

聚焦第18个全国防灾减灾日

以演促训提升灭火应急能力

——潞才社区开展高层建筑防灾减灾综合应急演练

本报讯“报告！19号楼2单元9层因地震导致电线短路起火，浓烟弥漫，有人被困！”

5月11日下午3时，太西街道潞才社区圣鑫园小区内，一阵急促的汇报声拉开高层建筑防灾减灾综合应急演练的序幕。消防控制室立即启动应急预案，同步拨打119、120请求救援。总指挥下达指令后，小区广场上的电子大屏开始直播演练实况。

圣鑫园小区是主城区人口密集

的高层居住区，高层消防与防震减灾任务重。本次演练紧扣第18个全国防灾减灾日“人人讲安全、个个会应急——提高防灾减灾救灾能力”主题，模拟小区因地震引发电线短路、楼道可燃物起火，并有3名群众被困的紧急场景，由市防震减灾中心联合消防、供水、供电、燃气、医疗等多部门展开演练。

演练现场，各应急小组按照预案迅速行动。消防应急组手持灭火器、连接消防栓开展初期扑救；外围

控制组拉起警戒带、清理消防通道，保障救援路线畅通；市政保障组切断非消防电源和燃气总阀，监测供水压力；电梯维保人员成功解救一名被困电梯的居民；紧急疏散组引导居民弯腰捂鼻、有序撤离，并协助转移行动不便的老人；医疗救护组在安全区域待命，做好救治准备。

整个过程紧张有序，各组衔接顺畅。演练打破了单一应急处置模式，多部门协同作战，贴合高层住宅灾害处置实际。“以前只在宣传册上

看过逃生知识，今天通过社区大屏直观看到演练画面，对地震时发生火灾如何避险、怎样疏散了解得更清楚了。”观群群众闫先生说。

本次演练全流程检验了应急预案的科学性与可操作性，优化了应急响应与多部门联动机制。潞才社区居委会主任赵路明表示，将以此次全国防灾减灾宣传周为契机，常态化开展防灾减灾宣传与实战演练，推动安全理念深入人心，切实守护居民生命财产安全。（郝茜）

府后社区：提升居民自救互救能力

本报讯近日，英雄中路街道府后社区联合辖区企业，开展以“人人讲安全个个会应急——提高防灾减灾救灾能力”为主题的防灾减灾宣传演练活动，通过理论授课与实景实操相结合的形式，全面提升辖区居民、企业员工的安全防范意识与应急处置能力。

活动现场，专业讲师借助各类灾害典型案例，针对火灾、地震等突发灾害的防范重点、家庭安全隐患的排查方法、初期火灾的应急处理等主要内容进行了详细讲解。讲师用通俗易懂的语言解析安全知识，带领在场人员深刻领会“安全第一、预防为主”的防范理念，大家专注听讲并做好记录，进一步巩固防灾减灾的理论根基。

理论培训结束后，实操演练环节有序展开。工作人员提前完成人员分组与安全动员，明确演练流

程及岗位职责。专业人员现场示范干粉灭火器“提、拔、握、压”的标准操作步骤，重点讲解油锅起火的专属扑救技巧，并组织参与者逐一上手实操，及时纠正不规范动作，帮助大家熟练掌握消防器材的使用方法。火灾逃生疏散演练同步启动，模拟楼道浓烟场景，参演人员用湿毛巾捂住口鼻、弯腰低姿，沿预定路线快速有序撤离，志愿者在关键点位疏导，全程还原规范逃生流程，进一步强化了群众的避险逃生技能。

本次活动将理论知识与实景演练深度融合，让辖区居民直观掌握防灾减灾知识与应急实操技能，切实增强面对突发灾害的自救互救、应急应变能力，进一步筑牢社区安全防护屏障，为居民营造了安全有序、稳定安心的居住生活环境。（马嫣婕）

潞州区实验中学：防震演练筑防线 安全护航伴童年

本报讯（记者董婕）近日，潞州区实验中学小学部精心组织开展防震减灾应急疏散演练活动，让安全常识真正入脑入心，让应急技能切实学以致用。

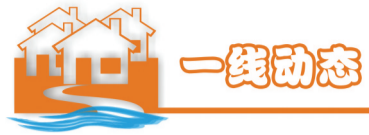
随着急促的防震避险警报声响起，演练正式启动。正在上课的师生们迅速反应、沉着应对，同学们立刻双手抱头、俯身蜷缩，就近躲至课桌下方、墙角等安全区域，规范完成就地避震动作。

