

# 国家网络安全宣传周系列报道之企业及运营者网络安全 多管齐下保护数据资产 合法合规建设网络安全

解码网络安全  
共守数字家园

在日常工作中,企业需要通过技术、管理、制度等手段,保护网络系统中的数据资产(如客户信息、商业机密、运营数据等)不被未授权访问、泄露、篡改、破坏,确保数据的机密性、完整性、可用性。

**常见的企业数据网络安全风险有以下场景:**

**外部攻击。**黑客通过勒索病毒、SQL注入、钓鱼邮件等方式入侵系统,窃取核心数据或锁定服务器(如企业财务数据被加密勒索)。

**内部泄露。**员工因疏忽(如误发敏感文件)或恶意行为(如拷贝客户信息出售),导致数据主动/被动泄露。

系统漏洞。企业网络设备、软件存在未修复的安全漏洞(如老旧服务器未打补丁),被攻击者利用突破防御。

第三方风险。与企业合作的供应商、服务商(如云服务商、物流平台)安全防护不足,成为数据泄露的“薄弱环节”。

**防范建议**

不在论坛、贴吧等公众社交平台上发布或讨论公司的敏感信息。

重要工作文件和敏感信息请勿通过社交聊天软件及个人邮箱进行传输,要使用专业的办公通信软件和企业邮箱传递重要信息。

不要将公司文件和数据上传至私人云盘。

重要文件要加密保存,设置高强度密码。

与此同时,伴随着一系列法律法规、

标准的发布,代表我国已进入网络安全法治化时代。网络运营者需要根据相关要求进一步规范自身相关义务和责任,让网络安全建设更加合法合规。

**常见的网络运营者网络安全风险有以下场景:**

**基础设施脆弱性风险。**服务器、路由器等硬件设备或操作系统、数据库存在未修复漏洞,易被黑客利用植入恶意程序,导致设备瘫痪或数据被窃。

**用户数据泄漏风险。**因权限管理混乱、传输加密缺失,导致用户手机号、身份证号等敏感信息被窃取。

**DDoS攻击风险。**遭受流量型或应用层DDoS攻击,服务器带宽被占满或业务逻辑被干扰,造成网站、App等服务长时间中断。

**合规性风险。**未遵守《网络安全法》《数据安全法》等法规要求,如未落实网

络安全等级保护、未向监管部门报告安全事件,面临罚款、业务整改等处罚。

**防范建议**

网络运营者落实网络安全等级保护制度义务,保障网络免受干扰、破坏或者未经授权的访问,防止网络数据泄漏或者被窃取、篡改。

网络运营者应制定网络安全事件应急预案,并定期组织演练以及保留相应记录。

在个人信息安全方面,网络运营者应仅采集业务所需的个人信息,并在收集前向个人告知信息处理目的,并取得个人信息主体授权同意。

在数据安全方面,网络运营者应在数据采集、存储、传输、应用、销毁的每个阶段,都应按照相关规定做好安全防护措施。

融媒记者 何悦 整理

## 熬夜刷手机的人注意了 4个隐形危害正在‘偷走’你的视力

很多人都知道,关灯后玩手机对眼睛不好,但具体有哪些危害又不是很清楚,这导致很多人对危害认识不到位,总是忍不住还想玩。那么,经常关灯看手机到底会对身体造成哪些影响?

### 经常关灯看手机 可能产生4点危害



### 刷手机做到这3点 对眼睛更友好

睡觉之前刷手机是很多人的习惯,注意以下几点,能一定程度减少对眼睛的伤害:

#### 调整环境光

房间开阅读灯或小夜灯,让周围环境和屏幕亮度对比差异不要太大。

#### 注意用眼姿势

最好不要躺着玩,靠坐着相对更好些。眼睛与手机距离不要太近,以自己舒适的相对远一点的距离会更好。如果一定要躺着玩,也不要侧躺,要让双眼和屏幕距离相同。

#### 控制用眼时间

可以增加休息时间,采用20-20-20的原则来休息,即用眼20分钟,至少闭眼或看远处20秒。

(来源:“人民网科普”微信公众号《熬夜刷手机的人注意了!4个隐形危害正在‘偷走’你的视力》)

#### 暂时看不清

很多人都习惯于侧躺着用一只眼睛看屏幕,这时如果房间没开灯,突然关闭手机屏幕,在较黑暗环境中,可能会发觉之前看手机的那只眼睛看不到了,另一只眼睛却可以,要过几分钟才能缓过来,其实这是人眼的暗适应。

除了暗适应,也有文献报道,长时间暗光下玩手机,可能会对感光细胞产生一些影响,从而出现视力下降。不过基本是可逆的,一般过一段时间后,眼睛的视觉功能可以得到恢复。

#### 引起干眼和视疲劳

研究表明,很多人在使用电脑1小时后就可能出现视物模糊、眼胀、

眼痛等视疲劳症状。

眼睛的白眼球有结膜。通常结膜上的血管是处于“休眠”状态,一旦出现感染或其他刺激时,“休眠”的血管就会扩张充血,出现红血丝。熬夜后眼睛红,其实是你的眼睛在提醒你,它很疲劳,要休息。

眼球表面还有一层结构叫泪膜,主要起滋润角膜的作用,长时间盯着手机屏幕看,眼睛不自主会降低眨眼频率,导致泪液蒸发变多,泪膜稳定性下降,就容易出现眼睛干涩、酸胀等干眼和视疲劳症状。

#### 导致近视发生和发展

对于儿童来说,过多近距离用眼会导致睫状肌疲劳,从而增加近视的可能。但其实成年人过多近距离用

眼,也可能导致近视度数的增加。

特别是晚上侧躺着看手机,长时间只用一只眼睛看,还可能出现这只眼睛近视度数发展更快,造成双眼度数差异过大,进一步影响双眼视功能。

#### 引起闭角型青光眼发作

青光眼是一种不可逆的致盲性眼病,主要是由于眼球内压力太高,超出了自身所能承受的范围,从而引起视神经损害。

关灯玩手机,暗光环境下,瞳孔会变大,对于本身眼球结构有些特殊,如眼球较小房角又窄的人来说,就可能出现眼压突然增高,导致青光眼急性发作。发作时,不仅会眼痛头痛,还可能对视力造成不可逆损害。

### 护眼模式、夜间模式有用吗?

手机护眼模式主要是从防蓝光角度对眼睛进行保护,而蓝光本身就存在于太阳光中,生活中的LED灯、液晶显示器和手机屏幕都会释放蓝光。根据目前的研究来看,屏幕的蓝光不足以损伤我们眼睛里的感光细胞,通常不需要担心会对眼底造成损害。

手机的夜间模式,通常是设置的屏幕亮度会随着环境光源亮度而相应调整,如房间暗,手机屏幕的亮度也会变暗,理论上来说,会让人的神经放松,逐渐过渡到睡眠状态。但实际上这种暗光对眼睛却不友好。因此,晚上刷手机只是依靠护眼/夜间

模式,无法达到保护眼睛的目的。

对于大部分人来说,导致眼睛难受最主要的原因,还是长时间使用手机、近距离使用手机,而不是手机屏幕的亮度和对比度。很多人打开了手机的护眼模式后,玩起手机来就更加随意了。