

AI骚扰电话大多来自于不同商家使用的智能电销平台,内容基本上都是涉及服务或营销。对付这类电话,我们不能单纯依赖AI技术实现“用魔法打败魔法”,应该多方齐努力,共同抵制,从而维护通信环境的安宁。



## 防不胜防的AI骚扰电话怎么防

“您终于接电话了,我是××银行助学贷款中心专员……”

“您好,我们专门为您量身定制了××海景房项目……”

接通电话听到这样的话术,不少人就能判断出是推销或骚扰电话。而让人们困惑的是,在AI技术的加持之下,这些骚扰电话已然全权由AI操控,让人难以通过常规的标记、举报或拉黑手段彻底摆脱。

最近,关于“AI骚扰电话一天可以打上万个”的讨论一度被推上网络热搜,引发了公众的共鸣和社会的高度关注。

### 骚扰技术升级了

AI骚扰电话大多来自于不同商家使用的智能电销平台,内容基本上都是涉及服务或营销。

据媒体报道,这些AI电销系统能够“不知疲倦”地每天拨打上万通电话,许多公司为了追求成本和效率,转而依赖其对

消费者进行推销和回访服务。

不过,看似高科技的手段不仅没有提升消费者的体验,反而激起了公众强烈反感。AI技术在电话营销领域的滥用,已经成为一个普遍且严重的问题,让原本的骚扰电话变成了更加让人讨厌的骚扰“轰炸”。

AI骚扰电话之所以让人们防不胜防,无外乎以下几点原因:一是AI可以快速、大量拨打电话,突破了人工拨打的时间和数量限制;二是AI可以模仿真人的语气和声音,具有一定的迷惑性,让人在接听初期难以分辨;三是AI骚扰电话的来源广泛且难以追踪,背后的不法分子往往利用电话号码池和虚拟号码等手段,让常用的拦截过滤软件和拉黑手段都难以防范。

原本,电话营销及其使用的号码池就长期存在,也一直是电信领域的投诉重点和治理难点。如今,AI技术的加持更是大幅度节省了人力成本,客观上也造成了骚扰电话的更加疯狂和无孔不入。

### 公众该如何应对

AI骚扰电话严重侵扰了人们的生活,应对还需从多方面着手。

首先,需加强防范意识。不轻易在陌生电话中透露个人信息,包括姓名、身份证号、银行卡号等。当接到不明来源的电话时,保持谨慎,不要轻易回答问题或按对方指示操作。

其次,要合理运用技术手段。安装防骚扰软件能有效减少AI语音电话骚扰。同时,开启手机内置的骚扰拦截功能,设置拦截特定号码段或被标记为骚扰的电话。

此外,应积极向相关部门举报。向电信运营商反映频繁接到骚扰电话的情况,运营商可能会采取相应处理措施。也可以向通信管理部门、消费者协会等机构投诉举报,推动相关部门加强监管和打击力度。

《消费者权益保护法实施条例》第23条明确规定,经营者应当尊重消费者的意愿,不得对消费者进行任何形式的骚扰;

《中华人民共和国网络安全法》也规定,任何个人和组织不得从事非法侵入他人网络、干扰他人网络正常功能、窃取网络数据等危害网络安全的行为。这些,都为公众对抗机器人电话骚扰提供了坚实的法律后盾。

很多人关心,难道不能用AI来治理AI骚扰电话吗?

面对疯狂的AI电话骚扰,利用AI加以治理确实是一种可能的解决方案。通过AI的深度学习与分析能力,可以识别出骚扰电话的拨打规律与特征,实现精准标记与阻断。不过,AI反骚扰技术尚在发展中,目前还存在着误判和漏判现象,可靠性还有待提升。

对付AI骚扰电话,我们不能单纯依赖AI技术实现“用魔法打败魔法”,应该从加强个人的防范意识、合理运用拦截技术,以及向通信管理部门投诉举报等方面努力,共同抵制AI骚扰电话,维护通信环境的安宁与宁静。  
据中国科普网

## 跟“开学综合征”说拜拜



开学季,“神兽”纷纷归笼。一些家长还来不及松一口气,就发现孩子无故出现了情绪不稳、焦虑、失眠、头痛、食欲不振等症状。

“这就是医学上说的‘开学综合征’。”解放军总医院第一医学中心医学心理科主治医师董彦彬介绍说,“每到开学季,医院就会接诊大量因开学综合征前来就诊的学生,其中以中小学生为主。”

开学综合征,是指学生在假期结束之后、开学之始,由于多种原因导致对新学期学习生活的不适应和抵触情绪,进而表现出来的一系列生理和心理上的不良反应。

开学综合征为何“偏爱”青少年?

董彦彬分析认为,中小学阶段的学生正处于身心发展的关键时期,他们的适应能力和自我调节能力相对较弱。再加上假期到开学的转变,是一种从悠闲状态突然回归紧张学习模式的过程,巨大的反差往往让他们难以适应。“此外,

学业的压力、人际关系的变化,以及对新环境的恐惧,也是导致中小學生易出现开学综合征的重要因素。”董彦彬说。

开学以来,也有不少学生因明显的腹痛、腹泻等情况到消化科就诊,经医生诊断后发现大多是因开学综合征而引发的胃肠道功能紊乱。“焦虑、紧张与压力的持续存在,不仅在学生的心理层面构建起复杂的应激模式,也会作用于肠道,诱发一系列消化道症状。”浙江大学医学院附属第二医院消化内科副主任医师许志朋讲。

