

老年人防诈攻略:权威专家深度解析与实战指南

引言:一场无声的“流行病”——为何本指南至关重要

随着社会老龄化进程的加深,一个严峻的社会问题日益凸显:针对老年人的诈骗犯罪正以前所未有的速度和规模蔓延。这并非少数“糊涂”老人的个别遭遇,而是一场波及数百万家庭、每年造成数十亿经济损失的无声“流行病”¹。截至2023年底,中国60岁及以上的老年人口已达2.97亿²,他们不仅拥有一定的经济储蓄,更在情感和信息获取上存在特定的脆弱性,这使得他们成为诈骗分子精准“围猎”的目标。

本报告的使命,是超越简单的口号式提醒,深入剖析老年人诈骗背后复杂的“为何”与“如何”。我们旨在通过对诈骗手法的系统性解构、对受害者心理的深度洞察,以及提供一套切实可行的“实战”防御策略,赋能长者及其家人。我们的目标是化恐惧为警惕,化被动为主动,共同构筑一道坚不可摧的家庭与社会防线,守护老年人的财产安全与晚年幸福⁵。

第一部分:欺诈心理学:洞悉骗子的“剧本”

理解诈骗为何如此奏效,是有效防范的第一步。本部分将深入探讨诈骗分子用以操控受害者心理、绕过理性思维的核心机制。

第一节:诈骗的解剖学:操控人心的四大杠杆

几乎所有成功的骗局,无论其外在形式如何变化,其内核都是对人性的精准利用。骗子如同娴熟的心理操纵师,通过拨动以下四个杠杆,来瓦解人们的心理防线:

- 贪婪/欲望 (Greed/Desire):**这是最古老也最有效的诱饵。无论是承诺“高额回报、稳赚不赔”的虚假投资项目,还是声称您中了“巨额彩票”的意外之喜,都是在利用人们对财富增值的普遍渴望¹。骗子描绘一个不劳而获或低风险高收益的美梦,引诱目标主动

上钩。

- **恐惧 (Fear):**制造危机感是压制理性判断的强效麻醉剂。骗子通过冒充公检法人员,谎称受害者涉嫌“洗钱”、“诈骗”等重罪,或伪造“逮捕令”,制造极度恐慌¹。在这种高压下,受害者的思维会变得狭窄,唯一的念头就是尽快“洗脱罪名”,从而对骗子的指令言听计从。
- **权威 (Authority):**人们天然倾向于信任和服从权威。骗子深谙此道,他们会伪装成警察、检察官、政府官员、银行工作人员乃至知名专家、学者⁸。这一身“权威”的外衣,不仅能轻易获取受害者的信任,更能使其不敢质疑、不敢反抗。
- **紧迫感 (Urgency):**骗子会刻意制造一个“时间紧迫”的局面,例如“资金清查马上截止”、“再不转账就要被逮捕”,并使用“立即”、“马上”等词语,迫使受害者在没有时间思考和求证的情况下迅速做出决定¹⁰。这种策略旨在切断受害者与外界(尤其是家人)的联系,防止骗局被识破。

第二节:脆弱性矩阵:深度解析老年人易感因素

将老年人易受骗简单归因于“贪小便宜”或“缺乏常识”,是一种极大的误解。其背后,是生理、心理、社会等多重因素交织而成的“脆弱性矩阵”。

- **认知因素 (Cognitive Factors)**
 - **大脑的生理变化:**科学研究发现,随着年龄增长,大脑中一个被称为“前脑岛 (anterior insula)”的区域活跃度可能会降低¹³。该区域如同大脑的“风险警报器”,负责处理厌恶、不信任等负面信号。其活跃度下降,可能导致老年人倾向于用更积极、更信任的眼光看待世界,对一些可疑的信号(如不真诚的微笑、躲闪的眼神)不够敏感,从而失去了本能的警惕性。
 - **信息处理与数字鸿沟:**许多老年人成长于非数字化时代,对于互联网、智能手机、社交媒体等新兴技术不够熟悉¹。他们可能不了解“钓鱼链接”、“恶意软件”、“屏幕共享”等网络诈骗手段的运作原理,也缺乏对个人信息保护的现代意识,这使得他们在数字世界中面临更高的风险。
 - **认知功能衰退:**在部分案例中,与年龄相关的认知能力下降,会影响老年人对复杂信息的处理和判断能力,使其更容易被骗子精心编织的谎言所说服¹⁶。
- **情感因素 (Emotional Factors)**
 - **孤独感与社交隔离:**这是老年人最核心的情感脆弱点之一。研究反复证实,孤独感与受骗易感性之间存在强烈的正相关关系¹⁷。子女不在身边、丧偶、社交圈子变窄,都可能导致老年人内心空虚,渴望情感关怀。此时,骗子乘虚而入,他们通过电话、网络嘘寒问暖,扮演“干儿子”、“好孙女”的角色,提供持续的情感陪伴。这种看似温暖的关怀,实际上是一种精心设计的“情感营销”²²。对老人而言,他们购买的可能不仅仅是一款保健品,更是为了维系这份来之不易的“亲情”与陪伴。这揭示

了一个深刻的现实:许多诈骗本质上是一种“情感服务”的交易,骗子出售虚假的情感,而老人用毕生积蓄来“购买”。因此,防范此类骗局最根本的武器,是家人和社会提供真实、持续的情感支持,让骗子的虚假关怀变得毫无价值。

