

# 生成式人工智能不可随意滥用

■ 陈 杰

近日,国家网信办联合国家发展改革委、教育部、科技部、工业和信息化部、公安部、广电总局公布的《生成式人工智能服务管理暂行办法》(以下简称《办法》)正式施行,有望促进生成式人工智能健康发展和规范应用。

“生成式人工智能技术快速发展,为经济社会发展带来新机遇的同时,也产生了传播虚假信息、侵害个人信息权益、数据安全和偏见歧视等问题。”文溯智库研究员王超接受记者采访时表示,《办法》的正式实施,是促进生成式人工智能健康发展的要求,也是防范生成式人工智能服务风险的需要。

## 1 监管不搞“一刀切”

生成式人工智能是指具有文本、图片、音频、视频等内容生成能力的模型及相关技术,自去年底起在各行各业大规模落地应用,在提升效率的同时也乱象丛生。

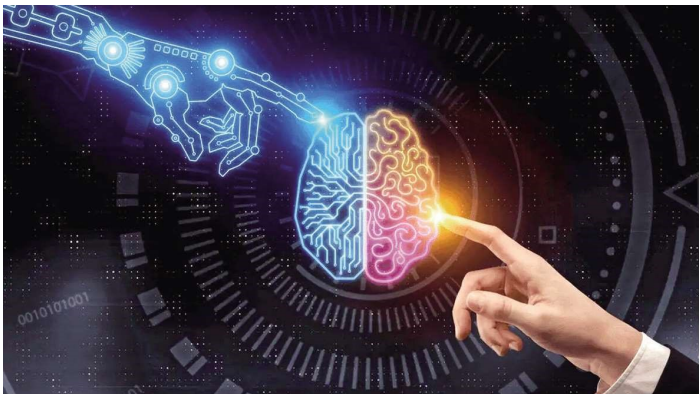
新壹科技 CEO 雷涛说,与判别型人工智能风险主要集中在算法的歧视和滥用上不同,生成型人工智能存在更多知识产权争议和更复杂的数据风险,同时滥用生成内容在技术上可能会给监管带来更多挑战。“特别是随着大模型的不断迭代,其生成内容的真实性、偏向性与原创性在技术上越来越难以判别,也给监管造成较大压力。”

在教育行业,生成式人工智能大多在辅助教学、自动批改作业、优化教育资源以及个性化学习和兴趣教育上具有智能、提效的作用。即便如此,iEnglish 智能英语学习解决方案技术研发负责人贾先好认为,这些应用带来的版权、作

弊,以及数据与隐私安全风险等一系列问题,也需要引起足够的重视。他表示,《办法》明确了提供和使用生成式人工智能服务应当遵守相关法律法规和伦理规范,对于保障人工智能的安全、可靠和透明使用具有重要意义。“《办法》的正式施行,标志着我国对生成式人工智能的管理进入了新的阶段。”

《办法》提出坚持发展和安全并重,促进创新和依法治理相结合的原则,采取有效措施鼓励生成式人工智能创新发展,对生成式人工智能服务实行包容审慎和分类分级监管。

雷涛认为,这种包容审慎和分类分级的监管明确供应商主体责任,在创新和有效监管之间取得了平衡。“《办法》符合对人工智能进行分类、分类管理的趋势,实现了监管科学化、精细化,避免了‘一刀切’式的监管措施抑制人工智能技术创新。”



## 2 产业应该积极应对

生成式人工智能大规模落地应用,大模型居功至伟。日前发布的《中国人工智能大模型地图研究报告》显示,我国人工智能大模型产品已经发布超百余个。

基于大模型研发应用全产业链,数据及安全便成为重中之重。《办法》明确,生成式人工智能服务提供者应当依法开展预训练、优化训练等训练数据处理活动,使用具有合法来源的数据和基础模型;采取有效措施提高训练数据质量,增强训练数据的真实性、准确性、客观性、多样性。此外,还明确了数据标注的相关要求。

显然,这些规定让此前在数据采集、加工和应用方面呈野蛮式发展的厂商压力倍增。雷涛认为,这种阵痛是短暂且必须的,虽然当前生成式人工智能依然是一个辅助人类创作的技术工具,但不可否认的是其巨大潜能以及广阔的应用场景,产业链上的企业都应立足于自身

