

秋季养肺正当时

秋天已至,日常养生应从“养心”逐渐变为“养肺”。中医认为,秋令与肺气相应,秋天燥邪易伤肺,而肺为“娇脏”,既恶暖,又怕寒,肺外合皮毛,主呼吸,与空气接触。外邪侵犯人体,不管从口鼻吸入,还是由皮肤侵袭,都容易犯肺而致病。所以,秋天养生,养肺护肺是关键。秋季是进补肺脏的最佳时机,中医讲究药食同源,重视通过调节饮食来提高人体的抗病能力,可以通过食疗养肺,提高人体免疫功能。

防秋燥,重在饮食调理,适度饮水,以少量频饮为佳。饮食宜养阴滋润为主,少食煎炒之物,多食新鲜蔬菜和水果和含酸味的食品,以收敛肺气。萝卜、莲藕、银耳、甘蓝、燕窝、梨、蟹肉、芝麻、核桃、糯米、蜂蜜等食品,均有清补、平补的功效,可以起到滋阴润

肺养血的作用。选用食材应先了解其功效,结合个人体质、肠胃功能酌量选用,并搭配正确的烹饪方式。如白萝卜对痰多、咳嗽者较为适宜;百合以熬粥、煮水饮效果较佳;绿豆适宜于内火旺盛的人;荸荠能清热生津,生吃、煮水均可。尽量少食或不食辛辣燥热及油炸、肥腻之物。辛味食物会使肺气更加旺盛,还会伤及肝气。

秋季药膳应注意个体差异,辨证使用。脾胃虚弱的老年人和慢性病患者,秋季还可以辅以养阴生津润肺为主的中草药,可将其搭配在食物中食用,或煮粥煲汤饮用。其中,百合莲子粥清肺火,适用于肺阴虚、虚火旺盛及素有口干、口苦者;枇杷梨皮川贝饮润肺止咳,适用于肺热、口干咳嗽者;黄芪山药粥补肺气,适用于肺气虚、容易感冒者。

人民日报

微调进餐顺序 给健康加分

关于进餐顺序影响健康的理念很早就有人提出了,提倡在用餐时采用“膳食纤维-蛋白质/脂肪-碳水化合物”的顺序。具体到特定的人群,进食顺序亦有细微差别,以下来看一看吧。

超重人群和糖友 应当先吃占每顿食量一半的蔬菜,然后再吃肉类、蛋类等,最后吃富含碳水化合物的主食。蔬菜含有大量膳食纤维,能量密度较低,而且需要细嚼慢咽,这样更能增强饱腹感,有助于控制食欲,避免吃更多的碳水化合物。

肠胃不好的人 应先吃容易消化的食物,尽量增加咀嚼次数,降低胃肠负担,使食物得到充分消化。不建议餐后马上吃水果,因为多种食物在胃内会影响水果中糖分的吸收利用,可能导致糖类在胃内混合发酵,产生有

害物质和胀气。

高龄老年人 建议遵循“少量清汤、蔬菜、主食、荤菜”的顺序。餐前喝适量清汤可以开胃“唤醒”,再吃些比较清淡的蔬菜、豆制品等富含膳食纤维的食物,能延缓空腹时间。肉、蛋营养丰富,但是要适量,且优先选择富含欧米伽3多不饱和脂肪酸的鱼和虾等。

传统的一日三餐,基本都是素菜、荤菜和主食同时进行,不太可能像试验研究中那样做到绝对的“素菜-荤菜-主食”的顺序,但是我们可以尽量地优化。以我个人为例,平时上班吃饭比较简单,一般先吃一碗清淡的素菜(有时候也会喝一小碗清汤),留少许青菜和荤菜,最后配合米饭慢慢吃。水果多放在餐前或两餐之间吃,这样很容易就坚持下来了。

北京青年报

酒精消毒,伤口越疼越有效?

最近网上流传着“酒精处理伤口越疼越有效”的说法,甚至将酒精处理伤口时所产生的疼痛感解读为“细菌在哀嚎”。那么,这种说法科学吗?