- 积极情绪偏向:根据“社会情绪选择理论”,随着年龄增长,人们会更倾向于关注和追求积极的情感体验¹³。骗子恰恰利用了这一点,他们会极力渲染产品的“神奇功效”、投资的“美好前景”,而淡化其中的风险和疑点。这种积极的叙事方式,恰好迎合了老年人的心理偏好,使其更容易相信骗子的承诺。
- 社会与情境因素 (Social and Situational Factors)
 - 财务状况:骗子的目标范围极广,既包括拥有可观积蓄的退休人员,也包括那些房产价值高但现金流紧张的“房富人”⁷。后者尤其容易陷入“以房养老”等抵押类骗局。
 - 生活变故:退休、丧偶、罹患疾病等重大生活事件,会给老年人带来巨大的心理压力和不安感,使其急于寻找解决方案,从而更容易接受骗子提供的“出路”¹⁴。
 - 互联网的双刃剑效应:研究表明,互联网的使用对老年人防骗具有双重影响²⁴。一方面,上网增加了老年人接触到诈骗信息的概率,即“暴露效应”。另一方面,通过网络获取信息和学习新知识,也能提升其防骗能力,即“学习效应”。数据显示,居住在数字金融更发达地区的城市老年人,虽然被诈骗接触的概率更高,但实际受骗的概率更低,且经济损失更小。这说明,我们不应因噎废食,阻止老年人上网,而应大力推广数字素养教育,通过安装“国家反诈中心APP”等工具,最大限度地发挥“学习效应”,同时将“暴露效应”的风险降至最低²⁵。

一个典型的心理操控案例是“冒充公检法”诈骗。它完美地融合了权威与恐惧两大杠杆。骗子首先通过精准报出受害者的个人信息并亮出“警察”身份,迅速建立起不容置疑的权威,获取初步信任⁸。紧接着,他们话锋一转,抛出“你涉嫌重案”的重磅炸弹,瞬间将受害者推入恐惧的深渊,导致其大脑一片空白,无法进行理性思考²⁸。此时,受害者被困在“信任权威”和“恐惧指控”的双重夹击中,极易接受骗子提供的唯一“解决方案”——将钱转入所谓的“安全账户”。要破解这种强大的心理攻势,必须建立一条简单、绝对的防御规则:“任何自称公检法的人员,通过电话、网络要求转账、汇款、提供验证码的,100%是诈骗”¹²。这条铁律不容任何怀疑或变通,是抵御此类骗局最坚固的盾牌。

第二部分:现代老年人诈骗手法综合目录

诈骗手段层出不穷,并呈现出融合化、科技化的新趋势。本部分将系统梳理当前最高发的几类骗局,如同为长者提供一本“骗术识别百科全书”。

第二节一：金融陷阱：虚假财富的诱惑

此类骗局直接以老年人的“钱袋子”为目标，利用其对财富保值增值的需求和对养老的忧虑。

● 2.1.1 “高回报”投资与非法集资

- 手法剖析：诈骗团伙通过电话、短信或社交媒体，推广虚假的股票、影视份额、虚拟货币、养老项目等投资理财产品，承诺远超正常水平的“高额回报”和“零风险”²。他们会建立微信群，安插大量“托儿”在群内分享“盈利截图”、吹捧“投资大师”，营造一种虚假的火爆氛围。为了骗取深度信任，他们甚至会允许受害者在初期投入少量资金后成功提现，以此为诱饵，“放长线钓大鱼”，诱骗受害者投入毕生积蓄³¹。
- 典型案例：江苏85岁的乔老伯，在“荐股老师”的推荐下，向一个号称能赚取数倍收益的电影项目投资了110万元，最终血本无归²。

● 2.1.2 养老金与住房骗局

- 手法剖析：此类骗局精准打击了老年人对养老保障的焦虑。常见的有“代办社保”，骗子谎称有内部关系，可以一次性补缴社保并领取养老金，从而骗取高额“手续费”³³。更具毁灭性的是“以房养老”骗局，骗子诱骗老人将自己的房产进行抵押贷款，然后将贷出的款项用于购买他们推荐的、实际上并不存在的“理财产品”。当骗子卷款跑路后，老人不仅失去了投资款，还要背负高额的抵押贷款，最终导致房财两空³⁴。

● 2.1.3 中奖与彩票骗局

- 手法剖析：这是一个经典的“天上掉馅饼”式骗局。受害者会收到电话、短信或邮件，被告知中了彩票或抽奖，奖品丰厚。但要领取奖金，必须先支付一笔“个人所得税”、“公证费”或“手续费”¹。有时，骗子还会寄来一张假支票，要求受害者存入银行并汇回一部分资金，利用银行处理支票的时间差进行诈骗¹。

● 2.1.4 虚假收藏品与艺术品拍卖

- 手法剖析：该骗局利用了部分老年人对收藏的兴趣。骗子将廉价的工艺品包装成“限量版”古董、纪念币、字画等，虚假承诺其巨大的升值空间，诱骗老人高价购买²。另一种手法是冒充拍卖公司，联系拥有藏品的老人，谎称其藏品价值连城，可以帮助高价拍卖，但在拍卖前会以“鉴定费”、“图录费”、“宣传费”等名目不断收取费用，最终藏品不了了之³⁹。

