

生活发现

AI换脸、声音合成、转发微信语音……骗子用上高科技手段

乐活宝典

电信诈骗 AI 出新招 反诈更须提高警惕

避免占便宜心理，警惕陌生人无端“献殷勤”。还是那句话：你目前还没被骗，并不是因为你多聪明，也不是因为你没钱，而是适合你的“剧本”还在路上。经常学习反诈知识，了解骗子的最新套路，做到诈骗“魔高一尺”，防范“道高一丈”。

中国妇女报全媒体记者 张峥

据公安部消息，打击缅北涉我电信网络诈骗犯罪取得重大战果。近日，公安机关成功打掉盘踞在缅北的电信网络诈骗窝点11个，抓获犯罪嫌疑人269名。

这无疑是个大快人心的好消息，但也不可否认，如今的电信诈骗真是无孔不入令人防不胜防。随着人工智能的迅猛发展，诈骗团伙的诈骗手段也越来越科技化。时至今日，电信网络诈骗早已不是当初打个电话哄着你“赚钱”那么简单了，虽然很多形式没有变，但骗子在其中加入了很多科技的元素。特别是AI技术的发展，使得骗子伪造视频和声音更加容易，识别真伪难度变得更大，民众需要更高的防骗警惕性。

全球最大的专业安全技术公司迈克菲做过一项调查，十分之一的受访者称他们收到来自AI语音克隆的信息，其中77%的受害者说他们无法辨别真假，因此损失了钱财。

AI诈骗常用手法

第一种：声音合成。骗子通过骚扰电话录音等来提取某人声音，获取素材后进行声音合成，从而可以用伪造的声音骗过对方。

案例：某知名律师马先生自曝自己被骗3万元的经历，骗子使用的是非常老套的套路，就是打电话假称家属遭遇车祸要转医药费。

以前，这类骗局一般冒充的都是医院的医生，因为冒充亲友的话，声音不好处理，会被受害者听出来，所以只能冒充陌生人。后来，大家防范心理起来后，这种骗局渐渐销声匿迹了。没想到，技术的发展又让它死灰复燃。

骗子冒充马律师的妈妈，打电话给他说父亲出车祸需要3万元医药费。电话号码显示是妈妈的，声音听着也是妈妈的。即便如此，因为从事法律行业，了解了不少骗局，马律师算是很谨慎的了，当他看到要转账的账户不是本地账户时，回拨了刚才妈妈打过来的电话，核对了账户无误，并且打了父亲的电话想要再核实，可是父亲的电话打不通，便以



小丽画

为父亲在做检查，他就把钱转了过去。事后才发现被骗了。

第二种：AI换脸。人脸效果更易取得对方信任，骗子用AI技术换脸，可以伪装成任何人，再通过视频方式进行信息确认，令人防不胜防。

案例：近日，内蒙古包头警方发布一起利用AI技术实施电信诈骗的典型案。郭先生是一家科技公司的法人代表，一天，他的好友突然通过微信视频联系他，称在外地竞标，需要430万元保证金，想借用郭先生公司的账户走账。基于对好友的信任，加上已经视频聊天“核实”了身份，郭先生在10分钟内，先后分两笔把430万元转到了对方的银行账户上。

事后，郭先生拨打好友电话才得知被骗了。原来骗子通过AI换脸和拟声技术，伪装好友对其实施诈骗。“当时是给我打了视频的，我在视频中确认了面孔和声音，所以才放松了戒备。”郭先生事后说。

第三种：转发微信语音。微信语音居然也能转发！骗子在窃取微信号后，便向其好友“借钱”，为取得对方的信任，他们会转发之前的语音，进而骗取钱财。

尽管微信没有语音转发功能，但他们通过提取语音文件或安装非官方版本（插件），实现语音转发。

第四种：通过AI技术筛选受骗人群。骗子不是漫无目的地全面撒网，而是首先分析公众发布在网上的各类信息，根据所要实施的骗术，通过AI技术筛选目标人群。例如：当进行金融诈骗时，经常搜集投资信息的人就会成为他们潜在的目标，在视频通话中利用AI换脸，更容易骗取信任。