近来,我国多地出现高温天气。外出时,人们穿着单薄,皮肤暴露面积增加,使得擦伤、碰伤风险相应增加。而擦伤、碰伤后,及时、正确处理伤口,是预防感染的关键。

酒精是生活中最常见的消毒剂之一,常用来处理小伤口。然而,最近网上流传着“酒精处理伤口越疼越有效”的说法,甚至将酒精处理伤口时所产生的疼痛感解读为“细菌在哀嚎”。那么,这种说法科学吗?科技日报记者日前就此采访了相关专家。

对伤口产生多重刺激

北京大学人民医院感染管理—疾病预防控制处管理助理研究员王佳奇告诉科技日报记者,酒精作为一种传统的消毒剂,能够迅速、有效杀灭多种微生物。不过,酒精触及伤口使人产生强烈的刺痛感,并非因为其消毒效果好,而是因为酒精会对伤口产生刺激。

王佳奇将这种刺激形象地归结为神经末梢的“电击警报”,细胞的“脱水效应”以及炎症反应的“火上浇油”。

伤口处暴露的神经末梢对化学刺激极为敏感,而酒精的主要成分乙醇会对其产生强烈刺激,引发灼烧般的剧烈疼痛感。“这就是神经末梢发出的‘电击警报’。”王佳奇说。医用酒精的渗透压显著高于人体组织液。当医用酒精接触破损皮肤或暴露组织时,高渗透压会让细胞出现“脱水效应”,导致局部组织脱水。若伤口处于炎症状

态,局部免疫细胞被激活,酒精的刺激会促进免疫细胞释放组胺等炎症介质,加剧红肿热痛反应。这对伤口来说,无疑是炎症反应的“火上浇油”。

消毒效果与痛感无关

“‘酒精处理伤口越疼,消毒就越彻底’的说法缺乏科学依据。”王佳奇解释道,酒精能使细菌、病毒的蛋白质变性凝固,破坏其结构,从而达到消毒的目的。酒精的消毒效果与消毒时的刺激无关,主要取决于其有效浓度、接触时间、微生物种类以及伤口清洁度等因素。

酒精的浓度至关重要,当浓度为70%至80%时,消毒效果最佳,因此日常使用的医用酒精浓度为75%。过低、过高的酒精浓度均达不到理想的消毒效果。比如,浓度为95%的酒精会导致细菌表面蛋白迅速凝固,形成致密保护膜,阻碍酒精渗入菌体内部,反而影响消毒效果。

使用酒精消毒时,需保证其与微生物充分接触并保证足够的作用时间。对于皮肤消毒,通常建议作用时间是3分钟。同时,酒精消毒效果还与微生物种类有关。酒精对细菌、流感病毒等灭活效果显著,但对破伤风梭菌芽孢等细菌芽孢无效,对诺如病毒、甲型肝炎病毒等肠道病毒的灭活能力也有限。

“此外,伤口清洁度也会影响酒精消毒效果。如果伤口表面有大量污垢、油脂或有机物,就会形成屏障阻碍酒精与病原体接触,致使消毒效果大打折扣。”王佳奇建议,在消毒伤口前,应先用流动清水配合洗手液或肥皂彻底清洁伤口皮肤,去除可见污物。

科技日报

伤口破损小出血少,宜用碘伏消毒

在处理不同类型的伤口时,人们需根据伤口的深浅、污染程度等情况采取恰当的处理方式。北京大学人民医院感染管理—疾病预防控制处管理助理研究员王佳奇建议,要先准确判断伤口类型,再选择对应的处理方法,避免因处理不当引发感染或延误愈合。

针对皮肤破损范围小、出血少的浅表伤口,推荐使用消毒效果良好且安全的碘伏。原因如下。首先,碘伏杀菌

谱广,可杀灭细菌、真菌和部分病毒等。其次,碘伏对皮肤和黏膜的刺激性小,可以直接用于创面,且不会产生细胞损伤。

消毒时应先用流动的水冲洗伤口,去除明显污物,再用清洁纱布或纸巾轻压吸干水分,或自然晾干。然后用无菌棉签蘸取碘伏溶液,以伤口为中心轻柔向外擦拭消毒一至两遍,消毒范围要超过伤口边缘。需要注意的是,对碘过敏者禁用碘伏消毒液。

针对皮肤破损较深的创口,应首先观察伤口深度、异物残留、污染程度及出血情况。如果伤口深达皮下、可见脂肪或肌肉,不易止血,或伤口处有玻璃、铁锈等异物残留,应尽快就医。

科技日报

我省发布《打造通用人工智能产业创新和应用高地若干政策(2.0版)》——竞逐人工智能新赛道,安徽再“加码”

人工智能是国际竞争的新焦点和经济发展的新引擎。近年来,上海、广东、北京等多地陆续发布政策措施,推动“人工智能+”行动在产业赋能、终端应用、场景培育等方面取得突破。

作为较早布局人工智能产业的安徽,也正以“真金白银”的举措加码人工智能新赛道。

9月8日下午,记者从省政府新闻发布会了解到,我省日前发布《打造通用人工智能产业创新和应用高地若干政策(2.0版)》。新版政策突出企业主体,突出以创新带应用、突出“双招双引”,将加速大模型等人工智能技术赋能千行百业,推动我省率先进入通用人工智能时代。

