

尚生活

享健康

聚焦养老托育 如何激活“一老一小”消费新空间

新华社记者 魏玉坤 邹多为 刘宇轩



新华社发 曹一作

银发消费是促进民生改善的重要支撑,也是消费转型升级的重要方向。

我国60周岁及以上人口超3.1亿人,催生庞大的消费市场需求:“银发专列”市场火热,敬老餐厅叫好叫座,旅居康养日渐走俏……有关数据显示,到2035年银发经济规模有望突破30万亿元。

日前发布的《关于扩大服务消费的若干政策措施》聚焦老年人“急难愁盼”,提出“加强对养老护理、家政服务、长期照护等领域从业人员培养培训”“支持符合条件的文化、旅游、养老、托育、体育等服务设施建设”等举措。

“系列举措旨在增加优质服务供给,吸引更多社会资本进入养老服务领域,促进养老产业创新发展,为推动银发消费提质扩容、培育新的增长点打开更多空间。”国家发展改革委宏观经济研究院研究员张林山说。

记者在调研中发现,当前,各地立足自身资源禀赋,加快补齐养老服务供给短板,多措并举挖掘养老服务消费潜力:

浙江鼓励引进专业养老服务机构、医疗康复机构,为老人提供“走进门”服务;河南提升智慧化养老服务网络,打造银发族全天候安全守护网;广州白云区与湖南旅游集团开展文旅资源对接,推动“专列+免税购物”“专列+跨境医疗”等创新业态落地……

民企积极行动,进行适老化改造。针对老年人日益增长的打车需求,滴滴出行率先推出“滴滴老年版”小程序和电话叫车热线,并结合老年人使用习惯,设置大字体、一键叫车等便捷服务。

“考虑到老年用户的特殊需求,当终点是医院且遇到排队场景时,滴滴助老打车提供优先派单服务,让老年人能更快叫到车。截至今年8月底,累计提供就医优先派单服务超20万次。”滴滴出行有关负责人说。

既要温暖“夕阳”,也要守护“朝阳”。

我国3岁以下婴幼儿人数接近3000万,育幼服务市场广阔。党的二十届三中全会《决定》提出,加强普惠育幼服务体系,支持用人单位办托、社区嵌入式托育、家庭托育点等多种模式发展。

走进宁夏银川丽景街玺悦社区“宝宝屋”,老师生动讲述绘本故事,引导宝宝搭建积木造型,锻炼动手能力和创造力。“自从社区有了‘宝宝屋’,我家宝宝几乎天天都来这里。”社区居民李阿姨对这种“花式带娃”赞不绝口。

为深化儿童友好社区建设,玺悦社区通过中央财政支持的普惠托育服务发展示范项目“银川娃好托”设立社区“宝宝屋”,面向辖区1至4岁婴幼儿家庭,提供社区嵌入式幼儿托育服务。

“目前,3岁以下婴幼儿托位数突破570万个,在300多个地级市和人口大县建设托育综合服务中心,更多老百姓能够‘托得起’‘放心托’。”国家发展改革委就业收入分配和消费司司长吴越涛说。

北京部署统筹社区资源,提供更多免费或低收费场地,推动社区嵌入式托育服务设施建设;江苏宿迁将适儿化改造融入城市更新、老旧小区改造,增设儿童游憩活动设施、儿童友好标识;山西太原在园林建设中持续强化“1米高度看城市”儿童视角,科学配置柔性步道、儿童游乐设施……各地因地制宜发展育幼服务业态,增强兜底保障能力和普惠性服务供给。

“当前,关键是要从供需两端协同发力,持续完善育幼服务政策,重点发展社区嵌入式托育、家庭托育点以及儿童书店、亲子餐厅等业态,更好发挥投资对优化供给结构的关键作用,不断满足人民群众对高品质育幼服务的需要。”国家信息中心经济预测部研究员张晓兰说。

突出“一老一小”消费,政策持续“上新”:商务部等9部门日前发布《关于加力推动城市一刻钟便民生活圈建设扩围升级的通知》,部署重点建设为老服务业态、加快发展育幼服务业态等任务,将便民生活圈打造成宜居宜业、宜游宜购、宜老宜小的全龄友好型品质生活圈。

“我国消费结构正处于转型升级的关键阶段,养老托育等领域发展空间广阔,服务消费将逐步成为主导型消费,在拉动经济增长中发挥更加重要的作用。”商务部副部长盛秋平表示。

(新华社北京9月24日电)

