

学习

识破春招里的间谍“套路”

春回大地,生机盎然。春季招聘正是毕业生追逐职业梦想、开启人生新篇章的关键时期。然而,有的“光鲜”岗位、“优厚”薪资,看似是人生进阶的捷径,背后可能隐藏着境外间谍情报机关精心布下的陷阱。

“居家办公”画大饼,需警惕!

“远程居家办公,日薪800元,只需整理行业数据即可”“时间自由,参与课题研究,轻松躺赚”……这些看似诱人的招聘广告,可能是境外间谍情报机关精心设计的诱饵。

小安提醒:春招期间,境外间谍情报机关可能伪装成正规企业、调研机构等,发布“市场调研”“课题研究”等居家办公岗位,以远高于市场价的薪酬,招募求职者开展收集窃取敏感信息等非法律活动。求职者请牢记:

——拒利诱。对待遇远超行业标准的薪资承诺保持警惕,理智辨别“高薪低门槛”“高回报易入门”等可疑岗位。

——查资质。通过官方渠道多方核实用人单位资质,警惕来历不明、经营范围模糊的“可疑公司”。

——辨真伪。对“重点课题”“重大合作项目”等招聘标签加强辨别,拒绝不明用人单位提出的信息采集、数据搜集等要求,避免落入“巧立名目”的陷阱。

“补充资料”无底洞,勿轻信!

“请填写详细实习资料”“填写完善项目内容,上传技术参数”……这些看似招聘单位常规的资料补充,可能是境外间谍情报机关的“情报试纸”。

小安提醒:春招季,招聘单位可能需要求职者补充资料、完善简历,但若强制要求提供曾参与的军工单位、涉密科研院所等实习经历,或以核实、佐证等名义索要曾接触过的敏感数据,就有可能是境外间谍情报机关布下的“局中局”。求职者请牢记:

——不轻信。警惕无缘由地补充资料、提供信息等异常要求,求职时辨别对方真实意图。

——不涉密。投递简历时不填写参与涉密项目经历,涉密单位实习经历等,避免透露此前接触过的敏感信息。

——不侥幸。若察觉招聘单位及招聘人员有刺探敏感信息等可疑情况,应立即向国家安全机关进行举报。

“校友熟人”套近乎,要核实!

“我是你导师的校友,在某国际机构任职”“学长内推,只需带来实验室的数据即可”……这些看似亲切的熟人内推及介绍,可能是境外间谍情报机关“众里寻他”的惯用手法。

小安提醒:境外间谍情报机关深谙“人情攻势”,可能以校友、前辈等关系为伪装,主动靠近应聘者,使其放松警惕,进而开展针对性的拉拢渗透。求职者请牢记:

——擦亮眼。对突然示好、过度热情的陌生前辈等需保持距离、审慎接触,警惕别有用心者的拉拢渗透。

——慎交往。求职中,应提高安全防范意识,与背景不明的招聘人员沟通交流时,不随意透露个人隐私、不轻信陌生邀约,遇到可疑情况及时核实、理智拒绝。

——守底线。求职内推、资源交流走正规渠道,即使亲友相托,也应守住底线,不因人情往来放弃保密原则。

青年朋友们都对未来的职业发展充满期许,但不能让别有用心之人有机可乘。在这个充满机遇的春招季,广大毕业生若在求职中发现可疑人员渗透窃密等线索,可及时通过12339国家安全机关举报受理电话、网络举报受理平台(www.12339.gov.cn)、国家安全部微信公众号举报受理渠道或者直接向当地国家安全机关进行举报。

国家安全部

我国将聚焦企业经营全链条痛点综合施策

4月8日,国务院减轻企业负担部际联席会议在京召开2026年工作会议,提出要坚持问题导向,聚焦企业经营全链条痛点综合施策,持续破除体制机制障碍与市场隐性壁垒,保障产业链供应链稳定与企业生产经营安全,切实增强减负工作的针对性有效性。

过去一年,联席会议成员单位及有关部门深入开展减轻企业负担工作,综

合规范整治涉企违规行为取得实效,重点领域税费支持和降成本持续推进,助企帮扶工作落地见效,为稳定市场预期、增强企业信心、促进经济增长发挥了重要作用。

会议部署2026年重点任务时要求,要认真谋划减轻企业负担新思路新举措,切实做好减轻企业负担工作;要树立和践行正确政绩观,扎扎实实帮助企业

解决实际困难,深入基层一线开展调查研究,找准“小切口”,切实回应和解决企业各类“急难愁盼”问题;要系统完善优化营商环境、规范涉企行政执法、保障经营主体公平竞争及配套制度体系,加强智慧监管、信用监管。

