



AI“减重搭子”

□本期主持人:温文清

主持人:AI正成为不少上班族的“减重搭子”——借助AI记录饮食、矫正动作,在打卡激励下坚持运动、控制饮食,收获看得见的减重效果。然而,AI体重管理工具走红的背后,隐忧也日渐浮现:减重计划“雷打不动”,建议千篇一律,有人发烧当天仍被提醒“运动未达标”,把AI作为“减重搭子”,这是一个好方法吗?

本期嘉宾:舒朗秋、刘艳、张西流

降低健康管理门槛

□舒朗秋(评论员)

“饭前先拍照,已经成了我吃饭的第一步。”在快节奏的现代生活中,AI正以“减重搭子”的身份走进大众视野。

很多想要减重的人,缺乏营养学基础知识,不懂估算食物热量,难以长期坚持饮食和运动自律。而AI能够快速记录每日摄入的热量,定时提醒运动,根据数据动态调整方案,降低自我管理门槛。相比一对一的线下咨询,AI服务获取便捷、成本更低,能帮助用户建立健康的生活习惯,为科学减重打下基础。

AI“减重搭子”之所以走红,在于它踩中了当代上班族的现实需求。很多人工作忙碌,没时间系统学习营养知识,缺乏自我监督的毅力,不少人要么管不住嘴半途而废,要么盲目节食猛练伤身体。而AI工具可以把热量计算、运动方案、打卡激励打包在一起,用数据把模糊的健康管理变得直观,极大地降低了健康管理的门槛。

正是因为低成本、随时随到、量化清晰,它帮助很多人建立起健康的饮食和运动习惯。作为健康帮手,AI的价值毋庸置疑,善用AI“减重搭子”能起到正向引导的作用。

警惕AI算法反噬

□刘艳(职员)

AI“减重搭子”的问题也日益突出。其热量标准和运动计划一经设定,往往“雷打不动”,加班、熬夜、发烧都不调整。有人发烧当天仍被提醒“运动未达标”,有人练完高强度训练后心慌头晕,而当天摄入热量不足1000千卡。

算法只跟踪体重数字和完成率,难以感知使用者的实时身体状态。通用方案解决不了个体差异:同样是每天少吃500千卡,血脂率、代谢水平、基础疾病不同的人,身体反应可能完全相反。

更要看到,AI减重计划僵化未必只是技术局限,背后可能还有平台的商业逻辑。奖金和打卡连胜机制,在激励坚持的同时,也可能成为平台变相换取日活、增强用户黏性的手段。心慌、头晕本是身体发出的停止信号,但一想到中断打卡就前功尽弃,不少人选择硬撑,长期下来可能带来健康风险。减重者本该累了就休息、不适就就医,如今却要先看App怎么说。健康判断一旦被算法接管,人就从身体的主人变成了指标任务的执行者,导致个人健康风险陡增。

AI“减重搭子”亟需装上“熔断”机制。平台不能只追求打卡率和用户停留时长,应在用户反馈生病、持续疲劳时主动建议休息,而不是机械催着完成指标。健康类App不能只展示减重效果,还要提示适用人群和风险底线,奖金激励更不能异化为逼迫用户硬撑的工具,否则用户容易被AI算法反噬。

厘清定位理性使用

□张西流(公务员)

肥胖成因因人而异,AI“减重搭子”只能依靠用户主动填报的数据进行计算,无法完成体格检查、抽血化验等医学评估。若用户盲目按照AI给出的极端节食方案减重,容易出现脱发、月经紊乱、电解质失衡、营养不良等问题。若存在基础疾病,照搬AI减重方案,还可能埋下严重的健康隐患。很多人只关注体重数字变化,忽略脏器损伤,等到身体出现明显不适,往往已经造成不可逆伤害。

相反,医院减重门诊的核心价值,是提供个体化的评估与安全干预。专业医生会结合体检结果,综合评估患者代谢水平、脏器状况,区分单纯性肥胖与病理性肥胖。对于体重超标严重的人群,医生会判断是否需要药物、手术等医学干预手段,同时,规避减重过程中的健康风险。在减重随访阶段,医护人员持续监测身体指标,及时调整方案,处理减重带来的不良反应,其完整的医学诊疗流程,是算法模型无法复刻的。

