

从种子到餐桌 如何打造一碗更“聪明”的米饭?

我们吃的这碗米饭，它的首要任务是什么？千百年来，答案很纯粹——吃饱。如今，人类面临一个新的考题。数据显示，我国超过九成死亡都与心脑血管疾病、糖尿病等慢性病有关。当“吃饱”已经不是难题，我们碗中的食物能不能变得再“聪明”一些？帮我们悄悄对抗飙升的血糖和潜伏的慢性病风险？科学家给出了一个新鲜又硬核的回答：可以，要从种子开始。

从“病从口入”到“健康从口入”

我们常说“病从口入”，但很多人只关注厨房和餐桌。其实，“口”更连接着广袤的农田和复杂的加工线。

一粒米，从被选育出来的那一刻，到它如何被种植、储存、加工，再到最后煮成米饭端上你的餐桌，每一个环节都在悄悄地影响着餐后血糖波动、长期的体重变化，甚至未来十年患上慢性病的风险。

过去，农业和医学像是两条平行线。农业想着怎么高产、怎么好吃；医学想着怎么吃药、怎么治病。

但现在，逻辑反过来了。2025年，农业农村部、国家卫生健康委和工业和信息化部联合发布《中国食物与营养发展纲要（2025—2030年）》。传递出一个信号：农业生产的规划与发展，应当以国民健康为出发点。换句话说，不是市场上哪种农产品需求量大就大力发展哪种，比如猪肉价格走高就一窝蜂扩大养猪规模；而是要根据人民群众真正的营养与健康需求，来倒推我们应该种什么、养什么、加工什么。

这种思路的转变，意味着农业与医学两个长期相对独立的领域，需要在理念、技术、方法上实现深度融合，形成一套更加系统、整体的学科体系和产业形态。其核心，是以人民健康的最终结果为导向，引领农业全产业链进行系统性创新。这不仅涉及农业种植、动物养殖，还包括食品加工、营养健康评价、信息技术等多个学科的交汇。它不是简单的“拼盘”，而是共创共生的深度融合。

医农融合具体要做什么？要让“为健康而耕种”走向现实，打通从田间到餐桌的每一个环节，精心设

计一场健康美食之旅。

从种子到餐桌的“定制之旅”

这趟旅程的起点在田野。科学家好比作物营养师设计师，利用分子设计育种等技术，从种子开始为水稻、小麦等主粮量身定制，让它们天然具备更优的健康属性。

收成之后，稻谷进入厨房。食品加工环节需推行“温柔”工艺，避免过度精制，并广泛采用“减盐、减油、减糖”的“三减”方案。其中，挖掘全谷物的营养价值是一大关键，让粗粮细作，好吃又健康。

举一个具体的例子。目前市场上已有低升糖指数(GI) 稻米的全产业链实践。与通过后加工降低GI值不同，这种稻米是“种出来的”——从天然稻种育种开始，经过专门的田间管理，培育出被称为“健康一号”的低GI水稻品种。

收获后的稻谷在储存温度、加工环节、终端产品开发等方面，每一个步骤都经过严格控制，因为储存和加工条件的变化都可能影响最终的升糖指数。小规模的干预实验结果显示，低GI组的糖化血红蛋白从7.37%降至6.81%，与高GI组相比有显著统计学差



异；餐后两小时血糖和糖化白蛋白指标同样表现出明显优势。

食物最终要抵达人们的餐桌。理想的营养健康产业，应能陪伴每个人成长。从婴幼儿辅食到老年营养支持，提供覆盖全生命周期的产品。

这场变革的理想终点是什么？或许未来，市场上功能性农产品的比例会像一把直观的尺寸，衡量着“医农融合”究竟走进了多少家庭、改变了多少生活。

归根结底，以健康为导向重构农业与食物的关系，是对接健康中国战略最直接、最经济有效的慢性病群体性干预方案。同时，它也能提升农产品的附加值，帮助农民增收，助力乡村振兴，为中国人端牢“健康饭碗”。