防高科技诈骗四法宝

AI时代，眼见、耳听都不一定为实了，这大大增强了迷惑性。运用AI技术，再加上套路和剧本的演绎，这样的新型诈骗手段，我们该如何防范？

法宝一：多重验证，确认身份。在涉及转账交易等行为时，要格外留意，可以通过电话、视频等方式确认对方是否是本人。在无法确认对方身份时，可以将到账时间设定为“2小时到账”或者“24小时到账”，以预留处理时间。尽量通过电话询问具体信息，确认对方是否为本人。

即便对方运用AI技术行骗，也可以通过提问的方式进一步确认身份。建议大家最好向对方的银行账户转账，避免通过微信等社交软件转账。一方面有利于核实对方身份，另一方面也有助于跟进转账信息。

警方特别提示，在运用声音合成手段实施诈骗时，骗子一般是先给受害人打骚扰电话，提取受害人的声音，并对声音素材进行合成，然后用伪造的声音实施诈骗。接到这样的语音，可以要求和对方进行视频通话，通常就能马上识

别出骗子。

而利用AI技术实施换脸进行诈骗，骗子通常会基于发布的照片、视频，通过人体图像合成技术生成假脸。要识别真假，只需注意观察对方的眼睛。因为多数假脸都是使用睁眼照片合成的，假脸极少甚至不会眨眼，缺少眨眼是判断一个视频真假的好方法。识别深度伪造换脸视频的方法，还包括语音和嘴唇运动不同步、情绪不符合、模糊的痕迹、画面停顿或变色等。

法宝二：保护信息，避免诱惑。加强个人信息保护意识，谨防各种信息泄露，不管是在互联网上还是社交软件上，尽量避免过多地暴露自己的信息。尤其不要随意将自己的照片、声音上传到网上，防止被骗子利用。

注意上网安全，电脑、手机经常更新杀毒软件，不要轻易点击陌生链接、下载陌生软件，更不要向陌生人开启远程控制或共享；经常更换密码，保护好密码，不要把密码存在手机或者电脑上，更不要将收到的验证码告诉他人；对于不明平台发来的广告、中奖、交友等链接提高警惕，不随意填写个人信息，以免被骗子“精准围猎”。

法宝三：提醒老人，共同预防。高科技手段的诈骗方式迷惑了很多人。警察提示要特别注意做好家中老人的宣传防范工作。提醒老年人在接到电话、短信时，要放下电话，再次拨打家人电话确认，不要贸然转账。

法宝四：拒绝诱惑，提高警惕。避免占便宜心理，警惕陌生人无端“献殷勤”。还是那句话：你目前还没被骗，并不是因为你多聪明，也不是因为你没钱，而是适合你的“剧本”还在路上。经常学习反诈知识，了解骗子的最新套路，做到诈骗“魔高一尺”，防范“道高一丈”。

“紫箨坼故锦，素肌掰新玉”，有经验的山农会挖出刚刚冒尖的嫩笋，如玉般颜色，剥去浅棕色外壳，一刀切开，横截面又像想念人时抬头可以看到的圆月，若是高高挂着，美得可以下酒。某个切笋的晌午，父亲说挑笋要挑驼背的，太挺拔的一般都老了，不够水嫩清甜，口感次些。

去揭阳，让竹笋在齿间爆汁

蔡浩杰 文/摄

七热八热热层内。东南沿海地区，农历七月的疾风骤雨带来丰沛的水汽，室外的温度有所消减。相比之下，旧时小巷于平房里，多半更为闷热。日头落去，坐在大树下摇着扇子乘凉，日子像影子一样慢慢变长。