会议还明确,各成员单位要对照2026年减轻企业负担工作实施方案,确保全年减轻企业负担各项目标任务圆满

完成;要建立政策与企业精准匹配机制,强化政策落地闭环管理;要规范涉企行政行为,以常态化、清单化管理健全制度体系,筑牢企业发展稳定可预期的制度保障;要持续强化企业服务,健全全链条企业服务体系与诉求闭环解决机制。

国务院减轻企业负担部际联席会议办公室设在工业和信息化部。

新华网

我国发布全球首个全景式碳排放核算系统

全球首个覆盖生产端、消费端及自然源的全景式碳排放核算系统——“磐石·禹衡碳核算大模型”1.0版4月8日在上海发布,这标志着我国在全球碳排放核算领域取得新突破。

温室气体排放导致全球气候变化。碳排放核算是国际气候履约的重要依据,是国际碳定价的重要基础,是做好碳达峰碳中和工作的重要前提。

由中国科学院上海高等研究院牵头打造的“磐石·禹衡碳核算大模型”,旨在破解传统核算面临的壁垒高、数

据处理难、周期长、分辨率低等瓶颈问题,通过生成式人工智能重构核算领域范式,动态刻画全球碳流动与碳溯源,全面提升我国在全球气候治理中的科技话语权。

据中国科学院上海高等研究院副院长魏伟介绍,“磐石·禹衡”以中国科学院牵头开发的“磐石科学基础大模型”为底座,在技术架构上构建了数据、算法、算力三层支撑体系,基于生产过程的碳素流追踪、国际贸易碳转移溯源和碳排放空间尺度的分布追溯,建立涵盖社会一

空间维度的高精度碳全息图谱。同时,围绕应用需求,构建了内外部结合、多维覆盖的数据体系。

场景应用是体现大模型价值的关键所在。目前“磐石·禹衡”模型的服务界面,提供320亿参数的垂直领域大语言模型和智能数据库的对话接口与编程接口,开发具有特定功能的5个智能体,可以分别实现工业体系流程数字化模拟及优化、贸易碳转移核算、生命周期评价、自然源核算及不确定性分析。

目前,基于“磐石·禹衡碳核算大模

型”已初步实现国别级高精度碳全息图谱。以2022年为例,在科学公允的新核算体系下,中国、美国、日本的温室气体排放量,相较于传统的联合国政府间气候变化专门委员会(IPCC)生产端核算结果,分别调整了-17.7%、+15.2%和+7.2%;大模型发现,欧盟碳边境调节机制(CBAM)的默认排放因子,系统性地高估了中国产品排放因子;大模型还精准核算了中国绿色产品对全球的减排贡献。

新华网



CLNB 2026(第十一届)新能源产业博览会在苏州启幕

2026年4月8日,江苏省苏州工业园区,为期3天的CLNB 2026(第十一届)新能源产业博览会在苏州国际博览中心启幕。本届博览会以“聚势全球启新程 智源绿能耀九州”为主题,展览面积近5万平方米,超1500家企业参会,设新型电池展区、矿及原料展区、先进材料展区等5大展区,聚焦储能、电力、锂电材料、回收、矿产原料、固态电池等关键板块。

人民网

“词元”这么火,该注意点啥?

近期,国家数据局正式定名的AI领域核心技术——词元(Token)成为网络热词。据统计,截至今年3月,我国日均词元调用量已超过140万亿,较2024年初增长1000多倍。“词元”这个新词实际上早已融入我们生活的方方面面。面对新技术新应用,我们既要主动拥抱、善加运用,又要防范风险、确保安全。

什么是词元(Token)?

简单来说,词元是AI大模型处理信息的最小单元,兼具可计量、可定价、可交易三大特征。它不仅是智能时代的价值锚点,更是连接技术供给与商业需求的“结算单位”。词元应用场景远超AI领域,与日常生活紧密相关。

——身份凭证类,相当于数字世界的“临时身份证”,用于便捷登录各类平台、完成转账授权等,如微信登录第三方小程序、手机银行动态口令等,有明确有效期,兼顾便捷性与安全性。

——AI场景类,即官方定名的“词元”核心应用,是使用如AI写作、修图、剪辑等AI服务的消耗性资源。

——权益凭证类,可以理解成区块链场景下的“通行证”,相当于数字化权益证明,如电子票、游戏皮肤、会员积分等,具有不易伪造、便于流转的特点。

词元(Token)热潮下的信息安全隐患

随着词元的爆火,一些不法分子开始打起了词元的主意,伺机布设各种陷阱。同时,词元本身在使用过程中也存在一定的安全风险,需要我们加以防范。

——泄露劫持风险。不法分子可通过跨站脚本攻击(XSS)、公共Wi-Fi嗅探等方式,窃取、截获未加密的词元。一旦词元泄露,攻击者可直接盗用用户身份,获取隐私信息、登录账号、篡改数据,甚至实施诈骗、转账等操作,直接威胁个人财产安全。如果海量词元被汇集分析,则可能引发系统性风险,危害数据安全与国家安全。

