

# 有了“网络身份证”，不用反复证明“我就是我”了



近日，在第12届中国国际警用装备博览会上，公安部展出的“国家网络身份认证公共服务平台”引发围观。用户只需通过

手机NFC读取身份证、完成人脸验证，就能生成“网证”和“网号”——这两种能在网络上通用的虚拟“网络身份证”。

在网络实名制已然普及的当下，“网络身份证”的意义何在？

中国信通院数安智库专家曾令平认为，这将是一项革新性的应用，有望重塑网络时代的身份认证逻辑。“简单来说，‘网络身份证’能让我们在日常网络应用中，再也不用反复填写个人信息来验证‘我就是我’了。”

每次注册新App时，都要填写姓名、身份证号，很多人心里总不踏实。曾令平说，传统实名认证模式下，用户往往需反复提交敏感信息。“这些数据一旦被存储不当或泄露，轻则遭遇垃圾短信轰炸，重则可能掉入电诈陷阱。”

公安部网安局数据显示，我国网民平均每天因网络注册、支付等行为暴露身份证号超2000万次，每年因身份信息泄露导致的财

产损失高达数百亿元。难怪有网友调侃实名认证“就像随意把家门钥匙交给陌生人”。

“国家网络身份认证平台的核心在于以‘去标识化’技术，将用户身份信息转化为加密代码。”同盾安全研究院执行院长、同盾科技副总裁董纪伟说，当用户登录接入该平台的应用时，应用App仅能收到一串随机字符，无法反向推导用户的真实身份信息。这就好比给个人信息穿上“隐形衣”，应用App只能确认“这个账号是真人”，却无法知晓“是谁”。

目前，国家网络身份认证公共服务尚处在试点阶段，全国已有600多万人申领“网络身份证”。

申领过程比想象中简单！下载“国家网络身份认证”App后，将身份证件贴近手机NFC区域，系统就能自动读取信息并比对国家人口数据库；随后完成人脸识别、绑定手机号、设置8位非连续数字口令，专属

“网络身份证”便生成了。需注意的是，14岁以下未成年人需由监护人代领，14—18岁青少年需在监护下申领。

数据显示，全国已有400余家机构接入该平台，覆盖政务、出行、寄递、医疗、社交、电商等领域。未来，交管12123、铁路购票等系统，甚至酒店入住、机场安检等线下场景也将逐步接入。

“‘网络身份证’与实体身份证有着同等效用，但并非取代关系，而是为我们提供更安全的选择。”董纪伟说，在银行开户、法律诉讼等需要高度信任的场景，实体证件仍不可替代；而在网购、社交、出行等日常场景中，方便又安全的“网络身份证”则更具优势。

随着试点范围扩大，“网络身份证”有望从“新鲜体验”走向“生活必需”，为我们的数字生活筑起一道隐形防线。

据中国科普网

## 掌握远离慢性炎症之法



随着气温回升，有人开始感到身体疲惫、口腔溃疡反复发作、关节时常僵硬疼痛，却找不到确切原因？中国检验检测学会科普讲师、首都保健营养美食学会理事李东烨解释，这其实就是慢性炎症在悄然侵袭。早在2021年《自然》一项研究显示，饮食能够影响高达70%的炎症反应。也就是说，合理的饮食选择是对抗慢性炎症的有效武器，应做到以下5点。

### 天然食材取代加工食品

许多人偏爱糖果、甜饮料等甜食，这些高糖加工食品进入人体后，会导致血糖快速上升。为了调节血糖，身体会大量分泌胰岛素，长此以往，激素失衡将促使炎症因子释放，从而加重炎症反应。研究发现，长期食用高糖食物人群，体内炎症标志物水平明显高于保持健康饮食习惯者。

除了高糖，加工食品中的盐分、反式脂肪酸和食品添加剂，也都有可能诱发炎症。所以，日常生活中，多选择天然食物，尽量少吃或不吃深加工食品。

### 以全谷物替代精白米面

跟全谷物相比，精白米面的血糖生成指数更高。同时，精白米面在加工过程中，大量膳食纤维、维生素和矿物质流失，而燕麦、糙米、全麦面包等全谷物食品，完整保留了这些重要的营养成分。其中，膳食纤维能有效调节肠道菌群平衡，而肠道健康与全身炎症状态密切相关，良好的肠道微生态有助于减少炎症因子产生，同时全谷物中的多种营养成分协同作用，也能发挥抗炎功效。《中国居民膳食指南》也建议，每天全谷物和杂豆的摄入量，要占到主食全部摄入量的1/4—1/2。

### 保证充足的新鲜蔬果摄入

新鲜蔬果堪称天然的抗炎佳品。菠菜、羽衣甘蓝等绿叶蔬菜，富含维生素C、维生素E、β-胡萝卜素等抗氧化剂，能够中和体内自由基，减少细胞氧化损伤，从而减轻炎症。蓝莓、草莓、橙子等水果，则富含生物类黄酮，具有强大的抗炎和抗氧化能力。以蓝莓为例，其中的花青素可有效抑制炎症相关酶的活性，降低炎症反应。