第二节二：健康与养生骗局：利用焦虑的“温情”陷阱

这是针对老年人最常见、也最具有情感迷惑性的骗局。

- 手法剖析:整个骗局是一场精心策划的心理战。
 1. 小恩小惠,建立接触:以免费送鸡蛋、米面、小家电等为诱饵,吸引老年人参加所谓的“健康讲座”、“专家义诊”³⁸。
 2. 权威包装,夸大病情:骗子租用酒店会议室等场地,营造专业氛围。由假冒的“专家”、“医生”进行演讲,通过一些看似科学的实验(实为化学戏法)和危言耸听的言论,夸大老年人普遍存在的健康问题,制造健康焦虑¹¹。
 3. 亲情营销,情感攻心:销售人员会对老人进行“话术”培训,对他们无微不至地关怀,叫“干爸干妈”,记住他们的生日和家庭情况,其热情程度甚至超过亲生子女¹⁷。这种“亲情牌”极大地瓦解了老人的心理防线。
 4. 高价推销,完成收割:在情感和焦虑的双重驱动下,老人最终会高价购买那些成本极低、毫无功效甚至有害的“保健品”或“神药”³³。
- 典型案例:广州的陈阿姨被养生馆的免费活动吸引,在店员的“关怀”和讲座的“洗脑”下,逐渐深信不疑。她不仅自己购买了大量昂贵的保健品,还被捧为“优秀讲师”上台分享经验,完全沉浸在骗子营造的虚假满足感中,直到子女发现堆满房间的“药品”后才报警⁴²。

第二节三:身份冒充与权威骗局:合法外衣下的致命陷阱

此类骗局利用了人们对权威的天然信任与恐惧,心理冲击力极强。

- 2.3.1 “官方”威胁(冒充公检法)
 - 手法剖析:这是目前危害最大、迷惑性最强的骗局之一。骗子通过非法渠道获取受害者的详细个人信息(姓名、身份证号等),冒充公安局、检察院、法院等机关工作人员致电⁸。他们以雷霆万钧的语气,称受害者的身份信息被盗用,涉嫌洗钱、贩毒等重大刑事案件。为增加可信度,他们会通过QQ、微信等发送伪造的“警官证”、“逮捕令”、“通缉令”,甚至进行视频通话,展示穿着“警服”的同伙和虚假的办公环境⁸。在彻底击溃受害者的心理防线后,他们会以“办案需要”、“资金清查”为由,要求受害者“绝对保密,不能告诉任何人”,并指示其将所有资金转入所谓的“安全账户”⁸。近年来,骗术升级,骗子还会诱导受害者下载带有屏幕共享功能的APP,从而远程操控其手机,直接盗取银行账户资金⁹。
 - 典型案例:杭州75岁的魏大伯接到自称“国家网监局”的电话,被一步步诱导,相信自己涉嫌拐卖儿童案。在骗子的操控下,他被隔离了一个月,使用专用手机与“警察”联系,最终将价值158万元的房产变卖后购买金条,交给骗子进行所谓的“资产验证”²⁹。
- 2.3.2 “熟悉的声音”(祖父母骗局)
 - 手法剖析:这是一种利用亲情的快节奏骗局。骗子打电话给老人,开口就说“奶奶,

是我呀！”，让老人自己猜是哪个孙辈。一旦老人说出名字，骗子便顺势冒充，并编造自己在外地出车祸、被抓、生病等紧急情况，急需用钱，同时恳求老人“千万别告诉我爸妈，他们会担心的”，要求立即汇款¹。

- **2.3.3 AI的威胁(AI技术诈骗)**

- 手法剖析:这是冒充类诈骗的最新演化形态。骗子利用AI技术，可以合成或克隆特定人物的声音和面容。他们可能只需几段目标人物的音频或视频，就能生成足以以假乱真的语音或“深度伪造(Deepfake)”视频⁹。当老人接到一个由AI合成的、酷似自己子女声音的求救电话时，其真实性 and 冲击力远超传统骗局。
- 典型案例:有诈骗分子利用AI换脸技术，伪装成名人“马云”与老人视频通话，成功诱导其相信一个虚假的扶贫投资项目⁹。

第二节四:情感剥削:将人心化为武器

此类骗局周期长、隐蔽性强，对受害者的精神伤害尤为巨大。

- **2.4.1 “黄昏恋”陷阱**

- 手法剖析:主要针对丧偶、离异的单身老人。骗子在婚恋网站或社交平台创建虚假身份，通常包装成事业有成、体贴温柔的“优质对象”(如海外华裔商人、退休干部等)⁴⁵。在数周或数月的时间里，他们与老人通过网络聊天建立深厚的感情，许诺共度余生。在完全获取信任后，便开始以“生意周转不灵”、“突发疾病”、“投资需要资金”等各种理由借钱，榨干老人的积蓄³³。
- 典型案例:一位八旬的戴大爷在网上结识了自称23岁的“晓雅”，后又被其介绍了“好姐妹张庭”。在长达两年的时间里，他被这个由同一名男子分饰的两角以各种理由骗取了12万余元。直到报警，他才得知网聊两年的“红颜知己”竟是一名胡子拉碴的男性⁴⁶。

- **2.4.2 “云养孙”(直播间情感诈骗)**

- 手法剖析:这是数字时代的新型情感诈骗。主播在直播间精心打造“正能量”、“孝顺”、“励志”的人设，通过编造悲惨身世、助人为乐等剧本博取同情¹⁹。他们精准地在直播间和私信中称呼老年观众为“爸爸妈妈”、“爷爷奶奶”，进行高强度的情感互动¹⁹。当与老人建立起牢固的虚拟亲情关系后，就开始以“生病看不起”、“还债”、“给家人买礼物”等名义，引导老人打赏、刷礼物，或私下转账“借钱”¹⁹。
- 典型案例:上海一位70多岁的独居唐女士，在直播间被一名男主播认作“干妈”。在对方持续的“妈妈”称呼和嘘寒问暖攻势下，唐女士在一年多时间里，不仅在直播间大量消费，还私下转账给对方55万余元养老金用于其各种虚构的“困难”。最终，该主播因诈骗罪被判处有期徒刑十年六个月¹⁹。

这些案例揭示了诈骗手段的演变与融合。一个“低价旅游”的诱饵，最终可能导向“保健品”

