

## 营养与健康

YING YANG YU JIAN KANG

你是否经常吃全谷物呢?全谷物,是指经过清理但未经进一步加工,保留了完整颖果结构的谷物籽粒;或虽经过碾磨、粉碎、挤压等方式加工,但皮层、胚乳、胚芽的相对比例仍与完整颖果保持一致的谷物制品。全谷物不仅口感香醇,营养丰富,还有许多对健康有益的作用。

# 健康生活,从吃全谷物开始



## 科普进行时

KE PU JIN XING SHI

### 网络安全 需你我共同守护

(四)

#### 电信网络诈骗

电信网络诈骗,是指以非法占有为目的,利用电信网络技术手段,通过远程、非接触等方式,诈骗公私财物的行为。

#### 典型骗术

##### 杀猪盘诈骗 甜言蜜语暖心房,卷钱跑路两茫茫

指通过婚恋平台、社交软件等方式寻找潜在受害者,通过聊天发展感情取得信任,然后将受害者引入博彩、理财等诈骗平台进行充值,骗取受害者钱财的骗局。

##### 杀鸟盘诈骗 投资理财循正路,单刷兼职是骗术

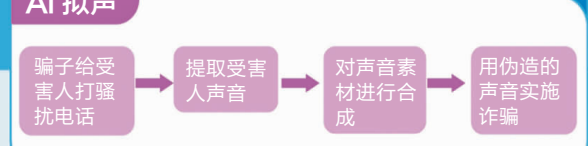
指单刷诈骗、兼职诈骗,骗子通过发高薪兼职信息吸引受害者参与,再通过套路不断鼓动受害者投钱代刷,最终骗取所有投资钱财的骗术。

#### AI 换脸 新型 AI 诈骗



AI 换脸是一种基于人工智能技术的图像处理应用,可以将一个人的面部特征和表情应用到另一张照片或视频中,实现快速、高效的人脸替换。

#### AI 拟声 新型 AI 诈骗



#### 防范建议

- 保护个人信息:不向陌生人提供身份证号码、家庭住址等重要信息;尽量减少个人照片、视频的泄露。
- 不透露密码:银行卡、网上银行、手机银行设置复杂程度较高的密码,不向任何人透露或转发短信验证码或其它形式动态密码。
- 官方渠道办业务:办理银行信用卡及额度提升等业务,一定要通过银行官方微信平台、官方网站等可靠渠道进行申请。在网购平台办理退款、退货要通过官方 App 渠道。
- 建议将转账汇款到账时间设定为“2 小时到账”或“24 小时到账”,以预留处理时间。
- 不要与他人共享屏幕;不要听陌生人的转账汇款请求;遇熟人借款等情形,尽量通过多种方式(如主动拨打电话等)确认对方是否为本人。
- 帮助信息网络犯罪活动罪(简称“帮信罪”)是《刑法 < 修正案 (九) > 新增的罪名,简单来说,就是在明知他人利用信息网络实施犯罪(电信诈骗)还为其提供帮助的行为。我们应该妥善保管好自己的银行卡,万万不可随意出借、出售给他人使用,以免触犯法律。

#### 防范诈骗并不难 不听忽悠不转账



(中央网信办)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

## 我的健康我做主

近日,酱香拿铁的热度还没过,茅台又推出了酒心巧克力,一开售瞬间秒没。很多人购买巧克力喜欢购买几种口味的,囤起来慢慢吃,天气热就把巧克力放进冰箱保存,这种存储方法是正确的吗?是不是所有人都可以吃酒心巧克力?

### 这几类人慎吃酒心巧克力

巧克力与其他食物不同,可千万别一股脑塞进冰箱,因为储存不当巧克力就很容易起霜,特别是有夹心的巧克力。起霜巧克力表面会形成白色霜花,霜花里是巧克力里析出的糖霜和脂霜,这会使巧克力导致品质下降,失去光泽,口感变差。

当然,也不能将巧克力放置在温度较高的环境中,当温度达到 32~34℃ 时,巧克力会发生融化,影响食用。即使之后温度再降低,油脂结晶会形成不稳定晶型导致巧克力起霜。此外,湿度波动大的环境也会

容易让巧克力起霜。只有巧克力在 20℃ 环境中常温存储时,可在一年内保持无起霜状态。所以,买来的巧克力就放在阴凉干燥处保存即可。有些酒心巧克力包装上会标注保存条件,可根据厂家建议保存。

那是不是所有人都可以吃酒心巧克力呢?以下人群要谨慎吃。  
**开车的人。**前段时间很火爆的酱香拿铁,在喝完一口酱香拿铁后立马吹气,结果仪器上显示血液中酒精含量为 10mg/100ml,尚未达到酒驾的标准。不过如果喝得多就难说了。而酒精巧克力里边的酒,浓度可比酱香拿铁高多了,之前就有媒体报道,一男子吃了 7 颗酒心巧克力,结果被交警处罚的

