



外卖费上涨，部分上班族带饭上班

本报记者 马南

从一个月前起，省会刘女士开始带饭上班，“以前中午都是点外卖，可是最近外卖费涨了不少，只好自己带饭解决午饭了。”记者在采访中发现，因为外卖费上涨、担心在外就餐不卫生等原因，不少上班族开始选择自己带饭上班解决午饭问题。

一顿饭多花好几元钱

每天晚上做晚饭时，刘女士都会特意多做一些，做好后盛出来放在自己的饭盒里——这是她第二天中午的午饭。而在一个月之前，刘女士还是每天中午都靠外卖解决午饭问题。

刘女士告诉记者，她在省会一家公司工作，中午只有一个小时的休息时间，只能在公司解决午饭问题。“以前点外卖时，大多数商家都有优惠券、满减券等，东减西减下来，一般一顿饭也就十三四元钱。”

然而最近一段时间，刘女士却发现，自己点的外卖越来越贵了。“不少商家的优惠力度小了，而且之前没有配送费的一些商家也增加了配送费，现在一顿饭下来，差不多要二十元钱左右。如果想要吃好一点，则要花上三十元钱左右。”

为了节省，刘女士开始每天自己带午饭。“自己做饭虽然麻烦一些，但是能省下不少钱。”刘女士告诉记者，现在她身边不少同事都开始带饭上班。

一些商家悄悄提高外卖费

在记者采访时，一些上班族向记者诉苦，一段时间以来外卖价格都有所上涨。“有的商家表面上没有上调饭菜价格，但是也悄悄在别的地方加了钱，比如配送费和包装费。”省会马女士告诉记者，日前她在一外卖平台选了一家快餐店的饭，“满减优惠下来，饭只要不到二十元钱，可是餐盒费却要8元。”东西送到后，马女士看到，只有四个塑料餐盒。“我到这家快餐店吃过饭，在店里打包的话，这种塑料餐盒都是免费的。”

有业内人士告诉记者，人工费、各种原材料费等费用的上涨以及有的外卖平台佣金费用上涨，导致外卖成本上涨。为了有所盈利，商家也只得将上涨的成本转移给消费者，通过各种手段来提高外卖价格。

营养学家支招“如何带饭”

“午饭在人一天的能量提供中占重要地位，占到一天所供总能量的40%左右，千万不要马虎了事。”1月10日，记者针对上班族带饭问题采访了河北医科大学第三医院营养科副主任雷敏。雷敏建议，上班族带饭不能只图省事，更要考虑到营养问题。

雷敏告诉记者，午饭的荤素比例以1:2为宜，荤菜在烹调时要注意少油少盐，蔬菜的种类则最好多样化。“可以每天中午带一个煮鸡蛋，既好带，又增加营养”。主食则注意粗细搭配，不要只吃细粮。

考虑到不少上班族是带前一天晚上的剩菜作为午饭，雷敏建议，蔬菜最好少带绿叶菜，而是选择茄瓜类、菌藻类、根茎类、花菜类等蔬菜，比如冬瓜、西葫芦、香菇、胡萝卜、西兰花等。“隔夜菜随着保存时间的延长，亚硝酸盐含量会提高，从而对人的健康不利。绿叶菜产生亚硝酸盐的几率是最高的。”雷敏建议，如果有条件的话，最好晨起单独制作要带的午餐，单独保存。



预防流感

现在正值流感的多发季节，为了帮助低年级同学更好地预防流感，近日石家庄长安区华清街小学邀请河北省儿童医院的专业人士，为同学们讲解预防流感的小知识。 张少青/摄

共享单车“李鬼”上身

1月9日，一位石家庄本地的匿名网友通过“石家庄的事儿”发微博提醒道，近日省会哈啰共享单车频繁出现“李鬼”二维码。“一扫发现不对劲，真是没有你想不到，只有你想不到，车子二维码被重复覆盖，撕下了四五个！”

据了解，这种“李鬼”二维码早先就已“入侵”小商店、菜市场、饭店、停车场等多个公共场所，导致消费者陷入诈骗陷阱。而共享单车上的假冒二维码与车辆本身二维码贴合度很高，并且轮番覆盖，这种“走量”式的小额度骗局，已经给共享单车使用者带来了财产安全隐患。