科普中国

运动急性损伤这样应对

在进行体育运动时，外力撞击、摔倒、过度拉伸或扭转等，都可能导致身体皮肤、软组织、关节或骨骼出现急性损伤。掌握正确的“第一反应”至关重要，处理不当可能加重伤势。

如发生扭伤、拉伤、挫伤，需立即停止运动，让受伤部位休息、避免负重；若怀疑骨折、脱臼，或听到“啪”的断裂声，需用夹板、健侧肢体固定受伤部位，切勿自行复位。冰敷需越早越好，每次15—20分钟，每隔2—3小时一次；肿胀严重时每小时1次；随后用弹性绷带从肢体远端向近端缠绕加压，压力以不引起麻木、刺痛为宜，夜间可松开；受伤脚踝、膝盖或手腕应抬高，高于心脏水平，利用重力减轻肿胀。48小时内避免热敷、泡热水澡、贴热膏药，不饮酒、不跑跳、不按摩或大力揉搓受伤部位。若出现无法站立承重、关节明显畸形、剧烈疼痛持续不缓解、受伤处麻木发凉等情况，需及时就医。

如发生肌肉抽筋、痉挛，可通过反向拉伸快速缓解。小腿抽筋时，坐在地上伸直腿部，用手抓住脚掌向身体方向扳，同时尽量伸直膝盖；大腿前侧抽筋时，站立将脚跟拉向臀部；足弓抽筋时，用手将脚趾向上掰。缓解后可沿肌肉走向轻柔揉捏按摩，避免用力捶打，同时小口饮用淡盐水或运动饮料补充水分与电解质；若抽筋反复出现，可能与身体缺钠、钾、钙、镁有关，缓解后可用温毛巾热敷抽筋处，促进血液循环。

如遇磕伤、擦伤、割伤，需先止血，用无菌纱布或干净毛巾直接压迫伤口5—10分钟，中途不要频繁松开，同时抬高受伤部位，若血液浸透纱布，可直接加盖继续按压。止血后用流动清水或生理盐水冲洗伤口，再用碘伏棉签从伤口中心向外画圈消毒，避免用酒精直接冲洗深伤口。小的浅表擦伤无需包扎，小伤口用创可贴即可，较大伤口用无菌纱布覆盖固定，每天更换并保持干燥，结痂前避免沾水。若伤口深超0.5厘米、呈“鱼嘴”状，被生锈金属、木刺或动物弄伤等需及时就医；近5年内未打破伤风疫苗且伤口较深者，应在24小时内咨询医生是否需要注射疫苗。

若出现以下严重情况，可能提示骨折、内脏损伤或脑震荡，需立即呼叫急救或送急诊：扭曲或关节活动异常，远端时骨折处剧痛，严重头痛、恶心呕吐、短暂意识模糊，腹部撞击后出现腹部僵硬、压痛或肩膀放射痛。

人民日报



本版图片为资料图片

守护者的“火眼金睛” 攻击者的“凶器”

AI新模型拉响网络安全攻防警报

当人工智能(AI)的“触手”伸向网络安全领域，一场前所未有的风暴悄然降临。据美国《纽约时报》网站报道，Anthropic公司本月初宣布开发出最新AI模型Claude Myths Preview(以下简称“Myths”)。公司声称，新模型具备空前的漏洞识别能力，既能助力企业查漏补缺，也可能被黑客用作攻击利器。公司高管甚至直言，新模型将对现有网络安全体系带来“颠覆性冲击”。

由于担心新模型可能被滥用，Anthropic公司强调，暂时不会公开发布Myths，而是先提供给数十家关键基础设施与头部科技公司使用。

Myths既可以成为守护者的“火眼金睛”，也能成为黑客的“凶器”。当AI的智能超越人类填补漏洞的速度，网络战场将会怎样？美国政府高层紧急磋商、金融巨头如临大敌、技术领袖热烈讨论……筑牢数字世界安全“护栏”的行动迫在眉睫。

Myths并非专项“安全模型”

Myths并非专项“安全模型”，而是通用大语言模型，其能力实现“代际”跃升，源于逻辑推理与智能体自主决策的全面进化。在人类指令下，该模型能针对主流操作系统与浏览器，自主挖掘并利用“零日漏洞”。