老家翻过山就是揭阳，父亲做笋汤一流。据说是经常往揭阳跑，年少时吃了好吃的笋，回来后便复刻了出来。近来有幸路过揭阳，在当地人的带领下，去埔田吃笋。

“再过一段时间，这笋就不好吃了。”大姐热情招呼道。我庆幸来得真是时候，过了处暑，这笋便也失了些味道。头顶是山野的星空，分外高远，云朵如丝，如用久了的银练，慢慢腾挪。脚下是北回归线，亚热带季风气候给这片红土地带来高温和降水，也给竹笋营造了丰厚的养分。

“紫箨坼故锦，素肌掰新玉”，有经验的山农会挖出刚刚冒尖的嫩笋，如玉般颜色，剥去浅棕色外壳，一刀切开，横截面又像想念人时抬头可以看到的圆月，若是高高挂着，美得可以下酒。某个切笋的晌午，父亲说挑笋要挑驼背的，太挺拔的一

般都老了，不够水嫩清甜，口感次些。看这小牛角一般的造型，“竹笋才生黄接角”还真被黄庭坚说对了。

上汤笋丝极好地保留了笋的清新甘甜。上汤的点缀则多添一层丰腴。私以为如此新鲜的竹笋切丝煮来吃便是上美味了。若说油脂锁住了温度，笋的甘香则得到更长时间的保留，即使是一瞬间。笋块煲鸭便是动植物优质蛋白最巧妙的相遇。春江水暖鸭先知，画画时总会在水池边加多几丛竹子，兴许鸭子都不知道，这陪伴将从岸上持续到桌上。

汤清味美，丝丝回甘如雨后的山林，清新而温和，缓缓盖住舌头，让舌尖在这甘甜里肆意妄为。竹笋切块则更好地展现其脆嫩的口感。鸭肉的腥香早已与竹笋的清甜浑然一体，除却淡雅之外，多了几分烟火气。鸭子戏水时，若想象汤锅里还要给这货当捧哏，是进亦忧退亦忧，然则何时而乐乎？

明末李渔在《闲情偶寄》里说竹笋有“四美”，即：“曰清，曰洁，曰芳馥，曰松脆而已矣。”埔田的笋果真做到了清洁香脆，笋块则将嫩与脆同时展现出来。风里满是午后竹叶日好的清新，葱葱翠翠是微

风，纵使窗外斗转星移，安居于此山之中，坐等冬天吃笋干煲汤，听屋外大雪压断竹子，也便是一番享受了。

大姐一边招呼着趁热吃，一边催着店员上菜，只见两盘冒着白气的竹笋炒裸条就这样上了桌。笋丝与裸条一般粗细，裸条在酱油的装扮下尚显棕黄，笋丝混入其中，爆炒之后更显脆生。

父亲炒裸条也是拿手菜，而用竹笋炒裸条则更是我们过年过节时才有的待遇。“竹笋有汁水，裸条又要足够干身”，火舌将这矛盾进化成和谐，火候的把控全凭经验。假若说干炒牛河是粤菜师傅的基本功，竹笋炒裸条也更能让揭阳大厨体现笋乡特色。滚烫的裸条在嘴里拥挤着，竹笋在齿间爆汁，爽脆的清甜裹挟着酱油的浓香，叠合着米浆的香气，一口下肚，烂煮春风三月初。

迎来送往是时节的意义，迎来是欢喜的，送往是怅惘的，尽管满怀希望总觉得很快又要再见。于是乎，迎来送往都成了略带悲伤的话题。去年此悲秋，今秋复来此，若是把迎来送往的瞬间省去，化成一碗鲜美的笋汤，到来和离开便一样悄然和坦然了吧，和秋天一样。