做好研发追赶,而绝非回避。“《办法》的施行,将有助于明确企业技术拓展和使用的边界,新技术、新场景只有在合理的规范体系下,才能不断推动行业进步,进而形成良性的行业生态。”

“作为全球范围内较早关注生成式人工智能服务治理的规范性文件,《办法》为生成式人工智能服务划定了底线,提供了方向。”王超提醒,产业相关企业应该以积极开放的态度面对《办法》的施行,并结合自身优势、探索生成式人工智能技术的创新应用场景,不断完善自身的应用生态体系。

工作内容进行了诠释。在信息时代,知识总量爆炸式增长与人有限的信息处理能力之间的根本矛盾,决定了新时代的科普必然不能停留在简单传递知识的层面,而是要以传播科学知识“实例”来传递科学思想、科学方法、科学精神以及科学家精神,从“知识补课”向“价值引领”升级。

现如今,出于健康等因素考虑,公众对主粮的态度也在发生改变,越来越多的人青睐粗制的五谷杂粮,不过这里面也有一些误区和流言。今天,一起来梳理五谷杂粮的流言,看你信过几个。

**流言:**米面等主食越白越好?

**分析:**大米面粉加工越精细会越白,但也会导致营养素大量损失。

完整的谷物包含了谷皮、糊粉层、胚乳和胚等四个部分,各部分中富含不同的营养素。在精细加工的过程中会将谷物籽粒的谷皮、糊粉层、胚分离出去,仅剩下淀粉含量最高的胚乳部分,而膳食纤维、B 族维生素、矿物质等都会有不同程度的损失。

长期食用精白面和精白米不利于健康,可造成维生素和矿物质摄入不足。同时,过于精细的米和面对血糖的影响也比较大。因此,面粉、大米等主食并不是越白越好。

**流言:**燕麦会降低骨密度?

**分析:**骨密度改变与多种因素有关,长期食用燕麦并不会导致骨密度降低。

导致骨密度降低的因素包括年龄、缺乏运动、饮食中缺乏蛋白质和钙质、维生素 D 缺乏,以及肾病、甲亢等疾病。

燕麦属于高纤维、低热量的谷物,其中还富含了 β-葡聚糖等多种功效成分。此外,燕麦中的钙、磷、铁、锌等矿物质含量也较为丰富,对骨骼健康有所助益。并不存在因燕麦中蛋白质含量较高,影响钙吸收,加快钙流失,从而不利于稳定骨质健康的情况。

米面越白越好? 吃粗粮能降血糖?

## 别被这些流言蒙蔽双眼

**流言:**吃粗粮能降血糖?

**分析:**吃粗粮并没有降低血糖的作用。

谷类食物中富含的淀粉,经过消化吸收后都会升高血糖,因此无论是粗粮还是细粮都不存在降糖的作用。但是,不同食物的升糖指数存在差异,因而对血糖的影响也不同。升糖指数更低的食物对血糖波动影响较小,反之则更大。

粗粮中由于存在更多的膳食纤维,使得其中糖的释放速度比精米白面等细粮更慢。同时,粗粮在胃里的排空速度也比较慢,因而饱腹感更强,有助于抑制食欲,减少食物摄入。

故而,适当食用粗粮对平稳血糖有所助益。对于血糖偏高的人而言,还是要通过规律用药和合理生活方式加以调节。

**流言:**杂粮多多益善,越吃越健康?

**分析:**适当吃杂粮有益健康,但并非越多越好,过多食用可能会影响健康。

杂粮中含有丰富的膳食纤维和 B 族维生素,营养比精制米面更全,所以日常应该将麦片、藜麦、糙米、荞麦、燕麦、大麦等加入到膳食中,但也应控制总量。

根据《中国居民膳食指南》(2022 版)的推荐,每天吃全谷物和杂豆 50~150 克,薯类 50~100 克。

一方面,杂粮中的膳食纤维含量更丰富,过多食用可能导致胃肠道不适,同时还会明显延迟胃排空,引起胃反酸,甚至造成食管黏膜损伤。

另一方面,粗粮、杂粮也是粮,其中的淀粉依然是热量的来源,过多食用同样会对血糖造成影响,也会因为能量过剩导致肥胖等发生。

**流言:**红薯能消灭 98%癌细胞、抑制癌症?

**分析:**红薯抗癌是一个不科学的说法,并无相关研究证据。

红薯的营养价值很高,除了丰富的膳食纤维和胡萝卜素以外,还富含维生素 C、钾、铁等 10 多种微量元素,是不错的主食选择。在《本草纲目》中也有“补虚乏,益气力,健脾胃”的记载。