或“投资理财”的陷阱³²。一个“黄昏恋”的对象，可能会让你参与一场“投资”骗局⁴⁵。这种手法的融合性要求我们的防范意识必须是立体的、全面的。

此外，许多长期骗局都巧妙地利用了“沉没成本谬误”。当受害者在情感或金钱上持续投入后，即使后期发现疑点，也因为“已经付出了这么多，不能半途而废”的心理，而选择继续投入，期望能挽回损失。骗子正是利用这一点，不断要求“再付最后一笔钱”就能成功，从而让受害者越陷越深。这警示我们，家庭成员对老人小额、频繁、保密的资金支出应保持警惕，早期干预至关重要。

第三部分：构筑堡垒：一套实用的防范工具箱

知己知彼，方能百战不殆。本部分将提供一套面向老年人及其家人的、具体可操作的防范策略。

第三节一：自我防御的基本原则

在纷繁复杂的骗局面前，掌握几条简单而坚定的基本原则，是构筑心理防线的第一步。

- “四不”核心法则：这是防范所有诈骗的基石。
 - 不轻信：对一切通过电话、短信、网络传递的陌生信息，尤其是那些听起来好得难以置信的消息（如中大奖、高回报），保持天然的怀疑态度²⁶。
 - 不透露：绝不向任何未经核实的陌生人或平台透露自己的身份证号、银行卡号、密码、短信验证码等核心个人信息²⁶。这些信息如同家门钥匙，一旦交出，后果不堪设想。
 - 不转账：在没有和家人充分商量、没有经过官方渠道核实之前，坚决不向任何陌生账户转账、汇款²⁶。这是守护财产的最后一道闸门。
 - 不贪心：牢记“天上不会掉馅饼”、“世上没有免费的午餐”³⁵。许多大型骗局的入口，恰恰是那些看似无害的“小便宜”，如免费的鸡蛋、廉价的旅游。戒除贪念，能有效规避大多数诱饵。
- “暂停”的力量：骗子总是制造紧迫感，让你来不及思考。学会给自己创造一个“暂停”和“冷却”的机会至关重要。任何时候，当你感到被催促、感到压力时，都可以使用一句万能的“防御话术”：“好的，我需要和我的子女/家人商量一下，晚点再回复你。”这句话通常能有效劝退大部分骗子，因为它打破了骗子试图建立的信息孤岛。

第三节二：骗子的“红灯”信号：实用识别清单

在紧张时刻，记住复杂的骗局细节可能很困难。但如果能识别出骗子常用的“关键词”和“套路”，就能像看到红灯一样，立即警觉并停下来。下表总结了最常见的诈骗“红灯”信号，建议打印出来贴在电话旁。

表1：诈骗“红灯”信号识别清单

骗子的话术/行为 (Tactic / Phrase)	其真实意图 (What It Really Means)	您的应对方法 (Recommended Action)
“这件事千万别告诉你的子女/家人。” ²⁹	他们在切断你的求助渠道，让你孤立无援，以便操控。	立即挂断电话，并第一时间与家人或可信赖的朋友沟通此事。
“保证高回报，绝对没风险。” ²	这是违背经济学常识的谎言。所有投资均有风险。这100%是诈骗。	挂断电话或删除信息。向相关平台举报该号码或账户。
“恭喜你中奖了！请先支付税费/手续费。” ¹	正规的抽奖和彩票不会要求预先付费。这是典型的“预付款诈骗”。	忽略并拉黑。合法的奖金会直接从奖金总额中扣除税款。
“我们是公检法，你涉嫌犯罪，请把钱转到‘安全账户’。” ⁸	公检法机关绝不会通过电话办案，绝不会要求转账，也根本没有所谓的“安全账户”。	立即挂断。如有疑问，请拨打全国统一报警电话110进行核实。
“你的医保卡/社保卡已停用，请点击此链接激活。” ²⁶	这是“钓鱼”短信，目的是窃取你的个人银行信息。	立即删除短信。通过官方公布的电话号码联系社保或医保部门核实。
“爷爷/奶奶，是我呀，我出事了，快给我打点钱！” ¹	骗子在利用你对家人的爱心和关切。	立即挂断。然后通过你手机里存的号码，直接给你的孙辈或其父母打电话核实情况。
“我们免费送礼品/免费旅游/免费体检。” ³²	这是“诱饵”，目的是把你骗到高压销售现场，推销高价或虚假产品。	礼貌地拒绝。时刻提醒自己，看似免费的午餐，背后往往标着昂贵的价格。

第三节三:现代长者的数字生活“卫生”指南

在享受数字生活便利的同时,也需养成良好的安全习惯。

- **安全使用APP:**务必从官方应用商店(如苹果App Store、华为应用市场等)下载应用程序。绝不通过陌生人发送的链接、二维码下载任何来路不明的APP¹²。
- **警惕链接与附件:**不要点击任何未经请求的电子邮件、短信中的链接或打开附件,它们可能含有病毒或将你引向“钓鱼”网站¹²。
- **强化密码安全:**为不同的账户设置不同且复杂的密码(包含大小写字母、数字和符号)。避免使用生日、电话号码等容易被猜到的信息¹。
- **保护个人信息:**像保管现金一样保管你的身份证号、银行卡信息和短信验证码。不在不熟悉的网站上填写个人资料¹²。
- **保障支付安全:**尽量避免使用公共Wi-Fi进行网上银行或支付操作。对于不常使用或不熟悉网络支付的老年人,建议不要将大额储蓄卡绑定在微信、支付宝等支付工具上,或仅在其中存放少量零钱,并关闭银行卡的网上支付功能²⁶。