案例。因此,为了避免麻烦,开车之前最好别吃酒心巧克力。

**减肥的人。**酒心巧克力的热量还是挺高的,为了让酒心更好吃,还可能额外添加糖。

比如市面上的一款很受欢迎的某品牌酒心巧克力,如果一次吃 3 块,通过折算摄入的热量约为 104 千卡,相当于吃了半碗米饭了。

**孕妇、哺乳期妇女。**孕期饮酒或吃含有酒精的食物可能导致胎儿酒精综合征,增加流产、死产和其他胎儿并发症的风险。哺乳期吃含有酒精的食物,酒精会通过乳汁进入婴儿体内,影响婴儿睡眠及精神运动发育。

**睡眠不好的人。**酒心巧克力不仅含有酒精,也可能含有咖啡因,会让人神经兴奋,难以入睡,也会影响睡眠质量,特别是对咖啡因较为敏感的人。

**青少年儿童。**小孩子还没有发育完全,摄入含有酒精的食物会影响身体发育,也会对大脑造成伤害,最好别吃。(熊科)

## 科技前沿

KE JI QIAN YAN

### 人工智能聊天机器人会取代急诊医生吗?

据法新社近日报道,荷兰研究人员发现,人工智能聊天机器人“聊天生成预训练转换器(ChatGPT)”对急诊病人的诊断至少和医生一样好,在某些情况下甚至比医生还好。

他们称,人工智能可能会“彻底改变医疗领域”。但这份研究报告也强调,急诊医生现在还无需辞职,聊天机器人可能会加快诊断速度,但不会取代人类的医疗判断和经验。研究报告的合著者斯泰夫·屈尔斯基称,这项调查并没有表明计算机有朝一日可以管理急诊室,但人工智能可以在帮助处于压力之下的医务人员方面发挥重要作用。屈尔斯基说:“关键是,聊天机器人不会取代医生,但它可以帮助提供诊断,而且它可能会提出医生没有想到的想法。”他强调说,像 ChatGPT 这样的大型语言模型并不是作为医疗设备设计的,而且将机密和敏感的医疗数据输入聊天机器人也会有隐私担忧。

科学家们也承认这项研究存在一些不足。样本规模很小,只研究了 30 例病例。此外,只研究了相对简单的病例。

尚不清楚这种聊天机器人在处理更复杂的病例时表现如何。他说:“ChatGPT 在为复杂或罕见疾病患者提供多种明确诊断方面的效果尚未得到证实。”

这份报告也列举了这种聊天机器人的医学“失误”,举例而言,将血红蛋白计数正常的患者诊断为贫血。滕贝尔赫总结道:“重要的是要记住,ChatGPT 不是医疗设备。然而,它的使用有可能节省时间,并减少急诊室的等待时间。使用人工智能的好处可能是支持经验不足的医生,或者它可以帮助发现罕见疾病。”该研究结果发表在医学杂志《急诊医学》上。

(据参考消息网)

## 生活提示

SHENG HUO TI SHI

### 近视儿童应及时更换眼镜

儿童处于生长发育期,瞳距会随之变化,近视情况也在发展,镜片需要及时调整。另外,儿童活动能力强,镜片易磨损,长时间使用模糊的眼镜会造成眼睛疲劳,甚至加重近视。因此,近视儿童要及时更换眼镜,建议一年左右更换一副眼镜,切勿等到镜片磨损严重,或孩子主诉看不清了才去换眼镜。(据《家庭医生报》)

### 中药煎糊了还能吃吗?

煎煮中药时,对于煎干尚未煎糊的药物,重新加适量水,稍煮片刻,疗效降低但仍可服用。而中药一旦煎糊,大部分中药的有效成分都会遭到破坏,甚至效果相反。因此,中药煎糊后应丢弃,重新取药煎煮。否则不仅不能治病,还可能延误甚至加重病情。(据《健康咨询报》)

## 崇尚科学 反对邪教

CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO

栏目协办:四川省反邪教协会办公室

### 泸县开展防范邪教宣传月活动

本报讯 为提升群众科学文化素养,增强自觉抵御邪教意识,近日,泸州市泸县科协和县反邪教协会联合开展了 2023 年防范邪教宣传月活动。

志愿者深入学校、商铺和居民家中,广泛开展反邪教宣传,并发放反邪教宣传资料。在宣讲中,志愿者从邪教的概念、类别、危害、邪教与宗教的区别、特征,以及邪教欺骗人的手段和如何预防等方面进行了讲解,增强了群众识别和防范邪教的能力,引导了大家要树立正确的人生观、价值观,自觉崇尚科学、反对邪教。

在洞洞中学,泸县“五老”宣讲团成员、县科协工作人员罗勤为学生们开展了科技强国的专题讲座,倡导同学们从小树立科技报国的志向,同时,也引导大家自觉抵制邪教的歪理邪说。

在泸县龙湖湿地公园内,泸县老年大学、泸县太极拳协会、泸县中医医院和泸县太极拳爱好者等齐聚一堂,开展了 2023 年防范邪教宣传月健身气功八段锦表演活动。通过反邪教宣传,大家知道了通过科学锻炼才能达到强身健体的目的。

下一步,泸县科协将持续加强部门合作,拓宽宣传渠道,深入开展反邪教宣传教育活动,努力营造一个平安和谐的社会环境。(张光元)

求婚启事  
向玲女士:  
回想和你相识并走过的每个日子,都是那么美好,那么温暖,我想给你想要的幸福,我想要永远照顾你。  
请你嫁给我!  
爱你的刘策