许志朋提醒,这种由焦虑和紧张引发的胃肠道功能紊乱,除了心理调节外,也可以用药改善症状。

开学综合征并不是医学概念上的疾病,只是身体的不良反应,但其给孩子带来的负面影响不应被忽视。

董彦彬说,家长的及时干预是帮助孩子顺利度过这一特殊时期的关键。“一旦发现孩子与往常表现有所不同,家长

应多倾听和换位思考,去搞清楚他们的真实感受和需求,进而帮助他们解决问题,而不是一味地怀疑和批评。”

除家长的关心之外,学校和老师也应承担起共育的责任,才能防微杜渐,从容应对开学综合征。董彦彬建议,中小学应加强心理健康教育,通过开设心理课程、举办心理讲座等方式,帮助学生提高心理素质和适应能力。“老师也可以适当调整一下教学节奏,尽可能给孩子们一点时间来适应。”

对于青少年而言,开学综合征是一种普遍存在的现象,持续时间会因个体差异而不同。董彦彬说,经过积极引导和自主调节,开学综合征的症状基本会逐渐消失,家长也不必过于担心。“但需要注意的是,如果症状持续超过两周还未见明显缓解,并出现诸如失眠加剧、体重下降、沉默寡言等症状,家长应及时带孩子前往医院就诊,接受专业医生的面诊和评估。”董彦彬提醒。据《科普时报》

## 未成年人整容,行吗?



在刚刚过去的暑假里,大量未成年人到医疗机构咨询整容,咨询的项目从割双眼皮、隆鼻,到风险极高的削切下颌角、内推颧骨等,五花八门。一位医生向媒体透露,前来咨询的未成年人中,年龄最小的甚至只有11岁。“未成年人整容易致面部比例失调”话题也随之登上网络热搜。整形手术的安全性和年龄有关吗?

“未成年人身体仍处于发育阶段,面部骨骼、软组织等都在不断生长变化。如果此时进行整形手术,手术效果难以长期稳定,随着身体的发育,可能会出现不协调的情况。”徐州医科大学附属医

院整形美容外科主任医师张爱君介绍。比如隆鼻后,原本还在生长的鼻部周围骨骼继续发育,而植入的假体或填充材料不能同步生长,就容易导致面部比例失调。

因此,除了一些影响功能的先天畸形,如上睑下垂、小耳畸形、唇腭裂等可以进行早期手术以外,未成年人进行其他面部整形项目需要格外慎重。以更加美观为目的的整容手术要在满16岁以后,在家长的陪同下进行。涉及到面部骨骼类的医疗美容手术,则建议求美者等到满18岁,生长发育完成后再考虑。

张爱君介绍,整形手术通常都是有

年龄限制的。未成年人一般不适合进行整形手术,除了上述原因以外,未成年人的身体发育和审美不成熟,心理状态也不够稳定,整形可能会给他们带来不必要的心理压力和不良影响。

而对于成年人来说,年龄较大的人进行整形手术前,也需要谨慎评估身体状况。一些较为复杂的整形手术,如面部拉皮等,可能不适合身体状况较差、患有严重基础疾病的老年人。

“总之,不同的整形项目对年龄的要求各不相同,具体情况需要专业医生进行评估,再决定是否适合进行手术。”张爱君说。  
据《科普时报》

## 秋季养生在“收”

秋风何冽冽,白露为朝霜。白露过后,整体气温一天比一天低,因此民谚有“白露秋分夜,一夜凉一夜”以及“白露身不露,寒露脚不露”之说。中医建议,秋季养生保健要顺应天时,特别是要从精神情志、起居、运动导引等方面调养身体。

根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的养生理论,秋季饮食的总原则是减辛增酸。减辛,即少吃辛辣食物以防肺气太盛,如葱、姜、蒜、韭、椒等。增酸,即多吃酸味的水果和蔬菜以增强肝脏功能,抵御过盛的肺气。此时,大家可适当多食梨、番茄、芝麻、糯米、荸荠、萝卜、柿子、莲子、百合、香蕉、银耳等柔润食物。

一般而言,初秋进补宜“清补”。中老年群体和胃弱之人,早餐宜食粥。比如各种百合粥、山药粥等。

中晚秋进补宜“平补”。大家可以在家做一做冰糖炖木耳、沙参玉竹炖老鸭等菜品,但脾胃虚寒的人不适合多吃。

中医认为秋季属肺,冬季易患的许多肺部疾病,如慢性支气管炎、哮喘、反复感冒,往往都与秋季肺阴受损有关。补养肺气可以进行捶背和深呼吸锻炼。捶背时身体要端坐,背部自然直立,双目微闭、放松、双手握空拳、先捶脊背中央再捶左右,这种方法可以畅胸中之气,通脊背经脉,有健肺养肺的功效。深呼吸锻炼最好选择在每日晨起或睡前,身体平卧于床上,进行腹式呼吸,深吸气再吐气,反复20-30次,缓慢进行。

那些秋风一吹就容易伤风感冒的人群,根据个人体质,可以尝试在初秋就坚持冷水洗脸,并按摩鼻部,有助于养肺。具体方法为:双手搓热,用拇指外缘沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩60次,然后按摩鼻翼两侧迎香穴20次,增强鼻部耐寒能力。

总之,秋季养生,核心在“收”。每天早睡1小时可有效缓解秋乏,也可以对抗秋季气温变化导致的疾患。我们还应根据气温及时增减衣物,尤其要做好腹部和脚部的保暖,不可盲目追求“秋冻”。

据中国科普网