门诊还会兼顾心理疏导,缓解减重人群的焦虑情绪,纠正急功近利的瘦身心态。而市场上部分AI减重产品存在营销诱导的问题,特别是夸大自身能力,暗示可以替代医生诊疗,诱导有基础疾病的人群自行开展高强度减重。

面对AI减重热潮,我们需要厘清工具定位,引导理性使用。监管部门要规范AI健康类产品宣传,严禁其宣称具备疾病诊疗功效,明确标注仅作参考。产品开发者应当增加风险提示,对于高危人群,应主动建议前往医疗机构就诊。使用者更要树立认知,将AI当作记录、提醒的辅助工具,“减重搭子”只是个算法,要“活用”,切忌盲从。若体重超标明显,或是伴随身体不适,应当主动前往减重门诊,在专业医疗监护下开展减重,守护好身体健康的底线。

世界的泉州,始于家门口的获得感

□曾于里



有海水处就有泉州人。刚刚闭幕的市第十四次党代会和创新发展“晋江经验”工作座谈会上,泉州的“十五五”蓝图写下新的一页:未来五年围绕“世界的泉州”这一更高愿景,全面建设海丝名城、智造强市、品质泉州。泉州晚报社即日起面向全社会征集建设高获得感宜居宜业的品质泉州“金点子”,为期一个月,邀请市民把日常生活中的所思所想所盼说出来。

“世界的泉州”这一愿景是历史积淀的必然延续,也是摆在泉州人面前的新考卷。2025年,泉州地区生产总值达到13778.34亿元,九大千亿制造业集群集聚成势,形成了门类齐全、产业链较为完整的制造体系。2025年,全市接待游客1.12亿人次,旅游总花费1348.3亿元,两项指标均保持两位数增长;同年10月,联合国教科文组织宣布泉州入选“创意城市网络”,荣膺“世界美食之都”称号,成为全国第七个获此称号的城市……宋元时期,泉州被誉为“东方第一大港”,是海上丝绸之路的重要起点,今天,这座城市有了新的抱负——把刺

桐港的开放基因延续下去,把“世遗之城”“世界美食之都”这些世界级名片擦得更亮,让“世界的泉州”从历史荣光走向现实图景。

一座城市能不能走向世界,首先要看生活在这座城市里的人过得怎么样,世界性的城市愿景离不开扎实的品质底座。城市品质提高之后,人才自然会涌来,产业转型升级、文化旅游繁荣也就有了基础,“世界的泉州”的称号才会名副其实。

数据显示,2025年泉州全市民生支出达到695.76亿元,占一般公共预算支出的78.9%,泉州在民生保障上已经有了实打实的投入。但是,民生工作没有“完成时”。孩子放学路上能不能多一处可以撒欢的口袋公园?社区里能不能多一个物美价廉的长者食堂?老街区停车能不能不再绕三圈?古城里的手艺人能不能多一份安稳?年轻人的小生意能不能多一份托举?这些看似琐碎的“小事情”,是老百姓用来评判城市品质的直接标尺,也是“高获得感宜居宜业”的现实落点。

正因如此,向市民征集“金点子”是城市治理中必不可少的一环。每一位市民都是城市日常运转的亲历者——马路哪里容易堵、社区哪里缺配套、办事哪里还绕弯,这些问题坐在办公室里不容易看到,走在大街上、住在小区里的市民最有发言权。问需于民,才能找准痛点;问计于民,才能找到办法;问效于