六月

天气渐渐凉爽，跑步健身正当时。有人会选择晨跑来开启新的一天，也有人乐于用夜跑结束一天的忙碌。晨跑和夜跑有什么区别，各自又有什么优势呢？

晨跑、夜跑不如傍晚跑

晨跑的优点：促进血液循环，加快身体代谢。

一觉醒来，全身器官正处于放松状态，跑步可唤醒器官，加快新陈代谢，有效燃烧脂肪，达到瘦身目的。经过一夜的代谢，血液内血糖含量相对较低，身体正处在糖类最缺乏的状态，此时进行一定时间的运动能够燃烧脂肪。

晨跑注意事项：充分热身。由于起床后身体肌肉僵硬，心跳和血压会随着运动逐渐上升，若马上做剧烈运动容易导致心脑血管系统负担突然加重，因此晨跑前需要充分热身。此外，经过一夜的新陈代谢，体内的多余水分主要通过泌尿系统进行排泄，而跑步也会导致身体水分通过流汗及呼吸进一步流失，因此跑步前或跑步过程中需适当补充水分。经过一夜的消耗，机体处于饥饿状态，晨跑前补充能量很有必要，避免运动过程中发生低血糖。

夜跑的优点：消除疲劳，有助睡眠。

经过一天的工作，夜跑能够缓解压力。与晨跑者相比，夜跑者发生心脑血管意外的风险相对较低。夜跑者由于经过一天的活动，身体协调性更好，结合自身体力可以进行更高强度的运动。在睡前4~5小时进行夜跑有助于睡眠。

夜跑注意事项：时间不宜过晚。睡前1~2小时跑步有可能导致身体处于兴奋状态，造成入睡延迟，还须当心因照明条件不佳造成运动损伤。

比晨跑、夜跑更好的傍晚跑：其实在傍晚跑步也是一个很好的选择，因为通常情况下人体在傍晚17时前后，体力、精神状态和身体机能都处于较好状态，此时跑步不仅可以提高跑步效率，而且运动损伤的可能最小。

跑步前做好准备活动非常重要

充分伸展。跑步前需对全身大关节进行充分伸展，包括下肢的髋关节、膝关节、踝关节和上肢的肩关节。

具体如何伸展可参考下述方法：
活动膝关节：膝关节屈伸10次。

活动髋关节：两腿交替做高抬腿或后踢腿，各做20次。

跨弓箭步：一条腿迈向前方，屈膝90度，使大腿与地面平行，另一腿在后，脚尖着地，同时保持上身直立，双腿交替。

开合跳：脊柱要挺直，手臂也要向上伸直，进行开合跳。如果觉得热身不够充分，还可选择自重深蹲、自重箭步蹲、俯身登山等伸展运动进行热身。

补充水分和能量。需结合自身情况适当补充水分和能量，建议老年人在运动前可补充能量，如小面包、饼干等，避免运动过程中发生低血糖。如果进行长时间跑步，需中途及时补充水分。

监测心率。有条件者可佩戴有监测心率功能的手表。若超过日常运动最大心率时，要及时降低运动强度。

特别提示：避免跑步前1小时大量进食；避免跑步后立即大量进食；跑步后不宜立即坐下或停下，可通过慢走过渡；避免跑步后立即洗冷水澡；避免长时间上坡或下坡跑步。

智养花容

DIY可以喝的美白面膜

生活中的微末小物有时会有大作用，比如用冬瓜皮煮水敷脸，可以增加皮肤的白暂度。据说这是元代宫廷里的方子，宫女们用来美白皮肤。

冬瓜皮含有丰富的维生素、胡萝卜素、微量元素等矿物质，同时也含有丰富的药用成分，煮水喝可以解暑热，消水肿，敷脸则安全无副作用。

做法非常简单：冬瓜皮煮水30分钟，晾凉后就可以用压缩面膜纸浸透并敷脸。煮完冬瓜皮的水可以倒入冷冻模具中，放进冰箱冻成冰块，用时随时取出一块自然化冻使用。这样比较方便，不用天天熬。

(嘉传)

记忆中的味道