升级政策 跑出产业“加速度”

赛迪顾问最新报告显示,安徽人工智能产业发展评价跃居全国第5位。收获这样的硕果,离不开一系列政策措施的“春风化雨”。

2023年,我省印发《打造通用人工智能产业创新和应用高地若干政策》。政策实施以来,全省人工智能规上企业营收从2023年的1327.7亿元跃升至2024年1704.9亿元,带动2024年招引落地项目和投资金额分别增长46.8%和34.6%,国家新一代人工智能产业重点布局、国家数据要素综合试验区、全国首批数据标注试点基地等战略布局落地安徽。

竞逐人工智能新赛道,安徽再“加码”,前不久发布了《打造通用人

工智能产业创新和应用高地若干政策(2.0版)》。

“新发布的《若干政策(2.0版)》是在新形势下对原有《若干政策》的升级。”省科技厅副厅长陈龙胜介绍,新版本修订了降低算力使用成本等7条举措,新增强化重大应用场景供给,合并开放应用场景和推动产品首用2条举措,删除已执行完成或已有替代政策6条举措。

《若干政策(2.0版)》创新亮点一是突出企业主体,推动政策精准滴灌。围绕创新主体需求,把握人工智能发展规律和趋势,发挥“政产学研金服用”融会贯通作用,聚焦场景、人才等难点堵点问题,切实提升政策精准性和企业获得感。

以创新带应用,以应用促创新。设立人工智能场景创新项目,在优势细分行业创设一批典型场景,建设科学研究领域人工智能应用基地,形成一批“人工智能+”重点领域加快形成示范标杆,因地制宜建设通用人工智能产业创新园区。

此外,还注重“双招双引”,强化青年人才引育。提出要落实全国统一大市场的要求,优化场景、算力、赛会、基金等招商打法,持续打造一流营商环境。加大青年人才引育力度,在省自然科学基金、科技计划中设立青年科研项目。

“算力+数据”筑牢产业发展底座

数据、算力和算法是通用人工智能发展的三大核心要素,在推动人工

智能发展中发挥着关键作用。

《若干政策(2.0版)》中明确提出要降低算力使用成本。升级完善省级智能算力统筹调度平台。

“从应用看,我省智能算力的主要消纳方是基础大模型训练和智能驾驶等场景的大模型推理。”省发展改革委副主任刘文峰说,安徽是国家人工智能重大生产力布局省份,近年来,我省坚持统筹布局、适度超前原则,加快建设全省智能算力基础设施。

截至今年8月底,全省建成智能算力规模超37000P,同比增长236%。其中,芜湖智能算力26000P、合肥7300P、宿州1600P,居全省前三位。

刘文峰表示,安徽将运用国家、省、市智能算力补贴政策,能给予算力使用方智能算力最高75%的补贴,有效降低智能算力使用成本,有力牵引智能算力使用和算力基础设施建设,为人工智能产业发展营造良好的环境。

如何为人工智能产业发展提供高质量数据供给?省数据资源管理局副局长王爱学表示,将以高水平建设国家数据要素综合试验区为抓手,统筹推进行业高质量数据集建设,进一步优化全省算力布局,持续在数据有效供给、算力资源上为我省人工智能发展提供有力支撑。

开放场景 让技术“落地生根”

应用场景既是人工智能技术落地的重要载体,也是推动技术发展的关键因素。

设立人工智能场景创新项目、支持面向“人工智能+”开放场景机会、发布一批应用场景创新重点任务并组织“揭榜挂帅”、支持建设科学研究领域人工智能应用基地……安徽用一系列举措加强应用场景供给。同时,促进垂类模型应用,开展省级通用人工智能场景应用标杆评比,对评选优秀的案例给予场景开发投入的20%、最高100万元支持。还支持通用人工智能创新产品申报省“三首”产品。

“我省加大政策赋能,加强对首购首用行为的激励,鼓励企业和各级政府重点行业、重大工程和重大项目率先应用人工智能新产品。”省工业和信息化厅副厅长蒋晨捷介绍,对应用“三首”产品成效显著的单位,给予最高1000万元的奖补资金,并配套提供新产品保险保费补贴,切实降低使用风险,消除用户后顾之忧。

