

“中国好人”赵银光——

九年挽回老人千万元养老钱



满头银发,一身红马甲,85岁的赵银光,是济南“反诈奶奶团”的领头人。今年6月,赵银光入选2026年第一批“中国好人榜”(助人为乐类)。

编演情景剧、改编反诈戏曲、拍摄短视频……九年来,赵银光带领这支平均年龄超65岁的志愿队伍,走出一条独属于老年群体的互助之路——同为老年人,她们用过来人的切肤之痛,唤醒一个个险些坠入骗局的“老姊妹”,累计为群众挽回经济损失超千万元。

1 百万养老钱打水漂,绝望中生“反诈”念头

2015年冬,一场精心布局的非法集资骗局,彻底打破了赵银光晚年的安宁。骗子借老年大学讲座、免费采摘、赠送礼品等方式接近老人,以高额回报为诱饵,又以小笔投资按时返利骗取信任。待赵银光的拆迁款到账后,她分次将全部104万元养老积蓄投入其中。

两年后,骗子公司以“资金链断裂”为由未返还本金,随后跑路,赵银光80

多万元的养老积蓄打了水漂。那段时间,她寝食难安,不敢告知家人,绝望之际甚至动过轻生的想法。

就在她濒临崩溃之际,一场社区组织的防范非法集资金融诈骗宣讲,如一束微光刺破了她灰暗的世界。走出会场时,赵银光心里生出一个朴素又坚定的念头:用亲身经历劝诫同龄人,才能真正让人警醒。

2017年5月,在相关职

能部门的支持下,赵银光联合多名同样受过骗的老年姐妹,组建“泉城金融卫士志愿者宣传团”。如今,这支以老年人为主体的志愿队伍,已经从初创时的3人壮大到200余人,成功揭穿非法集资陷阱、劝返受骗群众200余人,协助捣毁诈骗窝点十几个,挽回损失超千万元。

常有人问她“这么大年纪图啥”,她答:“图个心安,不让他人重蹈覆辙。”

2 花式创新传知识,把防骗讲到老人心坎里

反诈宣传起步并不容易。“反诈奶奶团”采取了最为传统的方式——发传单,但收效甚微,大部分人接到后随手就扔了。赵银光开始思索新的反诈策略。她们很快找准突破口:多才多艺的奶奶们各显神通,将反诈知识编排进节目中,山东大鼓唱响防诈口诀、评剧演绎真实案例、情景剧还原诈骗套路,进社区、逛广场、赶大集,哪里老年群众聚集,宣传的脚步就走到哪里。

“陌生链接不要点,陌生电话不要传,遇到转账要求多琢磨,多跟家里人商量。”朴素直白的家常话语,胜过千份宣传手册。九年时间,泉城金融卫士志愿者宣传团开展文艺宣讲1000余场,举办反诈书画展览300多场。

有一次,赵银光和副团长田友娟在街上碰到几个西装革履的小青年正在拉人开演讲会,理财收益十分高昂,两人意识到里面肯定有端倪。为了不打草惊蛇,她们

不动声色地进入了现场。等到大家准备在合同上签名确认时,“别签,千万别签,他们是骗人的。”田奶奶沉不住气劝告在场的老人,结果被业务员当场察觉,拽着她的衣领子,把她从三层赶到一层。赵银光赶紧跟出去,确认她没有危险后,自己又悄悄返回去录音、拍照,搜集更多证据。事后,两人写了详细的检举信,附上证据,半个月的时间,这个诈骗机构便被依法查封。

3 跨界玩转短视频,老助老守护步履不停

随着新的诈骗手段更加智能化、隐蔽化,赵银光带领“反诈奶奶团”也在不断学习。她从零学习短视频、直播,把老助老反诈阵地搬到线上。红马甲老奶奶用大白话拆解骗局,反诈

短视频总播放量超3.6亿次,不少年轻人转发给家中长辈。抖音、快手、微信等这些手机社交软件在奶奶们手里也都成了反诈工具。

九年来,她带领“反诈奶奶团”在相关部门支持

下,搭建124个社区宣传站、4个反诈联盟,每年有270多天扎根基层开展志愿服务。2025年,“反诈奶奶团”入选民政部“银龄行动”老有所为重要品牌项目。

王君 樊瑞琳

“小手拉大手” 为长辈守住养老钱



本报讯 8月12日,一场别开生面的防范非法集资宣传活动在青岛市市北区CBD万达广场拉开帷幕。由青岛市委金融办指导,市北区金融运行监测中心、市北区教育和体育局、光大银行青岛中央商务区支行等部门联合举办的“小手拉大手·防非护万家”老少牵手防范非法集资集中宣传活动启动,创新采用“少年劝长辈”的亲情宣传模式,直击养老领域非法集资宣传“入户难、人心难”的痛点。

启动仪式上,青岛市委金融工委副书记董宝华指出,当前养老理财、保健品投资、以房养老等骗局套路不断翻新,老年人风险防范意识相对薄弱,传统宣传方式难以真正走进家庭。依托亲情纽带的“小手拉大手”模式,将校园金融教育延伸至千家万户,是破解老年防非宣传盲区的有效举措。各单位要持续深化家校社联动,常态化开展老少联动宣传,全力守护群众养老钱。

与会领导为宣传员代表颁发专属防非徽章与宣传资料。一枚徽章代表一份责任,拿到宣传资料的学生表示,暑假将开设家庭“亲情防非小课堂”,专门给爷爷奶奶、外公外婆讲解非法集资、虚假养老等典型骗局,普及维权举报渠道。

启动仪式结束后,“防非少年行”沉浸式展区与金融机构科普区对外开放。光大银行青岛中央商务区支行工作人员现场结合本地真实养老投资受骗案例以案说法,细致区分正规银行理财与非法集资的核心差异,详细讲解“保本高息”“养老托管”等常见陷阱识别要点,同步普及正规金融产品购买渠道、涉非线索举报途径。不少小小宣传员主动协助工作人员向市民讲解风险知识、发放宣传资料。(本报记者)

长期高压、频繁加班带来的慢性压力对人体多器官与健康的损伤,相关结论均有权学术研究支撑——

心脏健康层面,慢性压力会直接对心脏功能造成负面影响,相关研究已明确证实二者的关联。心血管风险层面,循证医学综述表明心理压力和高血压的发病存在显著相关性,长期处于高压状态会大幅提升高血压的患病概率。代谢与内分泌层面,针对多囊卵巢综合征女性群体的研究显示,压力相关因素和这类人群的身体成分改变存在明确关联,长期压力也会干扰正常的内分泌代谢状态。这些公开的权威数据,为长期陷入加班高压状态的群体敲响了健康警钟。

吴嘉睿