

# 你的终端安全吗? 如何加强防护、 防范安全风险?

你是否曾连接过来历不明的无线网络?  
你是否曾点击过邮件中的未知链接?  
你是否曾在涉密计算机上给手机充过电?  
你是否曾使用过简易的终端密码?  
你是否曾在网络终端上安装过来源不明的软件?  
.....

无论是无意之举还是习以为常,如果以上情况曾发生在你身上,那么你的终端正面临着安全风险。一旦终端设备遭到入侵,攻击者将轻而易举地窃取单位和个人网络空间中存储的身份信息、敏感数据甚至国家秘密等重要信息数据,可能给个人、企业乃至国家安全造成不可挽回的严重损失。下面,教大家如何加强终端设备防护、防范网络安全风险。

**——杜绝猎奇心理。**不使用来路不明的智能电子设备,特别是背景不明的境外机构、境外人员赠送的未经国家电信管理部门进网许可的手机。不点击不明链接,不扫描来历不明的二维码、不安装陌生软件、不随意连接公共WiFi,防止被植入间谍窃密软件。

**——加强技术防护。**制定补丁策略,定期进行操作系统更新,及时修补已知漏洞,降低终端潜在后门安全风险。安装杀毒软件,有效检测并删除终端中存在的恶意软件。设置复杂终端密码,并养成定期更改密码的好习惯。加强介质管理,在终端插入可移动存储介质时要进行病毒查杀,以免恶意软件跟随存储介质进入终端。

**——做好物理隔离。**不携带智能手机、手表、手环、平板电脑、笔记本电脑等进入保密要害部位、涉密会议和活动场所,自觉在进入相关场所前将设备存入屏蔽柜或指定位置。不将个人智能电子设备连接涉密信息系统、涉密信息设备或涉密载体,不在涉密计算机上给智能电子设备充电。

**——不存涉密信息。**不通过手机、电脑等智能电子设备谈论涉密敏感事项。不在有关软件的注册和使用过程中填写禁止公开的涉密单位名称和地址等内容。不使用非涉密终端存储、处理国家秘密、工作秘密。不在通讯录中详细记录涉密人员的工作单位、职务等敏感信息。不使用非涉密终端拍摄、传输、发布、转载涉密资料、文件等内容。

没有网络安全就没有国家安全。面对新形势新挑战,网络安全已成为大国博弈的重要领域,终端设备作为网络安全的关键防线,与我们每个人都息息相关,更事关国家安全。广大人民群众务必擦亮双眼、提高警惕,持续提升安全意识和素养,时刻防范隐藏在网络终端背后的泄密风险,筑牢网络安全防线,共同守护国家安全。  
来源:新华网



# 学前教育法草案提请二审: 发现学前儿童受到侵害等情形 幼儿园应立即采取保护措施

学前教育法草案6月25日提请全国人大常委会会议二次审议。草案二审稿中增设“学前儿童”一章,整合草案有关学前儿童权益保障方面的内容,同时增加、完善相关规定。

草案二审稿规定,普惠性幼儿园应当接收能够适应幼儿园生活的残疾儿童入园,并为其提供帮助和便利。父母或者其他监护人与幼儿园就残疾儿童入园发生争议的,县级人民政府教育行政部门应当会同卫生健康行政部门组织对残疾儿童的身体状况、接受教育和适应幼儿园生活能力等进行全面评估,并妥善解决。

为更好强化幼儿园校园及周边的安全风险防范措施,草案二审稿增加规定:幼儿园发现学前儿童受到侵害、疑似受到侵害或者面临其他危险情形的,应当立即采取保护措施。  
来源:央视新闻客户端

# 拳击课后猝死,又是谁的“锅”?

近期,新闻报道了一则运动后猝死的案例。一位男士像往常一样到健身房上拳击课,一顿操练下来已是汗流浹背,岂料休息调整之际突然不适倒地,然后就不省人事了。虽经过抢救,但还是没能挽回生命。患者家属为此还将健身房诉至法院,而法院经调查后认为死者本身就有心脏病史,却仍坚持剧烈活动,要承担主要过错。



## 运动虽好但别踩“红线”

运动本身其实并没有错,强身健体本来就是我们一直提倡的,重点在于要把握好运动时机和运动强度。身体允许的时候就活动一下,但不可一味追求高强度锻炼。

游泳、打球、快走、慢跑、骑自行车等是人们最热衷的有氧运动,也是最常见的运动,既可强身健体,也能燃烧脂肪。

不过随着运动强度不断增大,心脏负荷也会越来越重,一旦突破身体耐受极限,就有可能诱发猝死。为了规避超负荷运动风险,专家划定了一条运动时的“红线”——最大心率。运动时心率超过“最大心率”,容易发生意外。

## 记住这个公式 算出你的“最大心率”

“最大心率”指的是进行运动负荷时,随着运动量的增加,耗氧量和心率也增加,在最大负荷强度时,耗氧量和心率不能继续增加时心率达到最高水平。大家可以记住计算公式:成年人最大心率(次/分)=220-年龄(岁)

在运动过程中,人的心率会随着时间的延长而慢慢增大。一般来说,中等强度的运动是比较合适的,也就是心率达到最大心率的70%-80%。如果继续上运动量,心率会持续增加,当心率超过最大心率的80%甚至更高时,发生心血管异常的可能性就增大了。特别是有高血压、高血脂等基础疾病的人群,尤其要注意。

## 猝死有诱因 五种情况别剧烈运动

由此可见,运动性猝死虽然与运动有关,但是归根结底导致猝死的并不是“运动”本身,而是其他各种原因。

运动性猝死的常见诱因有潜在的疾病没被及时发现和诊治;运动前已经非常疲劳或没有精神;日常生活习惯特别不健康;平时不怎么运动,偶尔锻炼一次强度过大。

五种情况不要剧烈运动 熬夜后不要运动;喝酒后不要运动;生病后不要运动;劳累后不要运动;运动中有明显不适不要继续运动。

## 适度运动 参考这个标准

从心血管疾病的防治来说,适度运动可以强身健体,也能提高心脏的耐受力 and 改善心肌供血。对于不同的个体,运动量也是因人而异,需要个体化。对于一般人,适度运动就是“中等强度”的运动。每周5至7次,每次30分钟左右就非常合适。

如何判断运动是不是适度?通常情况下,运动时达到轻微的呼吸急促、微汗,停止运动后4分钟内消除呼吸急促,心跳则在10分钟内恢复到正常水平或接近正常水平,运动前状态,那么这个运动量就比较合适。当然,最科学便捷的方法就是到医院做个检查——心肺运动试验,尤其那些热衷于“跑马”的朋友。

此外,像冠心病患者,尤其心肌梗死后、心力衰竭的患者,不是说不能运动,但是要经过心肺功能评估,并在医生指导下循序渐进地开展运动。

来源:北京青年报