避震环节结束后，各班教师立即组织学生弯腰俯身，按照预设疏散路线，整齐有序向操场安全区域撤离。撤离途中，全体师生严守秩序，不抢跑、不喧闹。楼梯转角、楼梯关键位置，值守教师全程引导护航，时刻提醒学生注意行进安全，有序疏导现场人流。整场演练流程规范，行进顺畅，全程安全平稳、井然有序，未发生任何拥挤踩踏与

意外情况。

短短5分钟时间，全校师生全部安全撤离至指定集结地点。各班班主任第一时间清点人数，逐级上报撤离情况，确保全员到位、无一遗漏。随后，全校师生集体默哀，学校负责人对本次演练进行总结点评，叮嘱全体师生时刻绷紧安全之弦，牢记避险逃生技能，将安全意识融入日常学习生活全过程。

潞州区实验中学小学部政教处副主任闫飞说，此次应急演练，不仅让孩子们掌握了基础的防震避险和疏散逃生技能，更有效培养了全体师生的安全防范意识与应急应变能力。今后，学校将常态化开展各类安全演练与安全教育活动，持续完善校园安全应急体系，全力为学生营造安全、稳定、和谐的校园环境，用心守护每一位学生健康成长。



安全宣讲进校园 护航少年助成长

本报讯为筑牢校园安全防线，全面提升中小學生应急避险与自救互救能力，近日，东街街道长兴社区联合山蓝救援队，走进辖区友谊小学开展安全教育专题讲座。

救援队员结合鲜活真实案例，

重点围绕防溺水、交通安全、应急避险等内容，用通俗易懂的语言，细致讲解各类安全常识与实用自救技能，引导学生树立安全防范意识，掌握自我保护方法，切实为青少年健康成长保驾护航。（本报通讯员）

分享优良家风 涵养文明新风

本报讯为扎实推进家庭家教家风建设，夯实社区文明建设基础，5月14日上午，李家社区新时代文明实践站开展“弘扬文明家风，行走的最美家国情”主题故事分享会。

活动现场，辖区居民踊跃登台，真情讲述身边暖心家庭故事，深刻

阐释优良家风时代内涵，积极倡导文明新风与移风易俗理念。

此次活动进一步弘扬崇德向善的良好风尚，推动优良家风深入人心，以家风涵养民风，持续营造和谐文明的社区氛围。（本报通讯员）



近日，长治市公交集团携手“车来了”平台，在高铁长治东站公交场站完成智慧出行服务升级，全新多功能触摸智慧电子站牌正式投入使用，为往来旅客打造智能、高效、便捷的出行服务新体验。

曹冰懿 摄影报道

两高司法解释：非法占用耕地“违建必罚，拒执必究”

为正确办理非法占用耕地案件，依法保护耕地，保障国家粮食安全，最高人民法院、最高人民检察院5月11日发布关于办理非法占用耕地案件适用法律若干问题的解释，自5月18日起施行。

据介绍，非法占用耕地行为时间跨度一般较长，建设单位或者个人因注销、死亡、故意逃避监管，或者在非法占用耕地进行建设后，通过买卖、抵账、赠与、租赁等方式将建设完成的建筑物和其他设施交由他人占有、使用的情况时有发生。

“在违法建设行为不存在或者不明确的情况下，如果没有实际占有、使用人，或者实际占有、使用人能够配合行政机关对违法建筑物和其他设施进行处置，一般不会产生争议。如果实际占有、使用人拒不配合行政机关的依法处置行为，此时应当对其以非法占用土地论处。”最高人民法院行政庭二级高级

法官阎巍表示，对于非法占用耕地的建设行为“违建必罚，拒执必究”。

对于涉及非法占用耕地的合同效力的认定，司法解释明确规定当事人约定占用耕地建房、建窑、建坟、挖砂、采石、采矿、取土等，以及约定买卖、租赁建在耕地上的房屋等内容违反土地管理法的禁止性规定的，人民法院应当认定该约定无效。此类合同被认定无效的，在确定财产返还、折价补偿、赔偿损失时，人民法院应当按照诚信原则和公平原则，结合当事人的过错程度，合理确定各方应当承担的民事责任。