『吃』里有学问 营养科学界聚焦全民健康饮食

新华社记者 彭韵佳 田晓航

健康中国,营养先行。随着人们的健康意识不断增强,合理膳食与科学营养日益成为社会关注的焦点。

第十七届全国营养科学大会9月21日至23日在北京举行。会内外,一场如何为全民健康打牢“营养根基”的讨论正在展开。

“人类健康长寿约75%归因于膳食营养和个人行为等环境因素。”中国疾控中心副主任施小明说。

新研究结果显示,与食用肉类、鱼类、蛋类和大豆类每周少于4次的高龄老人相比,每周食用超过5次的高龄老人死亡风险有所下降。

国家疾控局副局长卢江表示,深入推进合理膳食行动,强化改善营养在慢病防控中的基础作用,是实现以治病为中心向以人民健康为中心转变的关键举措,是成本效益最优的健康策略之一。

“发挥营养在慢病防控中的基础性、先导性作用,显得尤为迫切和重要。”中国科学院院士陈竺说,要推动营养干预和慢病防治的深度融合,逐步构建起预防为主、防治结合的全周期营养管理体系。

开展居民营养与健康监测,动态掌握人群营养状况;深入推进“三减三健”专项行动,倡导健康的生活方式;加强营养健康标准体系建设……近年来,一系列精准举措正不断筑牢全民健康屏障。

“人体必需营养素是维持生命活动、促进生长发育和保持健康状态的基础。”中国中医科学院西苑医院营养科主任医师曾文颖介绍,这些营养素人体自身不能合成或合成速度慢,必须通过均衡饮食获取所需营养物质。

如“身体的燃料”碳水化合物主要来自谷物、薯类和水果;构建和修复组织的“基础材料”蛋白质主要存在于肉类、蛋奶、豆制品中。所以,掌握“吃”的技巧很重要。

首都医科大学附属北京中医医院营养科副主任佟丽介绍,从中医角度来看,营养失衡会导致“气虚阴阳”失调,营养摄入不足还可能导致气虚血弱。老年人宜食黑豆、核桃以补肾益精,避免食用生冷食物;青少年应均衡“五味”,少食辛辣以防湿热;上班族则应注重以谷物养胃,适当食用果蔬以清热。

拿起一颗草莓模型,放在电脑前的“电子秤”上,即刻就可获取草莓中含有的23种营养成分。这款SAT-3D膳食诊断和饮食行为训练系统采用大数据、人工智能等技术,利用交互体验为营养教育带来新变化,也反映出我国营养健康领域的科技含量正不断提高。

中国营养学会理事长杨月欣表示:“科技创新是引领营养健康行业高质量发展的动力,一些新成果要努力向产业应用去转化。”

新成果涌现的背后,是我国营养科学研究工作的扎实推进与积累:开展国民营养健康监测工作,制定膳食营养素参考摄入量,持续研究和完善中国居民膳食指南,创建国家食物营养成分数据库……

在多方力量推动下,我国营养健康产业呈现快速发展态势。据了解,近年来我国营养健康产业年投入增长率超10%,预计2030年将达到16万亿元。

未来,随着科技创新持续加码,产业生态不断完善,我国营养健康领域将迎来更多新突破,为建设健康中国提供更有力的支撑。

(新华社北京9月23日电)

生活与法

换脸、代过、写代码…… AI很“忙”,别当法“盲”!

新华社记者 周闻韬 宋立崑

学AI,竟为“换脸”行骗

“你们公众号怎么开始推荐投资理财App了?靠谱吗?”今年6月10日,某机构工作人员像往常一样打开公司公众号评论区,却被一连串粉丝留言惊出了一身冷汗。

工作人员发现,其运营的公众号不知何时竟发文称即将停更,并号召粉丝关注另一个投资理财类账号。工作人员尝试登录账号后台,发现不仅密码被修改,连公司法人代表信息都被篡改了。

意识到事态严重,工作人员第一时间报案。这也是湖北省首起利用AI换脸技术非法侵入计算机信息系统案。

接警后,武汉网警迅速成立专案组,研判发现被盗公众号的操作痕迹为:犯罪分子通过“AI换脸”技术,更换了公司法人信息,又用新的“脸”识别登录该账号,进而发布涉诈引流信息。

顺着线索追踪,专案组很快锁定了远在山东潍坊的犯罪嫌疑人阿成(化名)。

站在民警眼前的阿成,衣着朴素,从事大棚种植,一度令警察怀疑追错了人。但对其住所搜查时,办案民警通过技术手段从其电脑已删除的电子数据中,找到了大量AI换脸素材及非法所得的虚拟货币。

原来,阿成本是美工技工,嫌寻常做图收入不高,就改行务农,又动了做AI图挣“轻松钱”的歪脑筋。

2022年5月,他在外网接触“人脸代过”灰色产业,加入相关群组后,先在各类小型电商平台接单制作人脸图像,每张收费200元;随着技术提升,他掌握了生成动态人脸视频的方法,“报价”也水涨船高,破解一张AI动态的人脸最高能卖到1000元。案发时,已非法获利40余万元。

