

我的个人信息怎么就被泄露了

消费者在享受数字化时代带来的便利时,个人信息也不可避免地留存在了不同的服务平台上。每年盗取、滥用个人敏感信息的犯罪事件并不罕见,到底是谁在背后收集这些数据?这些数据又是如何流出的?



1 日常停车竟能暴露公民敏感信息

这几年,市场上一种被称为“智慧停车”的新业态应运而生。它依托于物联网和大数据技术,覆盖各种类型的停车场,大大提升了居民出行的便利度。停车信息包括了车辆进入和离开某个地点的完整闭环,属于《个人信息保护法》规定的敏感个人信息中的行踪轨迹信息。智慧停车,很智慧,但是够安

全吗?记者对北京两个采用了“智慧停车”系统的停车场进行了技术检测。驾驶员将车驶入停车场,远了几公里外的专业技术人员,输入车辆的车牌号后,无需身份验证,轻而易举就获得了车辆所在停车场、车辆入场时间等敏感信息。

在记者采用同样的方式测试第

三个“智慧”停车场时,并没有直接显示出车辆的敏感信息,但经过技术专家的辨别,发现该停车场只是没有在前台显示信息,后台实际上有了应答,返回的数据包里同样有着车辆敏感信息。专家告诉记者,这样的招数只能让消费者不能直接看到。但是,不法分子依然能轻易获取这些敏感的个人信

2 犯罪分子利用停车信息追踪社会车辆违法安装跟踪器对公民人身安全造成巨大隐患

犯罪分子的聊天群里每天在滚动发布着各种车辆的实时停车信息,包括了车牌号、停车场具体地址、进场时间等等。

被犯罪分子“盯上”的车辆一旦进入停车场,显示在群里,几十分钟之内,就会被装上GPS无线定位器,强磁吸附且超长待机。

2023年,安徽砀山网警破获了一起非法获取计算机信息系统数据,侵犯公民个人信息的案件。犯罪分子的突破口,就是全国数千个智慧停车服务系统中的数据接口漏洞。据安徽省砀山县公安局网安大队侦查中队中队长余天龙介绍,全

国主流的这些停车场系统,它们都有一个问题是任何一个人人都可以为任何一个车辆去缴费。通过批量地在这些停车场系统里面进行模拟缴费,获取返回值进行解析,就可以确定某一台车是不是在某一个停车场系统里面。

据警方介绍,不法分子通过互联网接单,帮助客户寻找指定车辆。在实施犯罪的过程中,正是利用了停车小程序数据接口上的漏洞。之后,短则几分钟,贴手就会找到指定车辆,贴上GPS追踪器。据警方资料显示,贴手每贴一辆车能获利800元到1000元。那些位于上

游的入侵停车场数据系统的不法分子更是获利不菲。

这起案件中,安徽砀山网警成功打掉了这个非法获取售卖停车数据的犯罪团伙,抓获犯罪嫌疑人32名,查封远程服务器9台、关键脚本程序5套、车辆位置数据50余万条。

芦云律师向记者介绍,案件中犯罪分子的行为涉嫌非法侵入计算机信息系统,或者是非法获取计算机信息系统数据这样的罪名,那么同时也有可能涉嫌侵犯公民个人信息罪。

2024年10月,法院判决该案系列被告人犯侵犯公民个人信息罪,判处有期徒刑二年至四年不等。

3 点餐、办卡、订酒店……你的个人信息根本藏不住 就连医院验血的结果别人也能随意查看

眼下,骚扰电话和各类骚扰信息一直是困扰广大消费者的一个问题。最值得注意的是这些推销对消费者的选择,也异常精准。中国电子技术标准化研究院网安中心的何延哲表示,问题就出在API上,它也被称为应用程序接口,其中与开放、传输数据相关的则被称为数据接口。

