罪团伙。

“不法分子以话术包装不具增值和收藏价值的字画,谎称‘藏品’可拍卖升值或保底回收,骗取所谓的‘鉴定费’‘专家费’

“保管费”。”沈河分局刑警大队中队长喻英说,此前这类案件中,字画多是伪造的,如今,不法分子低价购入一些网上查得到信息的书画家作品,转手推销给老年人,“套路更深”。

真社群、没保障的“坑老”旅游。记者采访发现,有的社区商店店主、舞蹈队领队等在老年群体中有一定号召力的人,通过建立微信群组织“坑老”旅游团。他们先是推销旅游资源,再拉拢老年人到景点购物赚取“好处费”。

多位业内人士告诉记者,参加微信组团游的老年人往往没有签署正式的旅游合同,甚至未购买旅游保险,面临“强迫购物”等风险,人身和经济安全都难得到保障。

真仪器、假功效的“坑老”保健。近年来,多地媒体、监管部门揭露“包治百病”的高电位治疗仪骗局,但这类骗局仍屡有发

生。2025年1月,记者在采访中发现一家名为“康健之道”的体验馆,不足20平方米的房间内坐满了体验免费电疗的老年人。

一位医疗器械告诉记者,高电位治疗仪等设备进货价一般在千元甚至百元以下,标价却在2万至3万元,商家有时会假装推出“活动价”促销,最终售价在8000元至2万元之间,纯利润超过300%。记者发现,上述“康健之道”体验馆售卖的高电位治疗仪属于医疗器械,然而该店并无医疗器械经营资质,营业执照限定的经营范围为食品。

另据了解,盲目使用高电位治疗仪的安全隐患突出,比如,植入心脏起搏器的患者严禁使用,一些老年人使用后可能加重原有病情。

## “擦边”操作 监管困难

近年来,依托网络的“坑老”陷阱传播渠道向社交软件、直播授课等迁移,传销产品由实体商品向虚拟商品转变,模式更复杂,监管难度更大。

沈阳市公安局刑事侦查局刑侦二大队副队长刘志峰说,老年人对互联网的认识存在盲区,不法分子以信息差构筑“信息茧房”。“字画类诈骗案件中,一些老年人只会上网搜索画家,但不懂收藏品的实际价值;一些推广APP(应用程序)类案件中,不法分子以晦涩的概念做掩饰,强调高获利,诱导老年人投资。”

“坑老”商家钻监管漏洞、“打一枪换一个地方”。一些“坑老”保健产品销售门店被查处后,转移到其他城市,用同样的手法继续行骗。比如,2016年就在多个城市出现的瑞齐宁白寿体验会馆,被当地市场监督管理部门认定虚假宣传勒令整改,后流窜到其他城市更名为“康健之道”体验馆。

记者发现,这类门店以免费体验为由,虽未公开售卖保健产品,但工作人员与老人交流中不时透露“想买随时联系我”的信息,通过“擦边”行为钻管理漏洞,较难定责。

商品与情绪价值捆绑,让老年人“难以抵

挡”。记者暗访发现,上述体验馆工作人员打出“打车送老人回家”“帮助买药”等情感牌,让一些老人花费数十万元也在所不惜。

组织老年人旅游的社群团主同样将情感与消费绑定,不仅更易诱导老年人消费,也让监管和维权更加困难。“不统一收费标准,只是‘贴心’组织出游、从中抽成,较难被判定是违法行为。”一位从事旅游业20余年的知情人称。

## 共筑安全防线

沈阳市公安局刑事侦查局副局长王铁军建议,应形成合力,全链条防范“坑老”骗局。金融机构加强识别老年人异常转账,市场监督管理部门对生产和经营企业加强巡查,相关职能部门加强对APP和短视频平台服务内容的审查监管。建立多部门联动的联络、会商机制。

“建立刑侦牵头,经侦、食药侦分工协作,属地落地核查的线索核查体系,集中开展各类涉诈问题隐患排查整治。”王铁军说,相关部门、老年人家属也应加强宣传,帮助老年人识诈防骗。

受访者建议,子女等家属可更多陪伴、联络老人,鼓励老人进行简单学习、开展有益社交等,增强老人面对“坑老”骗局的心理和情感防线。

针对“坑老”保健产品,专家建议,一是从源头加强对产品生产厂商的监督管理。二是市场监督管理部门应定期巡查经营单位的资质、是否超范围经营等。三是推动各地市场监督管理部门同步查封,做好相关处罚信息公示,堵住“坑老”保健产品更换公司名称、地点继续行骗漏洞。

针对“坑老”旅行团,业内人士建议,一方面要增强安全出游宣传,让老年人认识到社群组团的风险性和不确定性。另一方面,旅行社行业组织应加强行业自律,杜绝无证组织代理旅行社业务,净化行业环境。