红薯能抗癌的说法来源于日本的一项研究,称红薯提取物在体外试验中具有较高的癌症抑制率。

一方面,该研究结论的真实性尚存争议。

另一方面,红薯提取物与食用红薯是完全不相同的两码事,简单地将体外研究的结果等同于现实生活的效果更是错误的。截至目前,并没有相关报道表明吃红薯能够具有抗癌的效果。

科学辟谣

## 甲状腺疾病与“低碘饮食”

■ 董旭琴

对于患有各种甲状腺疾病,包括甲状腺功能减退、甲状腺功能亢进、甲状腺结节、甲状腺肿瘤的患者来说,摄入过多的碘都会使本身存在的疾病病情加重。有上述甲状腺疾病的患者在平常的饮食中应注意控制碘的含量,选择低碘饮食。特别是在疾病初期,更要注意“低碘饮食”,因为甲状腺激素的合成需要碘的摄入。

**何为“低碘饮食”**

根据世界卫生组织、联合国儿童基金会、国际控制碘缺乏病理学会等国际组织对健康成年人(包括 12 周岁以上的儿童青少年)的膳食碘推荐标准,每人每日饮食摄入碘为 150 微克为宜,婴幼儿和学龄前儿童为 90 微克,12 岁以下学龄儿童(包括 12 岁)为 120 微克,孕妇和哺乳期妇女为 250 微克。如果用碘盐来补充碘,成人每天摄入标准碘盐 6~8 克,即可获得 120~150 微克碘,便可满

足大多数成年人的生理需要。

通常认为低于正常碘摄入量就可认为低碘饮食,而一个正常成年人维持正常生理活动每天最低需要摄入碘 75 微克。人体碘 80%~90%来自食物,10%~20%通过饮水获得,因此食物中的碘是人体碘的主要来源。

**含碘的食物有哪些**

一般含碘量高的食物多是海产品,如海带、紫菜、鲜带鱼、鲳干、干贝、淡菜、海参、海蜇、龙虾等。海带含碘量最高,新鲜海带中达到 2000 微克/公斤以上,其次为海鱼及海贝类(800 微克/公斤左右)。陆地食品,则以蛋、奶含碘量最高(4~90 微克/公斤),其次为肉类,淡水鱼的含碘量接近或略低于肉类,植物的含碘量是最低的。

另外,盐中含碘量极微,越是精制盐含碘越少,海盐中的含碘量约 20 微克/公斤,若每人每日摄入 10 克盐,则只



能获得 2 微克的碘,远不能满足预防碘缺乏病的需要。

**“低碘饮食”是“终身制”吗**

对于患有各种甲状腺疾病的患者,“低碘饮食”是否终身制,是因病而异的。甲亢在没有治愈前必须低碘饮食,甲状腺癌术后需碘 131 治疗患者,需要在治疗前 3~4 周及治疗后 3 个月尽量保持低碘饮食状态。而终身的“高碘”及“低碘”饮食对人体都是有害的,甚至会

增加甲状腺肿瘤发生的几率。

低碘食品一般有以下儿种,白菜、不带皮的马铃薯、谷麦片、新鲜蔬果、新鲜肉类、不加盐的坚果、糖、蜂蜜、枫糖、胡椒或其他调味香料、所有的植物性油脂、现泡的茶或咖啡(不加奶或奶精)、汽水(除偏红色的饮料外)、啤酒或其他酒精性的饮料等。

(作者系山西省人民医院甲状腺外科主管护士)

## 科普宣讲进社区

近日,山西医科大学第二医院南丁格尔志愿护理服务支队走进太原市杏花岭区坝陵桥社区卫生服务中心开展志愿服务活动,现场进行了高血压健康宣教、“全民急救模式”宣教,同时手把手教授了海姆立克急救和心肺复苏术的操作方法及要领。社区居民纷纷表示,此次活动不仅提高了大家对疾病的防范意识,还加强了自身的急救知识与技能,学以致用,受益匪浅。