民,才能检验成色。征集“金点子”,就是把这三个环节连起来,让市民的日常体验成为政策调整的依据,让治理的着力点与群众的期盼一致。

更何况,民智民力本身就是城市迈向世界的一笔宝贵资源。泉州有遍布全球的海外乡亲,有扎根实业的民营企业,有古城里守着老手艺的手艺人,也有在各行各业打拼的年轻人。他们对这座城市有感情、有期待,也有各自独到的观察和见解。泉州晚报社全媒体平台将选取好建议择优刊发,展示海内外泉州人的民智民力,这也是凝聚城市共识、汇聚发展合力的过程。一条好的建议被采纳,可能意味着一处口袋公园的落地、一条巷子雨污分流的改善、一个老旧小区加装电梯的提速……各种具体的变化积累起来,就是城市品质的真实提升。

“世界的泉州”这个愿景,最终要由每一个泉州人的日常体验来检验,每一条被采纳的“金点子”,都将是这座城市成为“品质泉州”的一块基石。期待更多市民把盼头说出来,也期待有关部门认真接住每一条建议,让“金点子”从纸面走向地面,从想法变成现实。这个秋天播下的种子,会在未来五年长成“世界的泉州”的枝干和绿荫。

正因如此,向市民征集“金点子”是城市治理中必不可少的一环。每一位市民都是城市日常运转的亲历者——马路哪里容易堵、社区哪里缺配套、办事哪里还绕弯,这些问题坐在办公室里不容易看到,走在大街上、住在小区里的市民最有发言权。问需于民,才能找准痛点;问计于民,才能找到办法;问效于

民,才能检验成色。征集“金点子”,就是把这三个环节连起来,让市民的日常体验成为政策调整的依据,让治理的着力点与群众的期盼一致。

更何况,民智民力本身就是城市迈向世界的一笔宝贵资源。泉州有遍布全球的海外乡亲,有扎根实业的民营企业,有古城里守着老手艺的手艺人,也有在各行各业打拼的年轻人。他们对这座城市有感情、有期待,也有各自独到的观察和见解。泉州晚报社全媒体平台将选取好建议择优刊发,展示海内外泉州人的民智民力,这也是凝聚城市共识、汇聚发展合力的过程。一条好的建议被采纳,可能意味着一处口袋公园的落地、一条巷子雨污分流的改善、一个老旧小区加装电梯的提速……各种具体的变化积累起来,就是城市品质的真实提升。

“世界的泉州”这个愿景,最终要由每一个泉州人的日常体验来检验,每一条被采纳的“金点子”,都将是这座城市成为“品质泉州”的一块基石。期待更多市民把盼头说出来,也期待有关部门认真接住每一条建议,让“金点子”从纸面走向地面,从想法变成现实。这个秋天播下的种子,会在未来五年长成“世界的泉州”的枝干和绿荫。



近期出现一团伙冒充人社部门工作人员,谎称可办理社保卡金卡拉人进群,承诺每月发放补贴,实施诈骗。全国社保卡执行统一标准,不存在所谓“社保卡金卡”。人社部门不会以享受各类社保待遇为由,用单位或个人名义建群拉人,请大家切勿轻信此类虚假信息,保护个人信息,谨防上当受骗。

(北青/文 视觉中国/图)

小节不可轻,文明须较真

□温文清



近日,兰州市城管委发布《关于禁止随地吐痰温馨提示》,将随地吐痰整治纳入市容环境专项治理行动,同时明确,如果有随地吐痰、便溺的行为,由市容环境卫生主管部门给予警告,责令其立即清除,不清除的,处10元以上100元以下罚款。(据《人民日报》客户端)

以前,很多城市的街头随处可见“禁止随地吐痰”标语,但大多停留在口头提醒,真正处罚的并不多,不少人也没当回事。但这次不一样,据相关报道,兰州、东莞、汕头等城市先后出台或启用新规,把这项整治纳入常态化市容管理,执法力度明显加码——兰州最高罚款达100元,东莞对情节严重者最高处罚1000元,汕头也同样设置了百元到千元区间的处罚。

很多人有疑问,一口痰而已,至于吗?不要轻视这个小动作。痰液里面隐藏着不少病菌,在人流密集的广场、公交站、菜市场,很容易随尘土扩散,增加交叉感染的概率。客观来讲,整洁的城市地面留下痰渍,保洁人员清理起来特别麻烦,时间久了还会留下难看的印记,破坏城市环境。更重要的是,这种不文明行为,普遍令人反感,若让