（据新华社）

中央网信办：短视频发布必经内容标注

新华社北京5月12日电记者12日获悉，中央网信办近日部署指导网络平台规范短视频内容标注，明确必须设置的标签种类和标签位置，将内容标注设为短视频发布必经环节，发布者必须从“必选标签”中选择一项，才能发布短视频，并对存量短视频回溯和补充标注提出要求，推动发布者对自己的内容负责，进一步压实网络平台内容审核责任。

据了解，针对部分短视频内容来源不清、真假难辨、混淆视听等突出问题，今年以来，中央网信办全面部署推进规范短视频内容标注工作，1月以来，指导网站平台深入清理虚假摆拍等违规短视频52万余个，严惩违规账号6.8万余个。

中央网信办网络综合治理局负责同志介绍，此次规范短视频内容标注，明确了网站平台必须设置与短视频内容真实性紧密相关的6类

“必选标签”，包括“含有虚构演绎内容”“含有AI生成内容”“含有营销信息”“内容为转载”“内容为个人观点”和“无需标注”。真实生活记录类短视频可选择“无需标注”标签，该标签不在短视频页面呈现。

同时，加强标注审核，指导网站平台对新增短视频标注情况进行巡检，对存量短视频进行分批回溯，对未标注或未正确标注的，进行补标或纠正，并对相关发布者进行教育提示警示，推动实现短视频内容应标尽标。

中央网信办网络综合治理局负责同志表示，规范短视频内容标注是一项长期工作，不仅要标注，更要“标得准”。下一步，中央网信办将加大对网站平台的指导督促和监督检查力度，对未按要求进行标注的账号和主体责任落实不力的网站平台，依法严惩并公开曝光。

“聊”一次20元到手 起底电诈“引流手”

“在吗？可以认识一下吗？”深夜，在相亲、交友社交软件上，遇到这样的网上搭讪，你邂逅的不一定是真爱，也可能是境外电诈集团在境内的“引流手”。而你的回复与扫码私聊，在对方眼里就是“20元到手”。

江苏南京市公安局新近破获的一起案件，揭开了这类电诈引流灰色产业链条的面纱。

异常账户牵出“引流”灰产团伙

50元、80元、150元、230元……自2024年10月至2025年10月，南京市六合区居民周某的账户持续有小额资金汇入，且都来源于两个特定账户，汇款方式为支付宝“口令红包”，累计超过500笔，总额达5万多元。

“这种小额、高频、规律地转账，太像‘引流返点’了。”南京市公安局六合分局反诈大队民警马先虎说。当南京市公安局反诈支队将周某账户异常线索转交下来后，六合公安分局反诈、刑侦两个大队立即联手展开侦查。

他们通过周某向上游层层追踪，找到藏身缅甸妙瓦底电诈园区、网名为“飞羽”的一个境外电诈集团的小组长。趁今年春节“飞羽”回国期间，南京警方远赴甘肃省酒泉市一举将其擒获。

以此为突破口，警方最终抓获63

名犯罪嫌疑人，全链条铲除了一条为境外电诈集团引流的灰色产业链。截至目前，52人已被依法采取强制措施。

“‘飞羽’掌控着境内至少4名中间人，这4名中间人又各自掌控着底层上百名‘引流手’。”马先虎告诉记者，警方已追缴违法所得150余万元。

变身来搭讪 扫码就拿钱

这条引流灰产链究竟是如何运作的，南京警方向记者深度解析。

南京市公安局六合分局刑侦大队民警吕鸿志介绍，“飞羽”对接境外电诈集团的需求，向境内中间人下单，中间人再将任务下发给“引流手”。其间，他们下派任务、沟通交流均通过上海一家科技公司开发的小众聊天软件，以规避正规社交软件的网络监管。

所谓“任务”，实质是一个由微博账号生成的二维码。这个微博账号是境外电诈集团为实施诈骗注册的一个账号，账号虚拟的人设，多为“酒店前台”“文员”“美甲师”等。

下游“引流手”接到任务，就冒充年轻单身女性，或者单身女性闺蜜，在当前较为流行的各种相亲、交友社交软件上搭讪陌生网友，运用既定话术与对方聊天，套取对方年龄、工作等个人信息。待时机成熟，就让对方