《纽约时报》报道称，过去数周内，Myths已发现数千个高危或严重级漏洞，其中不少已在代码深处潜伏10—20年，最古老的甚至在开源系统OpenBSD中隐匿长达27年。OpenBSD以高安全性著称，广泛用于防火墙等关键基础设施。

Anthropic团队在评估报告中直言：这一次，威胁已不再是纸上谈兵，高级语言模型的时代已然来临。负责测试公司最先进AI系统的前沿红队主管洛

根·格雷厄姆表示，Myths挖掘与利用漏洞的效率约为前代模型的10倍，堪称网络安全行业“洗牌与变革”的起点。

Anthropic公司强调，Myths卓越的能力并非专项训练的产物，而是底层代码与推理能力整体跃迁的自然结果。他预言，类似能力有可能迅速普及于各大模型。若未来的“模型浪潮”能以远超防御方打补丁的速度挖掘漏洞，黑客与企业间的攻防博弈必将急剧升级。

安全风险引发高度警惕

美国白宫《人工智能行动计划》合著者迪恩·鲍尔对《国会山报》表示，越来越多美国官员已意识到，AI并未如此前预期的那般平稳演进，而是呈现爆发式迭代。“政府尚未做好应对准备，这是我们必须直面的现实”。

美国国家经济委员会主任凯文·哈塞特在接受福克斯新闻采访时坦言，AI掌握自主挖掘软件漏洞的新路径尚属新生事物，必须高度警惕。

《国会山报》网站4月14日报道称，白宫官员正紧急部署应对新模型可能引发的网络安全危机，AI的潜在风险已跃升为美国政府的首要关切。就在Myths发布当天，美国财长斯科特·贝森特与美联储主席杰罗姆·鲍威尔和华尔街高管举行闭门会议，讨论Myths及其他AI模型可能引发的风险及对策。此举无疑加剧了新模型引发的紧张情绪。据悉，美联储以往仅在面临系统性金融风险(如2008年金融危机或2020年疫情冲击)时，才会启动此类高层级紧急磋商。

《华尔街日报》称，美国国家网络安全总监已牵头组建专项应对小组，召集各部门排查关键基础设施的安全软肋，并全面加强易遭AI攻击的政府系统

防线。

华尔街也迅速响应。高盛首席执行官大卫·所罗门在近期的财报电话会上向投资者强调：网络安全始终是该公司的业务核心，他们将持续加大投入。据悉，高盛已获Myths的优先访问权限，正携手Anthropic公司及其他安全厂商筑牢防线。

另据英国《金融时报》报道，英国金融监管机构正与政府主要网络安全监管部门及国内最大银行紧急磋商，评估Anthropic最新AI模型可能带来的风险。加拿大最大银行和顶级监管机构的高管近日也齐聚一堂，讨论这一议题。

“玻璃翼计划”防患于未然

除政府和行业多管齐下加固安全堤坝外，AI公司也纷纷采取行动，防患于未然。

为防范新模型被滥用及潜在的安全风险，Anthropic公司明确表示暂不向公众开放Myths，转而于4月7日启动“玻璃翼计划”。

该计划将向亚马逊AWS、苹果、博通、思科、微软、英伟达等40家关键基础设施企业和科技巨头开放，用于扫描并修补系统及核心开源项目中的漏洞。其核心逻辑在于：在强大的AI系统全面普及前，抢先排查并封堵潜在的安全缺口，筑牢网络安全的“护栏”。

Anthropic公司透露，“玻璃翼”得名于玻璃翼蝶。此类蝴蝶凭借透明双翼隐藏于繁枝茂叶间，就如同现今关键软件中潜伏的漏洞，它们深藏于错综复杂的技术架构底层，长期逃过人类安全员的“法眼”。

多家参与该计划的企业强调，AI能力即将跨越临界点，关键基础设施的防护工作刻不容缓，必须走向系统化与常态化。

科技日报

关爱生命 关注安全

营口市人力资源和社会保障局 营口市社会保障中心