周慧芳 王红文

## 首届全国电力科普讲解大赛在浙江海宁举办

近日,笔者从中国电机工程学会获悉,由该学会主办的首届全国电力科普讲解大赛 8 月 22 日在浙江省海宁市落下帷幕。18 位入围总决赛的电力科普达人同台竞技,为观众呈现了一场丰富多元、精彩纷呈的电力科普盛宴。

作为 2023 年中国电力科普日系列活动之一,本届大赛的主题为“科技强国,电力有我”,旨在为广大电力科技工作者、科普工作者搭建学习、交流、展示的平台,从而助力电力科技创新和科学普及融合发展、两翼齐飞,促进全民科学素质提升,助力科技自立自强。

赵竹青

## 提高公民科学素质水平 川渝选手同台竞技展科普风采

8 月 24 日,首届川渝公民科学素质邀请赛暨第六届重庆市公民科学素质大赛总决赛成功举办,来自重庆、四川两地的选手展开科普竞技。

据介绍,“重庆市公民科学素质大赛”作为重庆市科学普及工作的品牌活动,是实施科普惠民建功行动,打造“创新争先建功新重庆”品牌载体的重要内容,在推动和提高全市公民科学素质水平上发挥了重要作用。今年的比赛以“共建科普高地共享智慧生活”为主题。值得一提的是,赛事通过“重庆市科协”微信公众号、“科普重庆”微信公众号、“重庆科技融媒体中心”微信公众号和光明网、科普中国 APP 进行了现场直播,川渝两地网民通过直播平台留言,为选手加油鼓劲。当日,通过直播平台观看总决赛和邀请赛的网民累计达 746.02 万人次,创历史新高。

胡慧琴

## 航空科普进社区 护苗成长逐梦蓝天



科普航空知识、展示航空模型、制作简易“飞机”……近日,太原市西华苑社区新时代文明实践站开展了“爱我国防·逐梦蓝天”科普主题教育活动,邀请了航模爱好者现场讲解航空知识。

冯耿姝

## 得了糖尿病并非要与水果“绝缘”

糖尿病人能吃水果,但需要掌握一些技巧。水果中的果糖和葡萄糖消化、吸收较快,升高血糖的作用的确也快,但水果富含维生素、膳食纤维、无机盐等营养素,这些元素对维持人体健康也至关重要。所以,对于水果,糖尿病人既不能一点也不吃,又不能随心所欲地吃。在病情较为稳定的时候,“糖友”们可以适当吃点含糖量低的水果,例如苹果、猕猴桃、柠檬、梨、樱桃、桃等,这些水果短时间内不容易快速升高血糖。选择了合适的水果后,还需要注意合理控制总热量和进食量,不要一次性大量摄入。

叶婧

## 冷冻肉并不损害身体健康

冷冻肉是将牲畜屠宰分割后,立刻进行专业的排酸、急冻等处理,再放至-18℃以下环境中储存的肉。冷冻肉中的微生物和各种酶在排酸、急冻过程中,就已经被消灭了。市场买回来的鲜肉会携带少量细菌,由于家中冰箱不能极速降温,这些细菌会在冷冻前大量繁殖。

因此,在需要储存一段时间后再食用的情况下,冷冻肉会比放冰箱冷冻的鲜肉更加安全。解冻后的肉要及时烹饪,不易反复冷冻。反复冷冻的肉不仅容易使肉的水分流失,还易使肉的细菌数量增加,影响肉的口感,严重会导致变质。

侯欢

## 蜂蜜、大蒜并不能治疗幽门螺杆菌

蜂蜜是高渗液体,蜂蜜中的细菌会因脱水而凋亡,从而杀菌,但蜂蜜进入胃部会被稀释,无法起到杀菌的作用。

同理,大蒜所含的大蒜素确实可以抑菌,但 1 公斤大蒜里只有 0.1g 大蒜素,直接进入人体也会被分解,无法起到杀菌的作用。此外,过度食用蜂蜜和大蒜会对胃部产生刺激作用,引起胃部不适,加重病情。保持健康的饮食和生活方式,如均衡饮食、适量运动和保持良好的卫生习惯,有助于预防幽门螺杆菌。如果怀疑自己感染幽门螺杆菌,建议尽早就医,进行相关检查和治疗。

卢凯