《若干政策(2.0版)》在场景供给、垂类模型应用、关键核心技术攻关等多方面,给出了具体政策,明晰了奖励内容,将助力安徽在人工智能赛道上加速奔跑。

陈龙胜表示,下一步,安徽将以推进“人工智能+”行动为总抓手,打通“政产学研金服用”全链条,推动创新产品在细分领域迭代应用,集中精力解决好算力支持、数据开放等方面的瓶颈制约,因地制宜加强人才引育和产业集聚,优化政策兑现方式,让创新主体充分享受政策红利。

安徽新闻网



人形机器人智博会上受热捧

9月5日,观众在2025世界智能产业博览会上观看人形机器人拳击比赛。9月5日至8日,2025世界智能产业博览会在重庆举行。众多人形机器人在智博会上亮相,为观众带来不少乐趣。

新华网

人工智能训练数据良莠不齐 国安部提示警惕AI“数据投毒”行为



据国家安全部微信公众号发布文章,当前,人工智能已深度融入经济社会发展的方方面面,在深刻改变人类生活方式的同时,也成为关乎高质量发展和高水平安全的关键领域。然而,人工智能的训练数据存在良莠不齐的问题,其中不乏虚假信息、虚构内容和偏见性观点,造成数据源污染,给人工智能安全带来新的挑战。

数据是人工智能的基础

人工智能的三大核心要素是算法、算力和数据,其中数据是训练AI模型的基础要素,也是AI应用的核心资源。

——提供AI模型的原料。海量数据为AI模型提供了充足的训练素材,使其得以学习数据的内在规律和模式,实现语义理解、智能决策和内容生成。同时,数据也驱动人工智能不断优化性能和精度,实现模型的迭代升级,以适应新需求。

——影响AI模型的性能。AI模型对数据的数量、质量及多样性要求极高。充足的数据量是充分训练大规模模型的前提;高准确性、完整性和一致性的数据能有效避免误导模型;覆盖多个领域的多样化数据,则能提升模型应对实际复杂场景的能力。

——促进AI模型的应用。数据资源的日益丰富,加速了“人工智能+”行动的落地,有力促进了人工智能与经济社会各领域的深度融合。这不仅培育和发展了新质生产力,更推动我国科技跨越式发展、产业优化升级,生产力整体跃升。

数据污染冲击安全防线

高质量的数据能够显著提升模型的准确性和可靠性,但数据一旦受到污染,则可能导致模型决策失误甚至AI系统失效,存在一定的安全隐患。

——投放有害内容。通过篡改、虚构和重复等“数据投毒”行为产生的污染数据,将干扰模型在训练阶段的参数调整,削弱模型性能、降低其准确性,甚至诱发有害输出。研究显示,当训练数据集中仅有0.01%的虚

假文本时,模型输出的有害内容会增加11.2%;即使是0.001%的虚假文本,其有害输出也会相应上升7.2%。

——造成递归污染。受到数据污染的人工智能生成的虚假内容,可能成为后续模型训练的数据源,形成具有延续性的“污染遗留效应”。当前,互联网AI生成内容数量上已远超人类生产的真实内容,大量低质量及非客观数据充斥其中,导致AI训练数据集集中的错误信息逐代累积,最终扭曲模型本身的认知能力。

——引发现实风险。数据污染还可能引发一系列现实风险,尤其在金融市场、公共安全和医疗健康等领域。在金融领域,不法分子利用AI炮制虚假信息,造成数据污染,可能引发股价异常波动,构成新型市场操纵风险;在公共安全领域,数据污染容易扰动公众认知、误导社会舆论,诱发社会恐慌情绪;在医疗健康领域,数据污染则可能致使模型生成错误诊疗建议,不仅危及患者生命安全,也加剧伪科学的传播。

筑牢人工智能数据底座

——加强源头监管,防范污染

生成。以《网络安全法》《数据安全法》《个人信息保护法》等法律法规为依据,建立AI数据分类分级保护制度,从根本上防范污染数据的产生,助力有效防范AI数据安全威胁。

——强化风险评估,保障数据流通。加强对人工智能数据安全风险的整体评估,确保数据在采集、存储、传输、使用、交换和备份等全生命周期环节安全。同步加快构建人工智能安全风险分类管理体系,不断提高数据安全综合保障能力。

——末端清洗修复,构建治理框架。定期依据法规标准清洗修复受污数据。依据相关法律法规及行业标准,制定数据清洗的具体规则。逐步构建模块化、可监测、可扩展的数据治理框架,实现持续管理与质量把控。

国家安全机关将在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,全面贯彻总体国家安全观,与有关部门一道防范针对我人工智能领域的数据污染风险,依法维护人工智能安全 and 数据安全,不断筑牢国家安全屏障。

中国网