第三节四:家庭与社区:最温暖的防火墙

技术防范固然重要,但最有效的防线,永远是人与人之间的关爱与沟通。

- **致子女:**“常回家看看”是最好的反诈宣传。定期与父母沟通,不仅是关心他们的身体,更要了解他们的生活和心理状态。主动向他们科普最新的诈骗案例,帮助检查手机安全设置,并营造一个开放、信任的家庭氛围,让父母在遇到可疑情况时,愿意且敢于第一时间向你求助,而不是因为害怕被责备而隐瞒²²。
- **致长者:**不要将自己孤立起来。在做出任何重大的财务决定前,特别是当有人告诉你“不要告诉别人”时,一定要先和老伴、子女、信得过的朋友或社区工作人员商量。多一个人分析,就多一分安全³³。

第三节五:官方护盾:您的反诈工具箱

国家已经建立了一系列强有力的反诈工具,应积极利用。

- **国家反诈中心APP:**这是一款功能强大的官方防骗软件。务必从官方应用商店下载并

进行实名认证。其核心功能包括:对可疑来电、短信、APP进行实时预警和拦截;快速举报诈骗线索;对可疑的聊天对象进行身份验真等⁵。

- **96110反诈预警专线**:这是全国统一的反诈预警劝阻专线。请务必牢记:如果接到显示为“96110”的来电,说明公安机关研判你或你的家人可能正在遭受电信网络诈骗,正在对你进行紧急保护性劝阻,请务必第一时间接听!⁵⁵。同时,你也可以主动拨打此号码进行防骗咨询和举报。
-

第四部分:风暴过后:一套清晰的应对与恢复指南

如果不幸遭遇诈骗,恐慌和自责无济于事。冷静、迅速、有序地采取行动,是最大限度挽回损失、寻求帮助的关键。

第四节一:紧急应对流程:黄金30分钟

诈骗发生后的半小时至关重要,请立即按照以下步骤操作:

- **第一步:立即停止操作,切断联系。**马上停止与骗子的所有沟通,不要再进行任何转账操作。不要听信骗子任何“可以帮你追回钱款”的谎言。立即拉黑其所有联系方式。
- **第二步:立即联系银行,申请止付。**拨打银行官方客服电话(卡片背面通常印有),告知遭遇诈骗,要求立即冻结涉案账户,并对被骗的银行卡进行挂失处理⁶²。
- **第三步:立即拨打110报警。**这是最关键的一步。尽快向警方报案,提供骗子的账号、联系方式等信息。报案越及时,公安机关启动紧急止付和资金冻结程序的成功率就越高⁵²。
- **第四步:妥善保存证据。**不要删除与骗子的聊天记录、通话记录、短信,保留好转账凭证、对方账户信息、虚假链接网址等。对所有相关内容进行截图保存。这些都是警方破案的关键证据²⁶。

第四节二:官方求助与举报渠道

在危机时刻,清晰的求助渠道可以指明方向。以下是遭遇诈骗后可以寻求帮助的官方渠道列表。

表2: 紧急联系与资源列表

服务类型 (Service)	联系方式 (Contact Number / Method)	主要功能 (Purpose)
紧急报警 (Police Emergency)	110	第一时间报案, 启动紧急止付。这是最首要、最关键的电话。 ⁵⁰
全国反诈专线 (National Anti-Fraud Hotline)	96110	接收警方预警、咨询可疑情况、举报诈骗线索。 ⁵⁵
国家反诈中心APP (National Anti-Fraud Center App)	从官方应用商店下载	在APP内快速报案、提交证据、查询风险。 ²⁵
银行官方客服 (Bank Customer Service)	银行卡背面或官网查询	冻结账户、挂失银行卡、报告欺诈交易。 ⁶²
网络不良与垃圾信息举报中心 (Online Reporting Platform)	12377	举报涉诈网站、APP、社交账号等网络内容。 ⁶⁴
外交部全球领事保护与服务应急热线 (Global Consular Protection Hotline)	+86-10-12308	中国公民在境外遭遇诈骗时求助。 ⁶⁵
属地派出所 (Local Police Station)	查询本地非紧急电话	亲身前往进行详细咨询和报案。 ¹²

第四节三: 情感与心理恢复: 疗愈无形的创伤

经济损失可以计算, 但精神创伤往往更深远。被骗后的心理恢复同样重要。

- 致受害者本人: 请务必认识到, 感到羞愧、愤怒、自责是正常的情绪反应, 但这些情绪不应指向自己。诈骗是犯罪, 唯一的过错方是无良的骗子。任何人, 无论年龄、学历、社会地位, 都有可能成为受害者³。请不要独自承受, 主动向家人、朋友倾诉, 寻求理解和支持。
- 致家人与朋友: 此时, 你们的支持是最好的良药。
 - 杜绝指责与抱怨: 绝对不要说“我早就告诉你”、“你怎么这么笨”之类的话。这只会加深受害者的创伤和自责感, 让他们更加封闭¹⁶。

- 倾听与共情:给他们一个安全的空间,让他们讲述自己的经历,不要打断。理解并接纳他们的情绪,让他们知道你感同身受¹⁶。
- 安抚与支持:反复强调,家人的平安健康比金钱重要得多,失去的钱财可以再想办法,但家人的情感联结不能受损。
- 共同行动:陪伴他们一起去报警、联系银行。共同面对和处理问题,能帮助他们重新建立起对生活的掌控感和安全感³⁹。

结论:共同营造一个警惕与关爱的社会

针对老年人的诈骗是一场复杂的社会博弈,它考验着我们的智慧,也拷问着我们的温情。通过本报告的深度解析,我们可以得出几个核心结论:诈骗的本质是心理操控;家庭的沟通是最佳的防线;理性的怀疑是必备的铠甲;而官方的工具是我们有力的武器。

