

国家网络安全宣传周系列报道之网络安全小知识 从小事做起筑牢安全网络防线

解码网络安全 共守数字家园

无论是日常使用的账户密码,还是高频连接的无线网络,都可能成为网络安全风险的突破口。基于此,特梳理了网络安全相关小知识,希望能切实提升大家的安全意识,共同建立更加安全的网络环境。

账户密码安全: 筑牢身份认证第一道防线

初始密码强制更换:各类系统出厂或分配的初始密码多为通用格式,极易被破解,拿到账号后必须第一时间修改,并定期更换。

复杂组合提升强度:密码长度不少于8个字符;不要使用单一的字符类型,例如只用小写字母,或只用数字;用户名与密码不要使用相同字符;常见的弱口令尽量避免设置为密码。

个人信息与密码分离:自己、家人、朋友、亲戚、宠物的名字,生日、结婚纪念日、电话号码等个人信息,工作中用到的专业术语、职业特征等应避免设置为密码。

密码管理工具加固:密码字典中不应包含单词,或在单词中插入其他字符,所有系统尽可能使用不同的密码,防止网页自动记住用户名与密码;上网注册账号时,用户名密码不要与公司内部用户名密码相同或有关联;在通过密码管理软件保管好密码的同时,密码管理软件应设置高强度安全措施。

移动手机安全: 守护移动终端数据边界

锁屏与访问控制:为手机设置访问密码是保护手机安全的第一道防线,防止手机丢失导致信息泄露;手机设置自动锁屏功能,建议锁屏时间设置为1-5分钟,避免手机被其他人恶

意使用。

系统与应用安全管理:手机系统升级应通过自带的版本检查功能联网更新,避免通过第三方网站下载到篡改后的系统更新包等,从而导致信息泄露;尽可能通过手机自带的应用市场下载手机应用程序;不要试图破解自己的手机,以保证应用程序的安全性。

数据备份与清除:经常为手机做数据同步备份,手机废弃前应对数据进行完全备份,恢复出厂设置清除残余信息。

网络与连接安全:手机中访问Web站点应提高警惕,蓝牙功能不用时,应处于关闭状态。

主动安全防护与监控:为手机安装杀毒软件,经常查看手机正在运行的程序,检查是否有恶意程序在后台运行,并定期使用手机安全管理软件扫描手机系统,对程序执行权限加以

限制,非必要程序禁止读取通讯录等敏感数据。

无线网络安全: 防范空中拦截的隐形威胁

严谨开放Wi-Fi热点:在办公环境中禁止私自通过办公网开放Wi-Fi热点;部门需要单独增设Wi-Fi网络时,应到IT部门报备,禁止自行开热点,禁止使用Wi-Fi共享类App,避免导致无线网络用户名及密码泄露。

谨慎连接公共场所Wi-Fi:警惕公共场所免费的无线信号为不法分子设置的钓鱼陷阱,不访问任何非本单位的开放Wi-Fi,发现单位附近的无密码、开放的Wi-Fi应通知IT部门。

软硬兼施筑牢防线:无线网络设备及时更新到最新固件,设置高强度的无线密码,各单位的认证机制建议采取实名方式。

融媒记者 何悦 整理

刷牙悄悄省去这个步骤 反而更防蛀

某书上有一个有意思的讨论:英国人刷牙的最后一步就是把泡沫吐掉,而不是清水漱口,因为这样更有利于防蛀。这是怎么回事呢?

刷完牙,确实不建议马上漱口

之所以说不要马上漱口,是因为牙膏中的有效防龋成分氟化物,在牙面上停留时间越长,渗透到牙釉质内的效果越好。(注:无氟牙膏不在本文讨论的范围内)

如果刷牙后立即漱口,富含氟离

子的泡沫,还来不及和牙面充分接触就被冲走了,降低了含氟牙膏的防龋效果。

英国NHS(National Health Service)建议,鼓励儿童刷牙后吐出多余的泡沫,不要漱口;成人刷牙后

吐出多余泡沫,不要立即漱口。

估计大多数朋友都是吐沫漱口,一气呵成,但中华口腔医学会给出的建议是:刷牙后吐出牙膏,不要立即漱口,不然会将保护牙齿的氟化物冲洗掉。

还不会漱口的儿童,无需漱口

我们每回提到宝宝长牙了要用含氟牙膏刷牙时,都有家长表示十分费解:孩子不会漱口,咋用牙膏呢?

确实,我们自己刷牙,牙膏内的摩擦剂、发泡剂若残留在口中,一来口感很不好,二来还会担心吞咽下去不安全。

可事实上,对于还不会漱口的低龄儿童,是完全不需要漱口的,前提是:

使用成分较安全的儿童含氟牙膏,含氟量500ppm-1100ppm(也可标注为0.05%-0.11%);低发泡剂;

摩擦剂细腻,尽量选择水合硅石;防腐剂安全等。

把握好牙膏用量,对于还不会漱口的宝宝,每次用量不超过米粒大小(薄薄一层)。

学会漱口的儿童和大人 可以尝试不立即漱口

我们刷完牙先吐出泡沫,接着等几分钟,让氟离子和牙面单独待一会儿,期间可以洗洗脸、梳梳头、玩玩手机、看看电视,之后再用清水轻轻漱一下。(毕竟发泡剂和摩擦剂口感确

实不太好)再强调一句,除非有特殊原因,否则都建议使用含氟牙膏。

7岁以上的儿童及成人,建议使用含氟量1000ppm-1500ppm的牙膏

(含氟量也可标注为0.1%-0.15%,7岁以上儿童可用成人含氟牙膏);

7岁以下的儿童,建议使用含氟量500ppm-1100ppm的儿童牙膏(含氟量也可标注为0.05%-0.11%)。



“刷牙后立即漱口
就白刷了?”
那倒不至于

刷牙的主要作用是清除牙面菌斑,这个过程是通过牙刷刷毛的机械摩擦,加上牙膏的辅助清洁来实现的。

机械摩擦作为主力,把菌斑清洁掉,已经让龋坏风险直线下降了。

牙膏里的氟化物负责打辅助,在控制龋坏风险上发挥锦上添花的作用。氟化物主要通过渗透到釉质层,加固牙齿表面、增强牙齿抗酸蚀能力,就像是在牙齿穿上一层加护衣,达到进一步防龋的效果。

如果刷完牙立即漱口,那么防蛀效果可能会打折扣,但并不影响去除菌斑效果。

(来源:科普中国 微信公众号《刷牙悄悄省去这个步骤,反而更防蛀》除了医生没啥人知道))