本报记者 李珂

1 “李鬼”二维码“盯”上共享单车

该网友微博称，1月8日晚，他扫码哈啰单车，一扫发现不太对劲，然后他仔细查看才发现，这辆单车原本的二维码上被覆盖了别的二维码，撕下一张，竟然还有好几张。“不仔细看真挺难发现的，尤其是大晚上，根本不注意，要是有些不太熟悉电子支付的年龄大的人碰上了，很容易就被骗了！”

该网友发布的照片中，“李鬼”二维码做得十分逼真，与车辆贴合度很高，不太容易撕下

来。上面写着“支付宝扫码骑车”，旁边附上了静态二维码。“建议大家骑车前多查看，看看有没有异物，或者异样情况，尤其是晚上！”该网友提醒道。

留言中，不少人表示曾遇到过“李鬼”二维码，但因为对电子支付比较熟悉，也比较警惕，所以很快就能发现与“原版”的不同，也就避免了上当受骗。

2 如何防范“李鬼”二维码

就拿哈啰单车上的“李鬼”二维码来说，记者采访中了解到，扫了该二维码，跳转到的假页面与哈啰单车开启车辆的页面十分相似，收费均为1元。但仔细观察能发现，“李鬼”二维码跳转的假页面与真页面的操作流程有出入。例如，正常使用共享单车是先骑行，再付款，而假页面则是先提醒付款；另外，“李鬼”二维码究其本质是转账收款码，一旦扫码，支付宝便会立即跳出“安全提示页面”。

“不熟悉这些流程的话，看到反正都是1元，也不多，真的就会有人先把钱稀里糊涂地就付了。”记者随机采访的市民这样回答。

如何防范“李鬼”，某共享单车业人员给

出了建议，首先就是下载所使用的共享单车公司研发的手机APP，进行扫码、支付等操作，这样能进一步保证账户安全。其次，就是在骑行前务必观察仔细，二维码是否有被覆盖的痕迹，如果有贴痕，那么就要提高警惕了。再者，一旦扫了“李鬼”二维码，不要轻易付款，不要打开不明链接或点击操作，以防中毒后造成更大的财产损失。如果不慎被诈骗，那么第一时间保留相关证据，向有关部门或公安机关举报。

近日，支付宝官方也发出警告，正在通过技术手段结合哈啰单车、用户的举报，严厉打击这种行为。一经查实，将对收款的账户根据规则做相应处罚。

竟是「世界濒危物种」 村民送来的大鸟



本报记者 任利 文/图

1月8日，元氏县公安局曹村派出所向环境保护组织华北环境前线打电话，称当地村民发现一只大鸟。华北环境前线的志愿者赶去后发现，这只大鸟竟然是“世界濒危物种”白骨顶鸡。

据华北环境前线办公室主任高琼介绍，这只大鸟是内叩村村民在村边的小路上发现，

当时这只鸟精神状态十分不好。该村民没有见过这样的鸟，就送到了辖区派出所。当时这只白骨顶鸡在一个箱子里有些发抖，似乎因长时间没有吃东西再加上受冷，状态十分不好，甚至无力飞翔。

据华北环境前线的志愿者称，目前志愿者们还在为这只白骨顶鸡进行调养，待其恢复体力后，准备本周末在冶河湿地将其放飞。

电脑手机都丢了 幸亏碰到好车长

本报记者 任利

一台电脑三部手机都丢了，这还能找回来吗？1月8日，付先生就将这些贵重的物品遗失在了71路公交车上。他以为找回无望，还好71路的车长段昊衫及时发现并妥善保管。

付先生是一名来石家庄创业的刚毕业大学生。1月8日9时许，他从“信息工程学院”站上了一辆71路公交车。到达“安平桥”时，付先生拎着拉杆箱匆匆忙忙下了车。吃完饭后，付先生突然发现自己少了一个包，正是装有三部手机和一台电脑的那个电脑包。付先生一回想，确认丢失在了71路公交车上。

付先生赶紧拨打了96599公交热线，最后联系到了公交71路始发站的工作人员。工作人员马上给车长们发去提示讯息。11时左右，71路车长段昊衫进入了场院，将付先生的电脑包交到了工作人员的手中——他在例行安检时正好发现了付先生遗失的电脑包，于是赶紧将其妥善保管了起来。

“再多的话也表达不了我的感激之情，我以为这么贵重的东西丢了就找不到了，石家庄让我感受到了温暖，我留在石家庄发展真是明智的选择。”领回电脑包后，付先生这样说。