——伪造篡改风险。若词元缺乏加密或签名防护,不法分子可直接修改词元的权限字段,伪造管理员身份绕过系统验证,非法获取

用户敏感隐私数据、实施越权操作。同时,不法分子还可能制造“虚假词元”,诱导用户泄露身份证号、手机号等隐私信息。

——诈骗陷阱风险。当前,各类“词元骗局”层出不穷:用低价AI词元套餐、词元投资等噱头,诱导用户资金;冒充官方平台,以官方升级、验证为由,骗取个人隐私信息。尤其是宣称“囤词元能暴富”“场外交易赚差价”等行为,不仅涉嫌非法金融活动,还可能被境外间谍情报机关用以开展数据窃取、资金渗透,危害国家经济安全与数据安全。

词元(Token)这么火,该注意点啥?

面对词元热潮,我们既要理性看待其价值,又要注意信息安全、隐私安全,提高安全防范意识,做到了解词元、善用词元。

——认清词元属性。词元可作为数字身份凭证,并非投资品,防范以“词元投资”“高收益回报”“词元理财”“词元挖矿”等为噱头的各类骗局,切勿盲目购买未经官方认证的小众、虚拟词元,不随意注册来历不明的词元服务,从源头上避免因贪利、跟风导致的个人隐私信息泄露和财产损失。

——强化使用规范。使用词元相关服务时,优先选择正规平台与加密传输通道,不在公共网络、不安全环境下进行登录、转账、填写隐私信息等敏感操作;不点击陌生链接,不下载非官方APP,不扫描可疑二维码,及时更新设备系统与软件;严格保管词元口令、授权码及绑定的手机号、身份证号等信息,开启双因素认证,不共用账号,不设置通用密码,发现账号异常立即采取改密、解绑、报备等止损措施。

——遵守法律法规。面对词元等AI领域的新兴应用与概念,应保持理性认知,既不盲目追捧,也不跟风炒作,自觉遵守法律法规与监管要求,主动学习官方发布的词元安全知识,与风险提示,提高辨别能力;科学区分身份凭证类、AI场景词元与区块链通行证、加密货币,不参与非法加密货币交易,如遭遇诈骗、信息泄露或发现非法活动,应及时向有关部门反映。

国家安全部微信公众号

早睡才是真养生

由中国睡眠研究会发布的《2025中国睡眠健康研究白皮书》显示,我国超半数成年人在零点后入睡,大学生凌晨2点后入睡的比例高达25%,睡不够、睡不好已成为当代人的常态。世界睡眠学会秘书长、亚洲睡眠医学学会主席、北京大学人民医院睡眠医学科主任韩芳这样呼吁——

晚上11点前入睡,才算真正的早睡

对于睡眠,很多人有这样的疑惑:“一定要早睡吗?只要睡够8小时,晚睡晚起也不行吗?”

韩芳介绍,其实早睡的核心价值在于契合人体生物钟的自然节律,而非单纯的时长积累。老年人常说“不觅仙方觅睡方”,恰恰印证了睡眠对养生的重要意义,而早睡,正是抓住了睡眠价值的关键。

人体的“睡眠激素”——褪黑素是调节昼夜节律的主导因素,它的分泌严格遵循光线变化:晚上9至10点开始增加,晚上11点进入分泌高峰期,凌晨2至3点达到峰值,天亮后则迅速降至最低。

因此,一个人若在11点后入睡,恰好错过了褪黑素的分泌黄金期,身体会被迫处于兴奋状态,出现“困过劲儿,反而不困”的情况,即便后续补觉,不够时

长,睡眠质量也会大打折扣。因此,晚上11点前入睡,才算真正的早睡,且要确保夜间11点至次日3点的深度睡眠时段不被打扰。韩芳解释,因为这一时段是肝脏、肾脏、心脏、大脑等器官自我修复的关键时期,也是身体完成新陈代谢、修复精力的核心窗口。这也是为什么同样是睡8小时,11点前入睡的人醒来更精神清爽,而凌晨才入睡的人总觉得疲惫。民间流传的“早睡早起,精神百倍”,正是对这一健康节律的生动总结。

他强调,早睡并非约束,而是让身体顺应自然规律,以最低的消耗完成自我修复,“早睡也不是任务,而是一种爱自己的方式,是最朴素的健康守护。”