购买机票时,输入起点、终点的输入框就是一个接口。消费者进一步点击某个航班,此时这个网页链接,也是一个数据接口。消费者获得服务的过程就是一个数据接口通过不断与后台进行数据交互来实现的。专家告诉记者,眼下消费市场上的网站和应用程序上,存在着海量的数据接口。仅一个简单的App应用,平均就拥有成百上千个数据接口,一个小型平台,就可能拥有上万个数据接口。恰恰是这些承载着海量数据流转和交互的数据接口正是不法分子眼中的薄弱环节,也逐步成为他们

主要攻击的目标。

记者会同网络安全技术专家,针对不同消费场景中数据接口的使用情况进行了一系列实时测试和深入调查。技术测试分为三步:

测试场景1:咖啡茶饮店的手机点餐

测试结果:专家仅仅使用最基础的解码程序,就轻而易举地从小程序的数据接口返回的数据包中,获取了记者下单消费的完整且没有加密的后台数据。这家咖啡店的网络小程序数据接口授权不严密,导致任意人员能轻易获取该企业数据库中用户的个人信息,比如手机号。

测试场景2:运动健身购买月卡

测试结果:专家仅仅使用最基础的解码程序,就顺利通过了该小程序数据接口的用户身份校验,毫无阻拦地就拿到了完整且未加密的用户信息。这其中包括身高、体重、职业、生日等敏感信息。

测试场景3:生活服务

测试结果:这家企业的小程序接口存在一个非常明显的漏洞:当消费者查询的订单号为空的时候,该接口就会返回数据库中所有订单的信息,这几乎让程序平台里的整个用户信息都存在极大的泄露风险。敏感信息包括手机号、姓名和居住地址。

测试场景4:酒店预订

测试结果:这个小程序的接口虽然做了一定的加密措施,但是由于生成的订单号非常有规律,专业人员可以根据规律构造查询指令,也可以很轻易地查看到指定日期的所有订单信息。

测试场景5:医疗信息

测试结果:该医院的小程序也属于查询接口授权机制不完善。查询所有患者的化验报告应该要管理员权限才能访问,但是通过这个接口,用普通账号也能查询,医院的小程序在权限等级识别上根本就没有设置任何障碍。

本报综合消息

“睡前吃夜宵”和“饿肚子睡觉”哪个危害更大?

对于很多人而言,熬夜已经成为生活的常态,随之而来的就是——夜深了,肚子也饿了。你是不是也无数次在理性与情感之间纠结过:“要不要整点夜宵?”

除了“吃夜宵”,关于晚饭,还有另一个问题:很多人为了能迅速变瘦,会选择不吃晚饭。网上有一种号称“能月瘦10斤”的“16+8减肥法”非常流行,选择这种减肥法的人一般会在上午9点到下午5点之间吃东西,晚上饿着。更有甚者,不少人相信“过午不食,百病不生”。为了健康和减肥,他们在每天中午过后,不再进食任何食物,直至次日早晨。

这些选择,哪个更健康?

“睡前吃夜宵”真的不好吗?

很多人说睡前吃夜宵不好,最常说的理由就是会长胖。其实,长胖跟吃夜宵本身并没有很大关系。

之所以长胖是因为摄取的热量超过身体所需,多余的那部分热量全都变成脂肪贴到你肚子、屁股、大腿上。所以,只要你摄取的热量小于身体所需,就不会长胖了。

如果你临睡前已经饿了小半天,饥肠辘辘,脑子都不转了,明显能量缺乏,吃点夜宵岂不美哉?现在很多白领和学生,晚上要加班动脑,睡得比较晚,到了10点钟以后就饥肠辘辘,不吃点能行吗?

