

新办的手机号为何频频收到骚扰信息

新华社“新华视点”记者 张千千 高亢

“你名下贷款逾期2300天”“尽早处理避免风险升级”……西安市民彭女士不久前办理了新手机号码,却频频收到针对前任机主的催债信息,“我解绑了好几个应用平台,还是每天收到这类信息。”最终,她无奈地换掉了手机号。

号码易主,旧信息难清

记者发现,黑猫投诉等平台上,与新手机号相关的投诉达上千条。一些用户在注册互联网应用时发现号码已被占用,有的还发现平台上留有前任机主订单,不支付就无法继续使用相关应用。

北京市民王先生告诉记者,办理新手机号后,他经常收到某出行平台发来的不属于自己的酒店预订信息,内容十分详尽,入住人姓氏、酒店名称、房型、入住日期、金额等信息一览无遗。

有网友曾发帖称,自己使用新办的手机号注册一家音乐平台时,输入收到的验证码后,居然自动登录上了已故知名歌手的账号。对此,该平台客服反馈,这一情况是艺人账号绑定的手机号被“二次放号”导致的。

所谓二次放号,指的是老用户注销手机号后,运营商将注销号码经过一段时间的冷冻期后,重新投放市场供新用户使用。电信服务规范规定,号码冻结时限最短为90日。

“二次放号最重要的原因,是号码资源紧张。”中国移动相关业务负责人表示,业界公认号码利用率超过50%即为号码资源紧张,而当前号码利用率已超过50%。与此同时,部分新号码因用户偏好、文化习俗等原因从未被选用,易记、寓意好的号码往往曾被使用,因此新投放市场的号码不少为二次号码。

为何不能有效拦截?

去年以来,工业和信息化部推动“二次号码焕新”服务,主要包括由运营商为用户提供“批量焕新+主动焕新”服务。

批量焕新,是指把即将投放市场的回收号码提前批量推送给互联网应用方,在重新放号前完成解绑;主动焕新是指使用二次号码的用户提供焕新服务入口,用户可自主操作,一键解除手机号码开户前已经存在的互联网应用绑定和号码标记。

工业和信息化部今年1月发布的数据显示,基础电信企业在放号前批量焕新二次号码超2.5亿个,解绑互联网应用超10亿件次;在官方App和小程序上线主动焕新服务入口,支持解除与239款常用互联网应用的历史绑定,为580多万用户处理解绑申请超3.6亿件次。

随着各方采取行动,当前,应用解绑难题得到一定程度缓解,但前任机主遗留的催债、营销等骚扰信息“轰炸”仍无法根除。

“在二次放号过程中,部分前用户绑定过非常用应用和网站,此类应用和网站数量庞大,运营商难以一一核实并通知相关应用、网站运营主体进行解绑。”中国移动相关业务负责人表示。

那么,运营商能否通过抓取已注销号码信息中的关键词等前置手段,鉴别、筛选风险号码,从而避免将其释放给新用户?

中国移动、中国联通相关业务负责人均向记者表示,用户销户后,运营商与用户的电信服务合同即告终止,不能随意抓取信息并进行分析,否则将涉嫌违反个人信息保护法。不过,对经权威部门标记的涉诈、骚扰营销等高风险号码,运营商可按照上级主管部门规定,执行延长号码冷冻期、暂缓重新投放等措施,最大限度降低新用户承接风险。

进一步构筑权益保护墙

如何进一步降低二次放号对用户的负面影响?

“为更好保护用户权益,运营商应在分配号码时以显著方式告知新用户该号码是否属于二次号码,确保用户的知情权和自主选择权利。”北京市华泰律师事务所律师高级合伙人邓佩说。

记者了解到,已有运营商设立明确规定,要求营业人员在为用户办理新号码入网时,明确告知所办号码是否为重新投放市场的二次号码,以确保用户知情权。

彭女士告诉记者,自己在办理新手机号时,并未被告知号码是否曾被使用。“营业员只是拿出一本号码册,告诉我上面的号码都可以选。”也就是说,一些基层营业网点在履行告知义务方面仍存在瑕疵,需要进一步强化指导、压实责任。

从用户选号、使用角度来看,业内人士建议,用户在办理销户或过户前,主动检查并解绑个人常用互联网应用账号,避免因号码流转造成个人信息或账号资产泄露。

如遇到二次号码相关骚扰、信息错发等问题,可优先通过“二次号码焕新”服务申请解绑相关应用。如遭遇违法催收或骚扰,建议保留证据并向12378银行保险消费者投诉维权热线、公安机关或网信部门投诉举报,依法维护自身权益。

新华社北京电

这样跳绳,效果事半功倍

人民日报记者 王欣悦

跳绳时 动作规范,循序渐进

正确的姿态是稳定跳绳的关键。初学者常遇到身体僵硬、弯腰驼背等问题,如何把动作做规范?