### 选择摄入优质脂肪

油炸食品以及富含饱和脂肪酸的食物，如炸鸡、薯条、动物油脂等，虽然口感诱人，但不宜过量食用。过多摄入饱和脂肪，会改变细胞膜结构与功能，影响细胞间信号传递，增加炎症发生概率。而且，油炸过程中产生的丙烯酰胺等有害物质，还会进一步加重炎症反应。与之相对，三文鱼、鳕鱼、金枪鱼等海鱼类富含Omega-3脂肪酸，具有显著抗炎作用，可抑制炎症介质合成，有助于减轻关节疼痛、降低心血管疾病风险。建议每周食用2—3次，采用清蒸、炖煮等烹饪方式，最大程度保留营养。此外，杏仁、核桃、巴旦木等坚果，也是优质脂肪的良好来源，每天吃上10克左右，首选原味带壳的。

### 善用天然调味料

厨房中的姜黄、生姜、肉桂、肉蔻、鼠尾草及大蒜等香辛料，不仅能增添菜肴风味，更是天然的抗炎食材。其中，姜黄的主要成分姜黄素抗炎功效显著，不过，姜黄素生物利用率较低，搭配黑胡椒中的胡椒碱一同食用，可大幅提升其吸收效果。炖肉时加入肉桂、八角，做菜时多放葱姜蒜末，都会在无形中帮助身体抗炎。

除了饮食，抗炎还能这样做：

保证睡眠。熬夜、睡眠不足也会增加身体的炎症水平，全国爱卫办发布的《睡眠健康核心信息及释义》中，推荐成年人晚上10—11点入睡，早上6—7点起床。

增加运动。运动能够促进血液循环，改善消化功能，还能预防炎症，刚开始不必追求运动的强度，动就比不动强。

远离酒精。酒精也会触发免疫系统的炎症反应，所以，我们日常尽量不喝酒，如果喝的话，摄入的酒精量不要超过15克，大概相当于450毫升的啤酒，或150毫升的葡萄酒，或50毫升的低度白酒，或30毫升的高度白酒。据《科普时报》

## ● 前沿早知道 ●

## 微信、QQ实现全国地震预警

最近，随着QQ也正式上线全国地震预警功能。至此，全国的微信和QQ用户都可开启地震预警功能。

用户在手机QQ内搜索“QQ全城助力”或“地震预警”，进入“QQ全城助力”公众号，点击“地震预警”，设置关注预警信息接收地区及地震烈度范围，即可完成QQ预警信息订阅；或者，在微信内搜索“中国地震台网”或“地震预警”，进入“中国地震台网”小程序，点击“开启地震预警”，并允许“地震预警通知”与“获取位置”，成功添加关注地后即可开启地震

预警服务。开启QQ或微信地震预警功能后，不同影响程度的地震，对应不同的预警颜色和提示语。当地震影响较小时，将以QQ弹窗消息或微信服务通知内消息提示；当发生可能造成破坏性影响的地震时，QQ和微信会对安卓系统手机用户发出全屏预警通知。

作为用户广泛使用的社交平台，微信和QQ的地震预警服务具有跨硬件平台、跨操作系统和跨通信运营商的特点，能让用户更加方便、快捷地接收到官方、权威的地震预警信息。

据光明网

## 支付宝语音通话功能可防骗

近日，支付宝上线了好友语音通话功能，用户可通过语音与好友进行沟通，并可查看对方经过认证并同意展示的真实姓名。

用户只需将支付宝APP升级至最新版本，在消息界面的好友聊天框中点击“+”，即可找到并体验该功能。目前，互为支付宝好友的用户在“一对一”语音通话过程中，将展示对方经过认证且同意展示的真实姓名，此外为保证真实性，通

话不支持变声功能；并且支付宝不会保存通话内容，以保障用户隐私。如果用户仍担心隐私问题，可在支付宝隐私设置中，选择不向好友公开自己的真实姓名，通话中将仍展示用户昵称及账户“已实名”的状态标识。

支付宝上新的这项功能，目的是让用户的资金能多一重安全保障。用户在用支付宝转账前，不妨打个电话和朋友确认，防范被骗更安心。据《广州日报》

## 安全处理旧智能设备，不松弦！

前不久，国家安全部微信公众号发文提醒，闲置废旧智能设备如果处理不当，可能成为信息泄露的“黑洞”，带来安全风险。

人们通常认为，手动删除信息并将智能设备恢复出厂设置就安全了。殊不知，普通删除只是把信息数据标记为“可覆盖”状态，数据依然留在存储芯片里，很容易通过专业数据恢复软件还原。

国家安全部提示，在更换智能设备前，应彻底删除旧设备中的所有数据。为了防止数据痕迹残留，可再度存入一

些无关紧要的内容后再进行恢复出厂设置操作，如此反复，尽量覆盖原存储信息，降低数据被恢复的风险。处置闲置设备时，应及时退出旧设备中所有应用的登录状态，删除过往设备登录记录，必要时可修改重要账户密码，千万不要未经任何处理就将旧手机出售、捐赠或随意丢弃。

手机等智能设备更新迭代速度越来越快，当我们升级更换设备时，安全处理旧智能设备的这根“弦”不能松。

据《科普时报》