东北财经大学工商管理学院旅游与酒店管理系副教授李飞建议,加强同业监督,建立国家层级的旅游信用联盟,对旅行团的组织和经营主体进行评价、监督。

# 儿童肥胖危害多 专家为“小胖墩”减重支招

新华社 顾天成 龚雯 黄筱

近日,北京儿童医院临床营养科“体重管理门诊”正式开诊。开诊现场,大量家长慕名而来,为家中“小胖墩”寻求专业减重建议。

中国疾控中心数据显示,当前,我国6岁至17岁儿童青少年超重肥胖率约为19%。肥胖给孩子们带来哪些健康危害?如何掌握儿童减重“科学密码”?记者走访多地儿童医院。

## 肥胖导致的慢性病向儿童青少年蔓延危害大

北京儿童医院临床营养科主任医师黄鸿眉为近期接诊的14岁患儿小明感到着急:“他身高170cm,体重89kg,因高血压在心脏内科住院治疗,还伴有血脂异常、高尿酸血症和糖耐量受损。”

黄鸿眉介绍,由于小明血压偏高,家长担心运动风险,并不鼓励其参加运动。门诊中类似情况不少,家长没有意识到孩子体重超标,反而觉得孩子胖些可爱,直到出现肥胖并发症才开始重视。

“儿童肥胖容易诱发高血压、糖尿病、脂肪肝等疾病,这些慢性病向少年儿童蔓延会带来极大健康危害。”浙江大学医学院附属儿童医院院长傅君芬表示,肥胖还会影响儿童的运动能力及骨骼发育,对行为、认知及智力产生不良影响。

复旦大学附属儿科医院内分泌代谢科副主任医师裴舟指出,儿童超重和肥胖的诊断标准和成人有差别。成人主要依靠体重指数(BMI)来判断,但儿童不同年龄、不同性别的诊断标准不一致。

调查研究发现,儿童期肥胖的产生主要是脂肪细胞数量增多,而成人期主要是脂肪细胞体积增大。6至7岁肥胖儿童成年后肥胖率约为50%,10至19岁肥胖青少年中,超70%会发展为成年肥胖,并增加相关疾病风险。

“必须将肥胖扼杀在萌芽阶段。”裴舟呼吁。

## 掌握这些“科学密码”帮助儿童科学减重

国家疾控局发布《学生常见病多病共防技术指南》、四部门联合制定《中小学生超重肥胖公共卫生综合防控技术导则》……这些国家级儿童青少年体重管理文件中,不约而同提及“营养”“科学减重”

等关键词。

专家指出,“吃、动、减”是儿童减重的“科学密码”。

“我为家长们推荐一个‘黄金餐盘法则’,即1/2非淀粉类蔬菜、1/4优质蛋白(鱼/豆/瘦肉)、1/4全谷物。”黄鸿眉强调,智慧饮食不是让儿童青少年节食,而是重塑饮食结构。

在运动方面,建议每周运动5天,每天60分钟,强度组合推荐“30分钟有氧+20分钟抗阻+10分钟柔韧”。运动方式上,可选择孩子感兴趣且能坚持的运动,如舞蹈、球类、障碍跑等。

黄鸿眉说,减重需遵循渐进原则,家长应建立“营养—运动—监测”管理闭环,避免采取极端节食等损害健康的减重方式,用科学方法帮助孩子构建受益终生的健康生活方式。

何种情况可能需要寻求专业医疗帮助?裴舟表示,家长们要正视肥胖问题,避免拖延到出现严重并发症才来院就诊。需就诊的情况包括孩子BMI达到肥胖或超重标准;出现颈部、腋下等部位黑棘皮,腹部皮肤紫纹;出现多饮多尿、睡眠打鼾等症状。

专家指出,不能将体重管理门诊当做“减肥速成班”,体重控制是漫长过程,需长期坚持,生活方式干预是减重核心,需要严格自律,其他医疗手段都是辅助。

## 突破这些“瓶颈”“堵点”有效防控“小胖墩”

“在临上常遇到,部分家长误将‘多吃’等同于‘营养好’,忽视高糖零食、久坐行为对健康的长期影响。”傅君芬表示,提升家庭健康素养、推广科学喂养理念成当务之急。

也有家长在网上表达,部分减重措施落实起来“有心无力”。比如课业压力导致家中学龄儿童日均运动量不足1小时,睡眠不达标;电子屏幕使用时间超2小时,久坐与过量碳酸饮料摄入等。

对此,北京儿童医院临床营养科专家团队建议,构建家庭、校园、医疗三方防护网,打破“致胖闭环”。家庭端推行“健康加油站”,开展亲子烹饪实践;校园端实施“五色营养餐盘”,创新课间运动模式;医疗端建立多学科联合门诊,开展人体成分分析、代谢指标监测。

裴舟表示,与部分欧美国家已批准多款儿童减肥药相比,我国尚未有药物获批。临床治疗依赖基础性干预,对中重度肥胖患儿缺乏有效医疗支持,本土化药物研发及治疗指南更新亟待加速。

专家呼吁,儿童肥胖防控需从“治病”转向“治未病”,构建家校医协同治理体系是打破儿童“胖循环”的核心路径。让全社会共同行动起来,重塑健康轨迹,为下一代筑牢健康体重的防线。