“跑马机”作弊成黑产

还有不法分子瞄上培训学时,用AI帮

人“打卡”。

今年3月,重庆警方侦查发现,一些驾校学员无需实际练车即可刷满学时,背后是不法分子使用“跑马机”并结合AI技术实施作弊。这一犯罪链条涉及生产、销售、使用等多个环节,已形成黑色产业。

什么是“跑马机”?重庆市南岸区公安分局网安支队民警介绍,这是利用汽车脉冲信号原理制作的设备,其核心功能是通过侵入并篡改驾考计时系统,并运用AI技术模拟学员动态人像,达成伪造培训记录目的。

通过涉案资金追溯显示,利益链条的源头是驾校为了降低运营成本,以提供“快速拿证”为噱头,吸引学员大量报名缴费获利。与此同时,上游负责销售“跑马机”的黑代理商也获利不菲。此外,部分驾校还外接订单“代打卡”获利,其规模化运作模式显示,涉“跑马机”犯罪已演变为机构化犯罪。

截至目前,重庆警方已打掉涉案违法犯罪团伙2个,抓获犯罪嫌疑人70名,查扣“跑马机”设备384台,查处涉案驾校34家。

AI写代码,竟成了黑产源头

今年2月,重庆万州区网安部门发现,辖区犯罪嫌疑人王某针对某社交软件开发社群控程序。经调查,一个使用黑产软件从事各类违法犯罪的团伙浮出水面。

据万州区公安局网安支队民警介绍,大专学历的王某自学掌握相关技术后,开始招募多名同伙用AI技术编写程序代码,制作各类黑产应用程序。这类黑产软件无需使用官方客户端,即可直接与后台服务器进行数据交互,具有“多开”“群控”“批量管理”等功能,可实现批量发送消息、红包等操作。

随着AI技术不断发展,一些新型违法犯罪行为开始冒头,给网络空间安全和群众人身财产安全带来威胁,记者采访多地公安机关,揭示犯罪手法,提升防范意识。



新华社发 朱慧卿 作

开发及网络水军犯罪团伙4个,抓获犯罪嫌疑人15名,查获各类黑产程序软件25个,查扣资金500余万元,作案电脑、手机100余台。

AI时代已来临,新技术能做的事越来越多,也越来越有想象力。但筑牢安全底线的第一守则就是:AI可以很“忙”,但使用它的人不能法盲。掌握AI技术的专业人员,切勿因贪欲走上违法犯罪道路。同时各方应加强技术监管,进一步完善生物特征检测等AI时代的防伪技术,强化落实对个人隐私和信息的技术保护和法律责任。

(新华社重庆9月24日电)

知道

秋分“凉燥”渐盛 养生重在调和肝脾

新华社北京9月23日电(记者田晓航 帅才)23日迎来秋季的第四个节气秋分。中医专家介绍,秋分是阴阳平衡的关键节点,气候由“温燥”转为“凉燥”,风邪盛行,寒邪渐侵,养生以“平衡阴阳,润燥御寒”为核心理念,重在调和肝脾,防范消化系统和情志方面疾病。

“秋分时节,人体阳气收敛,肝胆系统易受外邪干扰,出现功能失调。”中国中医科学院西苑医院肝病科主任医师张引强介绍,这一时期凉燥夹寒,寒邪侵袭肝经易导致气血运行不畅,引发胸胁胀痛、腹胀、头晕、足冷等,而凉燥耗伤肝血易使人眼干涩、视物模糊、指甲脆裂、情绪烦躁易怒、失眠多梦。

“秋分肝脾养生的核心是‘疏肝理气、养血润燥’。”张引强说,饮食调养需“疏肝与养血并重”,推荐以开水冲泡陈皮、茉莉花、玫瑰花等代茶饮,适当多食养肝血的猪肝、枸杞、黑芝麻、桑葚,以及温胆健脾的生姜、肉桂、茯苓、白术等食物;同时,避免高脂饮食和过量饮酒,少食辛辣刺激及生冷食物。

起居、运动、情志等方面也需适时调养。中国中医科学院西苑医院肝病科主治医师陈艳介绍,这一时期需“避寒就温”,尤其注意早睡和头部保暖;运动宜柔和舒展,避免剧烈运动导致肝血耗伤,推荐八段锦“攒拳怒目增气力”式和户外散步;此外,秋季人易出现“悲秋”情绪进而导致失眠、抑郁,可听舒缓轻音乐以疏畅情绪。

秋分时节还可以利用穴位按摩、艾灸等方法调养身体。湖南省中西医结合医院副院长肖长江说,每日用拇指按揉太冲穴5至10分钟,能够疏肝解郁、平抑肝火,改善肝阳上亢引发的头晕、眼干;每周艾灸太冲穴一次,时长15分钟,能温补肝气、利胆通路,增强肝胆代谢功能。