对于减肥的人来说,往往刚开始减肥的时候会一下子吃得比较少,难免到了晚上就会觉得很饿,其实适当吃一点,慢慢减少食量,也未尝不可。相反,如果你本身就吃得饱,能量摄入很高了,就算你不吃夜宵,同样会长胖;如果再吃点夜宵,只会更胖。

当然,我们也不能毫无顾忌吃夜宵。因为晚上,尤其是太晚吃夜宵还可能导致一些疾病的发生。有一种病就是晚上吃太多导致的,叫“夜食综合征”。

这些患者早上没胃口、不想吃东西,但一到晚上就食欲旺盛,晚饭结束以后的能量摄入占全天的50%以上,还经常起夜偷吃零食(每周超过3次,持续3个月以上)。他们的能量摄入远高于常人,肥胖发生率高。

那么,该如何健康地吃夜宵?

我们应该尽量做到两点:一、临睡前1至2小时吃夜宵。二、尽量选择清淡、健康的食物。

“饿肚子睡觉”会更健康吗?

近日,关于“过午不食,百病不生”的话题登上热搜。过午不食,顾名思义,即在每天中午过后,不再进食任何食物,直至次日早晨。实际上,如果真的完全不吃晚饭,“饿肚子睡觉”也会对你的身体产生危害。

毕竟我们人体每天需要的能量,营养都是差不多的,不吃某一顿饭,其他时候也不多吃,肯定就不够,慢慢地就会消耗殆尽。如果直接简单粗暴“过午不食”、不吃晚饭,其他生活习惯照常不变,长此下去还会出现营养不良问题,比如你就可能精神萎靡、体力不支、心情压抑、脸色暗淡……这些可都是营养不良的表现。

20岁大学生小荔(化名)一直觉得自己胖,开始每天坚持“过午不食”,还加大运动量,三个月瘦了13公斤,原来162厘米的身高,57公斤,减重后只剩44公斤,BMI只有16.8。近三个月她出现了闭经的情况,医院就诊检查发现,雌激素水平很低,体成分检查体脂率仅13.5%。

南京市妇幼保健院营养科主任戴永梅介绍,BMI是一个用于评估个体体重是否处于健康范围的指标。它通过将体重(公斤)除以身高(米)的平方来计算,通常用于判断一个人体重是否过轻、正常、超重或肥胖。BMI正常值在18.5~24,女性体脂正常值在18%~28%。小荔这些指标均低于正常值,脂肪是制造雌激素的原材料,脂肪不够就会出现闭经,女性要有正常的月经,体脂率要达到18%以上。

而一些有特殊疾患的,不吃晚饭对他们的影响就更大,比如消化道有溃疡的病人,可能会导致消化道溃疡加重;而一些特殊时段工作的人群(比如需要三班倒、值夜班),夜里也不吃东西就无法获得持续顺利工作的能量来源。

一般来说,只有两种人可以不吃晚餐、“饿肚子睡觉”:

第一种是晚餐前吃很多的人。如果你晚上不运动,就宅家里刷刷准备睡觉,那今天这顿晚餐就可以先不考虑了。

第二种是想控制体重的人。如果你体重较重,甚至都达到“肥胖”线了(BMI>28),需要适当控制饮食,限制能量摄入,可以在控制体重初期,偶尔不吃一两顿晚餐。

“过午不食”真有益健康吗?2024年11月18日,一项最新研究发现,将“过午不食”解释为“过了下午5点后不再吃东西”更合适,不但可以管理体重,还有助于促进新陈代谢,抗炎又抗衰。具体来说,每天下午5点以后不吃东西,免疫系统更年轻,肠道菌群的组成更年轻。

南京市妇幼保健院中医科副主任医师齐丹表示,过午不食的做法与中医的养生理论有一定契合之处,中医强调根据人体的昼夜节律,建议晚间饮食上少吃或者是不吃,晚间饮食过多可能会导致胃不和,影响睡眠。如果晚上这顿饭适当控制,可以给肠胃一个很好的休息,减轻肠胃负担,有利于体重控制,也有助于血糖调控,能够有效地提高睡眠质量。但是在尝试“过午不食”时,要充分了解自己的身体状况,建议在医生指导下进行。

本报综合消息