外地游客频繁见到,城市形象和人文素质也会大打折扣。

正因为如此,许多城市开始对随地吐痰加大了整治力度,期待通过对市民生活小节的进一步规范,不断提升城市的文明修养,打造更加文明整洁的城市风貌。

随地吐痰,说到底只是一小部分人长久形成的不良习惯。单纯依靠短期突击执法,很难一次性根除。这次多地同步行动,意在持续提醒市民,公共场所不是私人空间,个人行为会影响他人的健康环境。文明习惯,需要一次次引导和慢慢养成。

除了耐心劝导,多地也认识到行政处罚的必要性。平心而论,这么多年来,禁止吐痰的宣传不少,随地吐痰依然常见,这与其随机性、瞬时性、隐蔽性强的特点有关,无论取证还是处理都有一定难度。但如今不同了,随着市民素质的提高和技术条件的进步,随地吐痰的不文明行为可能无处遁形了。具体来说,举报热线可以广泛铺开,手机拍照、视频留证、街头监控可以广泛运用,短视频、社交媒体等宣传渠道可以凝聚共识,这些都为治理随地吐痰提供了群众基础和技术保障。从各地发布的举措也可以看出,具体的处罚将不会只停留在纸面和条文,明确的制度规范、持续的执法监督,加上长期的宣传引导,已成为城市文明的重要制度安排。

随地吐痰,不仅是个人卫生习惯

的缺失,更是公共卫生的隐患与城市文明的“减分项”。为了让城市更加美好,我们每个人都要从自己做起,管好自己的嘴,杜绝随地吐痰的不文明行为,比如,随身携带纸巾,有痰时用纸巾包裹,投入垃圾桶,或使用随身清洁袋密封处理。日常注意咳嗽礼仪,咳嗽或打喷嚏时用手或纸巾遮挡,避免飞沫传播。遇他人随地吐痰时,也可善意提醒,共同维护公共环境。

城市管理中,不少市民的不良行为习惯,都可以在时间推移中逐步得到纠正。此前,公共场所吸烟同样是一个监管难、易反复的顽疾。但是近年来,随着各地控烟立法不断完善、执法力度持续加强,公共场所禁烟已经取得了明显成效。以北京为例,2025年室内工作场所二手烟暴露率为16.7%,相比于2015年《北京市控制吸烟条例》实施前(35.7%),下降幅度超过了50%。而上海自2017年室内全面禁烟后,违规吸烟发生率从控烟立法前的37.5%下降至13.0%。

这些年来,很多城市的面貌已经发生了翻天覆地的变化,公共文明水平理应不断地向前迈进。期待这一次的“文明较真”能够持之以恒、深入肌理,积累经验、推而广之,让城市的文明程度在细微的改变中再上台阶。

严打涉税违规中介
守护税收公平秩序

□贾启慧

近日,安徽、贵州、广西、浙江、山东等地税务部门集中曝光了5起涉税中介违规帮助他人偷逃税案件。这是今年税务部门第三次集中曝光涉税中介违法违规案件。个别不法涉税中介打着“节税”的幌子兜售违法方案,诱导企业违规套用税收优惠政策偷逃税款;有的自身通过私户收款隐匿收入,并协助企业拆分收入、多列支出;还有个人私自承揽涉税业务,伪造合同、虚购单据、篡改交易价格,以此帮助企业少缴税款。(10月13日新华网)

涉税中介本是连接税务机关与市场主体的桥梁,依托专业知识帮助企业理解税法、防范涉税风险,是推进纳税遵从的重要力量。帮助企业违规套用税收优惠政策,将专业能力用作钻法律空子的工具。

这类违法活动危害多重。对企业而言,看似短期省下税款,实则踏入巨大的法律陷阱。一旦被稽查,企业需要补缴税款、缴纳滞纳金,信用记录受损,经营发展受到长期拖累。对市场环境来说,不法中介协助部分企业偷逃税款,变相压低其经营成本,形成不公平竞争,挤压守法经营企业的生存空间。从公共层面看,税收是国家公共服务运转的财力基础,涉税黑中介的串通造假,直接侵蚀国家税基,损害公共利益,同时重创整个涉税专业服务行业的公信力。