骗子的手段在不断翻新,但其利用人性弱点的内核万变不离其宗。我们无法期望一夜之间消灭所有诈骗,但我们可以通过不懈的努力,构筑一个让骗子“不敢骗、不能骗、骗不了”的社会环境。这需要我们每一个人——无论是长者自身,还是身为子女的我们,乃至整个社会——共同行动。

最终,防范诈骗不仅仅是记住几条技巧,更是要 fostering a culture of vigilance and care (营造一种警惕与关爱的文化)。一个充满真实关爱、信息畅通、守望相助的社会,就是对老年人最坚实的保护,也是对所有诈骗阴谋最响亮的回答。让知识成为力量,让关爱化作盾牌,共同守护我们所爱之人的幸福晚年⁵。

引用的著作

1. 聪明的老年人 - New York State Attorney General - NY.gov, 访问时间为 八月 9, 2025, <https://ag.ny.gov/sites/default/files/smartseniors-chinese.pdf>
2. 市反诈骗中心提醒:三类针对老年人的金融消费诈骗注意防范 - 阳江, 访问时间为 八月 9, 2025, http://www.yangjiang.gov.cn/yjgaj/gkmlpt/content/0/776/post_776872.html
3. 安全感与老年人受骗易感性:老化焦虑和自恋人格的作用 - 西南大学期刊社, 访问时间为 八月 9, 2025, <https://xbgjxt.swu.edu.cn/article/id/63565d82ee641d0bcbd06072>
4. 光明时评:打击诈骗老人犯罪应精准化 - 中国政府网, 访问时间为 八月 9, 2025, https://www.gov.cn/xinwen/2016-10/21/content_5122421.htm
5. 多部门联合推出老年人防诈骗手册 - 新华网, 访问时间为 八月 9, 2025, http://www.news.cn/2022-10/01/c_1129046404.htm
6. 多部门联合推出老年人防诈骗手册 - 新闻频道, 访问时间为 八月 9, 2025, <https://news.cctv.com/2022/10/01/ARTIWLADTpGNgijjaKXQt6b5221001.shtml>
7. 聪明的老年人, 聪明的投资者 - 纽约州总检察长, 访问时间为 八月 9, 2025,

- <https://zh.ag.ny.gov/publications/smart-seniors-smart-investors>
8. 70岁老人被骗130万元...这4类电诈案, 近期高发! 警方提示 - 新浪财经, 访问时间为八月 9, 2025,
<https://cj.sina.cn/articles/view/3363163410/c875cd1202001rzmo?from=gmp>
 9. AI诈骗瞄准老人(2): 骗子利用AI冒充名人与公检法 - 顶象, 访问时间为八月 9, 2025,
<https://www.dingxiang-inc.com/blog/post/901>
 10. 国税局提醒民众警惕针对老年人的诈骗, 并与其它联邦机构一起推广特别意识日 - IRS, 访问时间为八月 9, 2025,
<https://www.irs.gov/zh-hans/newsroom/irs-warns-against-scams-targeting-seniors-joins-other-federal-agencies-to-recognize-special-awareness-day>
 11. 保健品欺诈专盯老年人, 啥套路? - 周口市市场监督管理局, 访问时间为八月 9, 2025,
http://scjg.zhoukou.gov.cn/sitesources/scjdgjlj/page_pc/ztzl/djzz/article4e40e09dc7454961834b6bc66f3c919a.html
 12. 你一定会遇到电信网络诈骗! 你一定会遇到电信网络诈骗!, 访问时间为八月 9, 2025,
https://peace.tsinghua.edu.cn/_local/3/51/88/DCDC9E06666CEDB3075A1C257B4CE06F1F8_680DF3.pdf
 13. 研究解析老人容易受骗原因—论文 - 新闻- 科学网, 访问时间为八月 9, 2025,
<https://news.sciencenet.cn/htmlpaper/201212514302145827081.shtm>
 14. 你知道影响老年人的十大骗局吗? - 加州健康倡导者, 访问时间为八月 9, 2025,
<https://cahealthadvocates.org/zh-CN/%E5%BD%B1%E5%93%8D%E8%80%81%E5%B9%B4%E4%BA%BA%E7%9A%84%E5%8D%81%E5%A4%A7%E9%AA%97%E5%B1%80/>
 15. 老年群体为何总是成为诈骗的受害者? 一项质性研究 - hanspub.org, 访问时间为八月 9, 2025, https://pdf.hanspub.org/ap2024149_41135020.pdf
 16. 如何识别和谈论老年人欺诈| CFTC, 访问时间为八月 9, 2025,
<https://www.cftc.gov/zh-hans/LearnAndProtect/AdvisoriesAndArticles/ElderFraud.htm>
 17. 【媒体看学部】天津日报:“孤独”的受骗者 老年人受骗倾向影响因素调查, 访问时间为八月 9, 2025, <https://psych.tjnu.edu.cn/info/1087/1843.htm>
 18. 老年人受骗的现状 & 风险因素 - hanspub.org, 访问时间为八月 9, 2025,
<https://www.hanspub.org/journal/paperinformation?paperid=42898>
 19. 法治在线 | 一口一个妈妈诈骗老人几十万起底网络主播“卖惨”骗局, 访问时间为八月 9, 2025,
https://content-static.cctvnews.cctv.com/snow-book/index.html?item_id=10470798918802353203
 20. 新华网视评 | 新华网三连评, 持续关注网络坑老骗老现象-新华网, 访问时间为八月 9, 2025,
<http://www.news.cn/comments/20241017/2c191e32a61f4b579f2a7414ecc79b82/c.html>
 21. 警惕7类骗局新老年人生活“避坑”指南 - 福州新闻网, 访问时间为八月 9, 2025,
<https://news.fznews.com.cn/dsxw/20220511/v6xlkER40A.shtml>
 22. 帮助老年人识破虚假保健品骗局(民生一线) - 人民日报 - 人民网, 访问时间为八月 9, 2025,