准备姿势:双脚并拢,脚尖朝前,双手抬平,这样启动跳绳会更快;膝盖微屈,重心落在前脚掌,便于快速起跳;上身挺直,双肩放松下沉,双手握绳置于身体两侧,绳头垂至脚踝。

摆动与起跳:双手自然握住绳柄末端,掌心相对,大拇指与食指捏住跳绳手柄的前端,其他3根手指后贴手柄,手腕稍微朝外展开。手腕保持灵活,避免握太紧或太松,确保绳子能随手腕转动自然摆动。以手腕为轴,带动绳子向前摆动,避免大臂发力。绳子即将落地时,双脚同时轻轻向上起跳,高度以刚好避开绳子为宜(3—5厘米);落地时,前脚掌先着地,膝盖顺势缓冲,减少对关节的冲击。

落地与连贯:落地后迅速准备下一次起跳,保持身体稳定,避免左右晃动,连续跳跃时,保持均匀呼吸,避免憋气。

除了动作规范,强度也要循序渐进。

处于生长发育期的儿童群体,适度跳绳可以刺激生长激素分泌和长骨生长,促进长高,但强度过大反而会影响骨骼发育。5—7岁的孩子可每天跳600—1000个,7岁后可视情况逐渐增加。适宜强度为每周3—4次,每次20—40分钟。

对于想通过跳绳燃脂的成年人,初学者可以遵循“跳30秒、休息30秒,循环10组”的训练节奏,进阶者可以遵循“跳1分钟、开合跳30秒,循环8组”的训练节奏。

作为全民健身的热门项目,跳绳运动易入门,能增强心肺功能,提高代谢率,有利于减脂、促进骨骼生长。如何快速掌握跳绳技能并逐步进阶?记者请到专家支招。

起跳前 评估身体,选好装备和场地

跳绳时,人体膝关节承受的压力可达体重的2至3倍,过大压力会引发膝关节损伤。BMI(体重指数)大于等于24的人群建议先通过游泳等运动减轻体重后,再尝试跳绳。存在腰椎病、骨质疏松、膝关节半月板损伤等伤病的人群应避免参与跳绳运动。患有心脏病或高血压异常的人群,不宜贸然参与跳绳运动,应先咨询主治医师意见。重庆医科大学附属大学城医院妇产科主治医师黄湛分析,不少女性产后选择跳绳恢复身体状态,但如果产后盆底肌的弹性及力量尚未完全恢复,贸然跳绳会加剧盆底肌松弛。

如何选择合适的装备和场地?

鞋:可选择轻便、前掌缓震的运动鞋,最好是高帮带气垫的。

绳:根据自身情况选择材质、重量、长度合适的绳子。塑料、橡胶类材质适合跳绳速度较快的人群,绳子的重量以手腕摆动时不吃力为宜。脚踩绳子中间站立,绳子两头刚好到达腋窝位置即为合适长度。

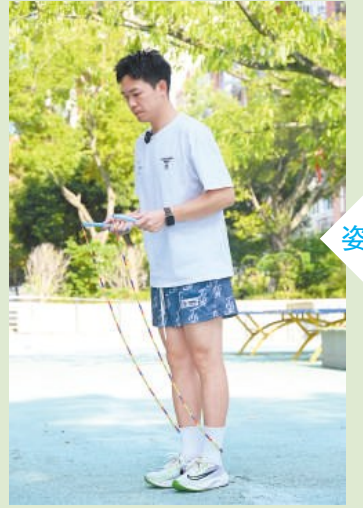
场地:水泥地、瓷砖地板等硬质地面无法有效减缓冲击,容易损伤膝盖、踝关节。跳绳时,优先选择塑胶跑道、草坪、木地板等具有一定缓冲力的场地。