持续曝光典型案例,是税务部门以案释法、强化行业震慑的治理手段。税务监管已经从单纯查处纳税人,延伸至深挖背后策划、协助违法的中介主体,明确涉税中介需独立承担法律责任,不存在“企业担责、中介免责”的空间。这也提醒广大市场主体,区分合法税收筹划与违法偷逃税:真正合规的税务安排立足于真实业务,而任何需要伪造单据、虚构交易、人为改造业务实质的方案,本质都是违法操作。

直播切片掘金有道
版权红线不可逾越

□吴睿鹤

“大二专科生靠直播切片3年赚700万”的热搜故事,勾勒出一幅低门槛、高收益的创业图景,引得不少人摩拳擦掌,试图复制这份财富奇迹。然而,直播切片带货看似门槛低,实则暗藏多重法律风险,绝非“拿来就能用”。(10月13日潮新闻)

所谓直播切片,即截取主播带货直播片段剪辑短视频,挂载商品链接赚取佣金。很多人存在认知误区:认为直播内容公开可看,就能够随意剪辑商用。事实上,“公开观看”不等于“授权商用”,这也是直播切片侵权纠纷不断的核心原因。

直播画面属于著作权法保护的作品,主播的肖像与具有辨识度的声音,也受人格权保护。仅为个人学习欣赏截取片段,属于法律上的合理使用;但剪辑片段挂载商品链接带货,属于营利行为,借用他人内容引流变现,挤占原主播商业利益,不在合理使用范围内。未经完整授权剪辑发布,会同时侵犯著作权、肖像权与声音权益,侵权赔偿数额常与获利挂钩,收益越高,后续赔付风险越大。

想要合规开展切片业务,核心是取得完整清晰的授权,创作者需要拿到涵盖著作权、肖像权、声音权益的书面授权,核验授权链条,留存合同凭证,任一权利缺失,都可能引发诉讼。合法切片创业,本质是权责清晰的内容合作,而非简单剪辑搬运。

规范楼内民宿经营
消解邻里民生纠纷

□张立美

随着文旅业蓬勃发展,一些人将私人住宅改成经营性民宿或网约房。有读者反映,有些在住宅楼内开办的民宿、网约房未经过合法合规审批便通过网络平台向外招租,影响居民正常生活,增加小区安全隐患,向相关部门反映这一问题,又迟迟未能得到有效解决。(10月12日《人民日报》)

近年来,在住宅楼内开办民宿、网约房成为部分人的创业选择,但随之而来的扰民问题日益突出,严重干扰小区居民生活,经营者与邻里之间矛盾持续激化,小区民怨沦为“民诉”,已然成为基层治理的一大难点。

在住宅楼内开设民宿、网约房并非申领营业执照即可直接营业,不得侵害其他业主的合法权益,这是基本前提。将住宅改为经营性民宿,会加重小区门禁安防、电梯运维等公共设施负担,相当于让全体业主共同承担经营带来的成本,显然有失公平。依据《中华人民共和国民法典》第279条规定,业主不得违反法律、法规以及管理规约,将住宅改变为经营性用房。业主将住宅改变为经营性用房的,除遵守法律、法规以及管理规约外,应当经利害关系业主的一致同意。

想要化解小区民宿引发的邻里纠纷,必须推动监管关口前移,实现源头治理。一方面要完善准入规则,厘清各部门监管职责,细化安全、卫生等准入标准,把利害关系业主的一致同意作为办理相关证照的前置条件。

另一方面要压实物业与网络平台的主体责任。物业一旦发现住宅改民宿的情况,及时报送社区与街道,方便监管及早介入。线上平台则要落实房源实质性前置审核,严格核验经营资质,拒绝无备案房源上架,从源头减少民宿经营引发的邻里冲突。



本版诚挚欢迎读者来稿,来稿邮箱为: qzwbpl@163.com