- http://paper.people.com.cn/rmrb/pc/content/202503/19/content_30062765.html
23. 老年人理财应警惕高收益陷阱 - 中国财经, 访问时间为 八月 9, 2025,
<http://finance.china.com.cn/money/lcxy/20140807/2596003.shtml>
24. 数字时代中国老年人被诈骗研究, 访问时间为 八月 9, 2025,
<https://www.rfilc.org/wp-content/uploads/2022/10/shu-zi-shi-dai-zhong-guo-lao-nian-ren-bei-zha-pian-yan-jiu.pdf>
25. 「预防养老诈骗」老年人防范诈骗指南| 经济技术开发区管委会信息公开, 访问时间为 八月 9, 2025,
<https://gzjkq.ganzhou.gov.cn/jkqxxgk/c110157/202208/2961151f4890489ca411254bee9eab90.shtml>
26. 北京科技大学离退休工作处, 访问时间为 八月 9, 2025,
<https://ltx.ustb.edu.cn/wxqy/zscl/964bc4204f464b729ed3f4d49c6c2fb4.htm>
27. 【养老诈骗防范指南】守好老人“钱袋子”收好这份养老诈骗防范指南 - 泾县人民政府, 访问时间为 八月 9, 2025,
<https://www.ahjx.gov.cn/OpennessContent/show/2567588.html>
28. 警惕!“冒充公检法诈骗”骗走老人28万养老钱_上观新闻 - 解放日报, 访问时间为 八月 9, 2025, <https://www.jfdaily.com/sgh/detail?id=838122>
29. 杭州一老人被叫到派出所, 领走了28根金条?!, 访问时间为 八月 9, 2025,
https://police.hangzhou.gov.cn/art/2024/6/14/art_1228937615_58928588.html
30. 老人遭遇“假冒公检法”诈骗险些损失72万元, 民警及时劝阻 - 新京报, 访问时间为 八月 9, 2025, <https://m.bjnews.com.cn/detail/1751805281168121.html>
31. 养老理财利息高还保本? 谣言! 老年人投资型消费需谨慎, 访问时间为 八月 9, 2025,
https://www.bjjubao.org.cn/m/2025-03/28/content_46786.html
32. 揭秘专骗老年人新套路提高防骗意识守护好“钱袋子”, 访问时间为 八月 9, 2025,
https://jrj.beijing.gov.cn/jrxcjy/jraq/ffffjzxt/202311/t20231127_3310210.html
33. 风险提示- PICC中国人民财产保险股份有限公司官网, 访问时间为 八月 9, 2025,
https://property.picc.com/xfzqybhzl/fxts/202308/t20230822_78764.html
34. 守护银发族: 揭秘常见的9类养老诈骗骗局 - 美国运通卡, 访问时间为 八月 9, 2025,
<https://www.amexpressnetwork.com/news/BAT548534727826313216>
35. 【风险提示】老年人别再被骗! 警方发布6类常见诈骗类型 - 婺城区人民政府, 访问时间为 八月 9, 2025,
http://www.wuch.gov.cn/art/2022/8/25/art_1229703402_58952459.html
36. 打击整治养老诈骗维护老年人合法权益_最高人民检察院门户网, 访问时间为 八月 9, 2025, <https://www.spp.gov.cn/spp/djzzylzp/index.shtml>
37. 南开区司法局开展老年人防范电信网络诈骗集中宣防普法活动 - 天津市法学会, 访问时间为 八月 9, 2025,
<https://www.tjsfxh.com/index.php?m=content&c=index&a=show&catid=49&id=25375>
38. 【预防电信诈骗】老年人防诈骗, 这份指南要收好 - 沁水县, 访问时间为 八月 9, 2025,
https://www.qinshui.gov.cn/ztlz_369/qgwmcsxjcj_458/wmcj_23/202212/t20221207_1712355.shtml
39. 养老防诈专场 | 老年人应如何防诈骗? 这份防诈骗指南请收好!, 访问时间为 八月 9, 2025,
https://www.gdwc.gov.cn/bmzz/wcsrcmfw/zwgk/ylfw/content/post_1822769.html