两臂收拢



两臂张开



身体前倾,保持平衡



身体后仰,重心不稳



膝盖微弯



膝盖绷直

起跳



示范者为马晓石 资料图片

本期统筹:高 倩



上图为冠军队伍在2026年海南省中小学生跳绳比赛中。海南三亚崖州湾科技城寰岛实验中学供图

2026年海南省中小学生跳绳比赛冠军队伍出圈

1分钟跳258次

人民日报记者 董泽扬

近日举办的2026年海南省中小学生跳绳比赛引发网友热议。在“十人同步跳”项目中,海南三亚崖州湾科技城寰岛实验中学跳绳队默契十足,动作整齐划一,以1分钟258次的成绩夺冠。

这支队伍由该校10名初一至初三学生组成,2人摇绳、8人跳绳。带队老师王梓旭介绍,他们是比赛中唯一采用交换跳绳法的队伍。

“交换脚跳速度快于传统并脚跳,但对一致性要求极高。”王梓旭说,并脚跳只需10个跳点必须同步。为保证稳定性,队员们改良动作:右手在身前抓队友胳膊,左手在身后扶队友肩膀,前后固定让动作稳定,宛如一个整体。

有网友评论:“摇绳的同学,手都抡冒烟了。”想在跳绳比赛中获得佳绩,摇绳技巧同样关键。王梓旭表示,双手握绳需核心发力,1分钟高强度摇绳对体力消耗极大,因此多选择力量较强的学生。为提升速度,队员们平时还会进行负重训练,用重绳稳定速度后换回细绳,实现速度突破。

2025年,这支跳绳队首次跻身世界跳绳锦标赛前十。“有的同学平时学习压力大,跳绳能劳逸结合,团结协作更能增进同窗情谊。”王梓旭说。

小贴士

找到绳感与节奏

找到绳感与节奏

双脚轮流是跳绳的基础动作,也是进阶技巧的起点,但不少初学者常常动作不协调、节奏紊乱。重庆师范大学附属科学城中学校体育老师马晓石介绍,入门要点在于找到绳感与节奏,循序渐进打好基础。

初学者可先进行无跳跃的空转练习,双手握住绳柄,原地小幅度摆动跳绳,感受绳子在空中划过的轨迹与回弹力度,寻找绳感;也可尝试

空手模拟握绳动作,用手臂做轮环摆动,想象手中有绳,强化肌肉记忆。

跳绳时要找到适合自己的节奏。初学者可以先跟着节拍器跳,从慢速(每分钟60—80拍)开始,每拍对应一次摆绳和起跳;并进行分组练习,每组跳10—15次,组间休息10秒,逐步提升连贯性。

(人民日报记者 王欣悦整理)

春播千畴绿 田野绘新卷



随着气温回升,各地抓紧播种作业,田间地头一派繁忙景象。

图①为4月9日,河北省唐山市丰南区大新庄镇薄庄村农民在田间移栽水果玉米苗。

新华社发 李秀清 摄

图②为4月10日,浙江省余姚市黄家埠镇上塘村农民在田间搬运早稻秧苗(无人机照片)。

新华社发 张辉 摄



春日消费活力映照经济新图景

新华社记者 王雨箫

人间四月,绿树花开。各大旅游平台上,“春日赏花”“近郊踏青”等关键词搜索量大增,人们奔赴春光的热情持续高涨。景区繁花盛开、游人如织,多地增开“春日专列”满足旺盛出游需求;时令春菜走俏,“春日味道”激活餐饮消费;以旧换新持续发力,零售业态持续焕新,带动下商圈客流回暖。春日消费日益升温,映照生机勃勃的经济新图景。

消费市场活力绽放,折射需求升级与供给创新的双向奔赴。随着我国居民消费结构深刻转变,沉浸式体验、个性化表达、品质化享受渐成主流,情绪类、体验类消费日益成为新趋势。一场随心而行的“Color Walk”,一杯季节限定的春日特饮,一次定格春光的国风旅拍,无不彰显人们对美好生活向往的新内涵。顺应这些消费新需求,供给端不断创新。以赏花为例,“赏花+露营”“赏花+研学”“赏花+低空飞行”等新业态推动相关产业向“吃住行游购娱”全链条延伸拓展,为提振消费、扩大内需注入新动能。

春日消费的“好风景”,是国内外大市场韧性与潜力的生动写照。持续以需求为牵引优化供给,以政策为支撑释放活力,不断推动业态融合、场景创新、品质提升,让“消费之花”四季常开。