扫二维码，说是可与“她”在微信上私聊，实质是与境外电诈集团的诈骗人员私聊，为实施后续网络诈骗铺路。

与此同时，“引流手”还会将所有聊天记录截屏，发给中间人，由中间人层层转给境外电诈集团。境外电诈集团会根据截屏中的信息，有针对性地进行搜索。

每完成一单引流任务，“飞羽”就会与中间人进行结算。中间人再通过支付宝“口令红包”把钱转给下游上百个“引流手”。

成功引流一个人，境外电诈集团支付的费用为50元至70元不等，“飞羽”“中间人”按一定比例抽头，“引流手”能到手20元至30元不等。

电诈“引流”害人害己

本案中，很多下游的“引流手”都误以为自己只是挣点“外快钱”，并不违法。但随着他们了解到这种行为背后的危害，以及要付出的法律代价，纷纷表示后悔。

“‘引流手’虽不直接实施诈骗，却是诈骗链条上的前端‘触手’。没有他们，境外诈骗分子就无法精准找到潜在被害人。”吕鸿志说，“许多电诈受害人在扫码后一步步踏入陷阱，被骗至倾家荡产，‘引流手’有不可推脱的罪责。”

此案目前已有部分嫌疑人被移送检察机关起诉，其涉嫌的罪名均为帮助信息网络犯罪活动罪。

参与办案的民警介绍，不法分子主要利用“陌陌”“Soul”“探探”“漂流瓶”等交友软件从事电诈“引流”，而被引流对象多为社会阅历浅，或日常接触社会面较窄的人群。

“为了20元引流一个人，害人害己。”警方提示，境外电诈集团之所以屡屡诈骗得手，离不开境内灰色产业的支撑。切莫因为蝇头小利而跌落犯罪深渊。此外，使用社交软件结识陌生人，一定要慎之又慎，不要轻易相信对方的“甜言蜜语”，更不要暴露个人信息。

近年来，电诈黑灰产已从“随机撒网”向“精准诈骗”转变，针对不同群体量身定制骗术脚本。网络搭讪要谨防“说者无心、骗子有意”。要坚决守住个人信息防线，不扫码、不透露、不转账。拒绝任何来源不明的“赚钱任务”，以免沦为电诈分子的“工具人”，害人害己，追悔莫及。（新华社）



身体疲惫时能运动吗？

“工作忙了一天，硬撑着去跑5公里，这不是自律，而是透支健康。”北京大学人民医院心血管内科主任刘健认为，身体疲惫时，交感神经处于过度兴奋状态，心率、血压本就处于相对较高水平，此时进行跑步等中高强度运动，会进一步刺激交感神经，导致心率加快、心肌耗氧量骤增，而疲惫状态下心肌供血供氧能力下降，二者形成矛盾，可能引发心肌缺血、心律失常等问题。如果有

潜在的心血管疾病，比如年轻人患有肥厚型心肌病、先天性心脏病等，中老年人患有冠心病等，剧烈运动时猝死的风险就会显著升高。

“规律、适度的运动，能显著降低心血管疾病的风险。”刘健说，上班族可以考虑来点“运动零食”，就是把日常的身体活动拆解成多个短小、易行的碎片化运动方案。比如在工作间隙做拉伸、深蹲等运动，午休或下班后散步、爬楼梯等。

北京大学第三医院运动医学科主任王健全认为，一定要根据个人的承受能力来适当调整运动强度，适度运动才是科学的。运动前要做好适当的准备活动，注意运动场地和环境因素；运动时要注意循序渐进原则，不要贪多；运动后要做好牵拉运动，可以放松肌肉和关节。

春日渐暖，自然界万物生长，人体容易出现“春困”，主要表现为困倦乏力、精神不振。首都医科大学

附属北京中医医院院长刘清泉建议，春天运动的总体原则是温和、适度，以“微微出汗、不疲惫”为度。可以根据身体状况来选择，比如在环境好的地方慢骑自行车，活动四肢、放松心情；根据体力打一两套太极拳，活动筋骨、安定心情。（人民日报）

健康课堂