40. 拍案 | 警惕！直播间里的骗子可能盯上你家老人 - 新华网, 访问时间为 八月 9, 2025,
<https://www.xinhuanet.com/20250401/bbe4395b600440cfbaa1d40ccae768b5/c.html>
41. 警惕！“保健品”诈骗盯上老年人 - 遂溪县人民政府, 访问时间为 八月 9, 2025,
http://www.suixi.gov.cn/zt/spaq/dtgs/content/post_2043387.html
42. 享受免费体验后购买“神药”保健品？小心“养老钱”被骗子盯上！ - 广州市公安局, 访问时间为 八月 9, 2025,
https://gaj.gz.gov.cn/gaxw/ztbd/ffzp/content/post_8558952.html
43. 每周质量报告 | 三万二买保健品包治百病？揭开“涉老”的“忽悠”套路, 访问时间为 八月 9, 2025,
https://content-static.cctvnews.cctv.com/snow-book/index.html?item_id=14363027404526921278&source=50001&sub_source=50001_006
44. 什么是冒充公检法类诈骗？将此案例告诉年迈的父母 - 深圳市公安局, 访问时间为 八月 9, 2025,
https://ga.sz.gov.cn/JMHD/YWZSK/XJGL_ZS/content/post_11280710.html
45. 警惕“跨国黄昏恋”骗局！近期多名中老年人被骗, 访问时间为 八月 9, 2025,
<https://news.bjd.com.cn/2022/08/13/10133598.shtml>
46. “黄昏恋”原为“黄昏骗” 八旬老人网络交友被骗12万余元 - 甘肃政法网, 访问时间为 八月 9, 2025, <https://www.gszfw.gov.cn/Show/314380>
47. “黄昏恋”变“黄昏骗”，买水果也能被诈骗？ - 央广网, 访问时间为 八月 9, 2025,
http://www.cnr.cn/shanghai/tt/20220730/t20220730_525940246.shtml
48. 大兴公安分局开展反诈讲座，助力老年人防骗意识再升级, 访问时间为 八月 9, 2025,
<https://www.bjdx.gov.cn/bjsdxqrmzf/zwfw/ztlm/dxqcjgqgwmcqgzst/wmcjdt/2223717/index.html>
49. 老年人如何远离诈骗？中国银行珠海斗门支行举行反诈宣传讲座, 访问时间为 八月 9, 2025, <https://m.mp.oeeee.com/a/BAAFRD000020211028617719.html>
50. [科普宣传] 老年人反诈小技巧，快转给家里的老人看看！ - 施甸县, 访问时间为 八月 9, 2025, <https://shidian.gov.cn/info/8868/3214013.htm>
51. 【反诈进行时】收好这份“老年人防诈骗”指南，教你远离养老诈骗 - 晋城市人民政府, 访问时间为 八月 9, 2025,
http://wap.jcgov.gov.cn/bsfw/bmts/202207/t20220712_1629585.shtml
52. 典型案例汇总！带你识破与老人有关的诈骗手法和骗局, 访问时间为 八月 9, 2025,
https://content-static.cctvnews.cctv.com/snow-book/index.html?item_id=5599013549342305782&toc_style_id=feeds_default&module=ccnews%3A%2F%2Fappclient%2Fpage%2Ffeeds%2Fdetail%3Furl%3Dhttps%253A%252F%252Fcontent-static.cctvnews.cctv.com%252Fsnow-book%252Ffind
53. Senior Anti-Fraud Education Senior = 老年人Anti- 防Fraud = 诈骗Education = 教育, 访问时间为 八月 9, 2025,
<https://dos.ny.gov/senior-anti-fraud-education-safe-chinese>
54. 骗子自述：“空巢老人，就是我的VIP” - 深圳市卫生健康委员会, 访问时间为 八月 9, 2025, https://wjw.sz.gov.cn/wzx/content/post_10163093.html
55. 防范电信网络诈骗宣传手册, 访问时间为 八月 9, 2025,
<https://kh.china-embassy.gov.cn/tzgg/202507/P020250709379006017107.pdf>
56. 老年人防诈骗指南_江西省彭泽县人民检察院, 访问时间为 八月 9, 2025,

- http://www.jxpengze.jcy.gov.cn/jcyw/202205/t20220506_3652749.shtml
57. 警惕养老诈骗安享幸福晚年 - 广州市公安局, 访问时间为 八月 9, 2025,
https://gaj.gz.gov.cn/zzzq/jwzx/content/post_10385779.html
58. “96110”, 守护老百姓钱袋子的“希望热线” - 广州市公安局, 访问时间为 八月 9, 2025,
https://gaj.gz.gov.cn/gkmlpt/content/7/7803/post_7803845.html
59. 如何使用反诈专号“96110” - 郑州市公安局, 访问时间为 八月 9, 2025,
<https://zzga.zhengzhou.gov.cn/rdhy/830781.jhtml>
60. 这里是96110北京反诈中心您可能正遭遇诈骗请接听电话 - 海淀-北京政法网, 访问时间为 八月 9, 2025,
http://www.bj148.org/wq/qwzfw/hd/202011/t20201120_1590145.html
61. 深圳市开展国家反诈中心APP和全国反诈电话96110宣传推广的倡议书, 访问时间为 八月 9, 2025, https://jr.sz.gov.cn/sjrb/xxgk/gzdt/content/post_8640905.html
62. 不要受骗, 访问时间为 八月 9, 2025,
[https://www.sandiegocounty.gov/content/dam/sdc/hhsa/programs/ais/AISResources/aps/Chinese%20\(Mandarin\)_2024%20DGH%20AISbooklet.pdf](https://www.sandiegocounty.gov/content/dam/sdc/hhsa/programs/ais/AISResources/aps/Chinese%20(Mandarin)_2024%20DGH%20AISbooklet.pdf)
63. 【我为群众办实事】新会公安快速破获一宗冒充熟人诈骗老人案, 访问时间为 八月 9, 2025,
https://www.jiangmen.gov.cn/jmgaj/gkmlpt/content/3/3131/post_3131780.html
64. 访问时间为 一月 1, 1970, https://www.12377.cn/h/gov/node_533.htm
65. 驻土耳其使馆提醒中国公民警惕电信网络诈骗 - 外交部, 访问时间为 八月 9, 2025,
https://www.mfa.gov.cn/wjbzfwfwpt/kzx/tzgg/202205/t20220525_10692560.html
66. 驻法兰克福总领馆提醒领区中国公民谨防不法分子假冒国内反诈专线实施电信诈骗 - 外交部, 访问时间为 八月 9, 2025,
https://www.mfa.gov.cn/wjbzfwfwpt/kzx/tzgg/202308/t20230828_11133449.html