熬一次夜,身体的炎症水平就会上升

“熬一次夜,身体的炎症水平就会上升,这不是危言耸听。”韩芳援引相关临床研究指出,长期晚睡绝非“熬的是夜,补的是觉”那么简单。正如老话所言,“一夜不睡,十夜不醒”,这种伤害是对身体多系统的持续性消耗,且会随熬夜次数累积,从隐形损伤变成显性疾病。从生理层面看,晚睡的身体会发生一系列连锁反应:

免疫系统率先“失守”:熬夜会改变人体单核细胞的特性,加剧慢性低度炎症,让身体的第一道防线变得脆弱,感冒、过敏等小毛病会频繁找上门。

代谢系统紊乱失控:长期晚睡的人,夜间容易产生饥饿感,频繁进食,进而导致脂肪代谢异常、胰岛素分泌紊乱,增加肥胖、糖尿病及高血压的发病风险。

神经系统“超负荷运转”:前半夜的睡

眠是形成长期记忆的关键,长期晚睡会让大脑无法完成信息储存,出现记忆力下降、思维迟钝、注意力不集中等问题。

心血管系统受损:长期熬夜会导致血管收缩异常、心率加快,显著增加冠心病、心肌梗死、脑卒中的发病风险。

生殖系统紊乱:对女性而言,熬夜会导致雌激素分泌异常,引发月经不规律、排卵紊乱,进而增加不孕风险;对男性而言,熬夜会降低精子活力和数量,直接影响生育能力。

眼部损伤:长期睡眠不足还会出现眼干、眼涩、视力模糊等症状,甚至会加重近视、诱发干眼症。老话说“睡是眼之食,不睡则眼枯”正是对这一危害最生动的诠释。

此外,长期晚睡还会导致大脑杏仁核过度活跃,让人更容易陷入焦虑、低落的情绪中,导致心理问题,而焦虑情绪会进一步加重入睡困难,形成“越焦虑越睡不着,越睡不着越焦虑”的困境。《2025中国睡眠健康研究白皮书》中提到的“失眠门诊一号难求”的现象,正是这种恶性循环的直观体现。

不得不熬夜,试试这些“补救方案”尽管知道早睡的好处,但生活中,许多人常因职场加班、学业压力、突发事务等原因,遇到不得不熬夜的情况,这时怎么办?韩芳给出了一些针对性的“补救方案”:

晚睡晚起:偶尔可行,切勿长期

如果只是单次熬夜,次日适当晚起(比平时晚起1至2小时),能在一定程度上弥补睡眠时长,缓解身体疲劳。但长期晚睡晚起会彻底打乱生物钟,让褪黑素分泌节律紊乱,最终形成“晚上睡

不着,早上起不来”的恶性循环,反而会加重睡眠障碍。

周末补觉:年轻人适度,中老年人别任性

研究显示,青春晚期至成年早期(16至25岁)的人群,因生理节律的特殊性,周末比工作日多睡1至2小时,可降低抑郁风险,是身体的生理性自救。但补觉有两个关键原则:一是时长不超过10小时,二是中午前必须起床,否则会导致周日晚上褪黑素分泌延迟,引发“周日失眠”,让周一更加疲惫。

而中老年人的生物钟如同“老化的弹簧”,节律调节能力弱,周末补觉不仅无法修复睡眠,还会扰乱昼夜节律,导致睡眠碎片化,因此,中老年人熬夜后更建议“少补觉、保规律”。

饮食补救:清淡为主,忌高糖高油熬夜后的饮食大忌是高糖、高油食物,特别是油炸食品,这类食物会加重肠胃和代谢负担。建议熬夜后的早餐优先选择富含B族维生素和蛋白质的低热量食物,如低脂牛奶泡麦片、藕粉、绿色蔬菜、新鲜水果等,以帮助身体修复。

如果熬夜时感到饥饿,可少量摄入清淡的碳水化合物,不饿则尽量不进食,避免夜间脂肪堆积。

舒缓调节:短时间补觉+轻度运动

如果白天没有大段时间补觉,20至30分钟的午睡是最佳选择,哪怕只是10分钟的闭目休息,也能有效缓解大脑疲劳。白天补觉后,还可进行轻度运动,如深蹲、踮脚,或入段练、太极拳等舒缓运动,避免久坐不动导致的身僵硬和疲劳堆积。另外,熬夜后洗个热水澡能促进血液循环,帮助快速进入深睡眠。

韩芳强调,以上所有“补救方案”都只是“减损”,无法完全修复熬夜的伤害,规律作息才是根本。

光明日报

