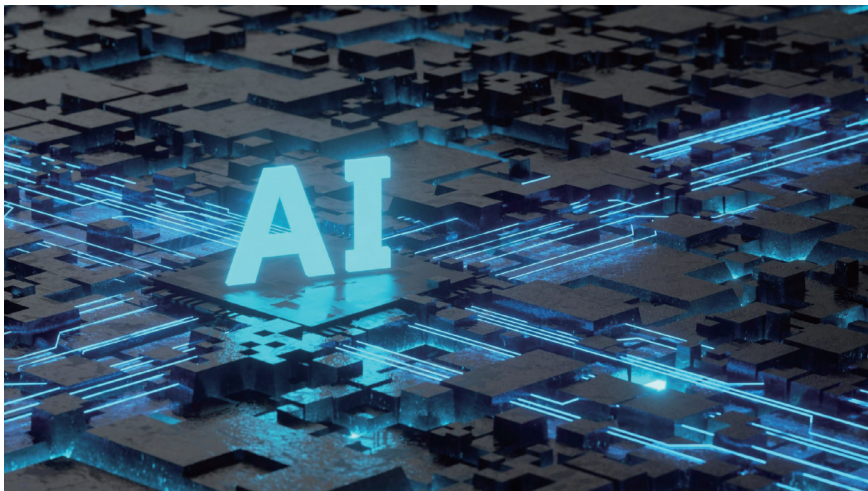


热门 AI 大模型一键入？谨慎！



一个入口就能用上全球热门人工智能(AI)大模型；几块钱就能兑换百万Token算力……近来，一款名为“AI中转站”的服务受到重度AI用户青睐，不少人甚至称其为AI“万能插座”。

看似神奇的“AI中转站”，真的靠谱吗？

中国计算机学会科学普及工作委员会执行委员张旅阳介绍，所谓“AI中转站”，其实就是一个介于用户和各大AI厂商之间的“中间人”。“它更像一个倒腾算力的‘二道贩子’，把各家厂商分散的大模型应用编程接口(API)统一汇总，再打包卖给你。”

“AI中转站”之所以快速走红，核心在于海外大模型有“门槛”。

目前，OpenAI、Gemini、Claude等海外主流大模型，均未向国内用户开放注册或API直连服务，普通开发者也很难搞定海外支付和网络环境。正是这种供需不平衡，“AI中转站”如雨后春笋般冒了出来，专门帮国内用户解决使用海外大模型的“门槛”问题。

对于个人开发者和中小企业来说，“AI中转站”还带来了实实在在的省钱诱惑——GPT Plus最便宜的一档订阅费每个月140元左右，但通过“AI中转站”，只需几块钱就能拿到百万Token的算力

服务。

目前，市面上的“AI中转站”分为两种：正规平台会合规批量采购AI算力，合法售卖服务，只是赚取微薄差价，风险相对较低；而市面上绝大多数“AI中转站”既无正规备案也没公开运营主体，看似性价比拉满，实则处处“藏雷”。

近日，国家安全部专门发布安全提示——非法“AI中转站”大多靠破解官方接口、共享违规账号运行，不仅账号随时会被封禁，更可怕的是数据安全隐患无处不在。

也就是说，我们跟AI对话输入的文字、上传的资料，都有可能被“AI中转站”后台私自截留、倒卖牟利；一些平台还暗藏“后门”，悄悄监控用户的设备，窃取隐私信息；部分平台甚至会私自把用户数据传输到境外服务器，风险极大。

那么，日常该如何安全畅享AI大模型提供的服务呢？

张旅阳建议，可通过工业和信息化部ICP备案查域名归属主体与算法备案主体是否一致，或通过国家网信办官网“生成式人工智能服务备案公示”查询模型名/公司名是否在公示名单，优先选择具备资质、有公开备案的平台，使用前对敏感数据进行脱敏处理，定期更换密钥和凭证，遇到异常情况立刻停止使用并留存证据。“我们完全没必要迷信海外大模型，国产大模型产品在很多领域早已是‘优等生’了。” 据《科普时报》

“减肥针”真不是想打就能打

“躺着就能瘦”“一周一针，轻松掉秤”……最近，司美格鲁肽、替尔泊肽、玛仕度肽、贝那鲁肽等“减肥针”再度在各大社交平台走红。“减肥针”是想瘦就能打吗？听解放军总医院第九医学中心内分泌科主任医师陆祖谦给我们分析。

“减肥针”有使用门槛

所有“减肥针”均属处方药，必须在专科医生评估风险后方可使用。它们都不能单独起效，全程需要配合饮食控制和规律运动，且仅适用于成人体重管理。

常见的贝那鲁肽、替尔泊肽、玛仕度肽适合BMI≥28kg/m²(体重除以身高的平方)肥胖人群，或BMI≥24kg/m²超重且伴随高血糖、高血压、血脂异常、脂肪肝等并发症的人群。司美格鲁肽则适合BMI≥30kg/m²的肥胖人群，或是BMI在27-29.9kg/m²之间，且合并高血糖、高血压、血脂异常、心血管疾病等体重相关并发症的人群。

公开信息显示，多地医院急诊科陆续接诊过多起“减肥针”不良反应病例，使用者中不乏体重正常、单纯追求瘦身的年轻人。健康人群滥用减重药物，会让身体陷入不必要的代谢抑制状态，弊远大于利。用药后易出现肌肉流失、基础代谢下降，停药后体重反弹明显；长期使用还会因食欲受抑引发慢性营养不良，并提升急性胰腺炎、胆囊疾病等病症的发病风险。

以下为绝对禁忌人群：有甲状腺髓样癌个人或家族史者，以及2型多发性内分泌腺瘤综合征患者；对药物任何成分过敏者；急性胰腺炎患者；妊娠期、哺乳期女性及18岁以下青少年；严重胃肠道疾病患者。

减重效果对比

四款药物的临床减重数据均基于中国超重/肥胖人群测试——

贝那鲁肽：注射方式为每天3次，三餐前5分钟皮下注射。规范治疗16周后，平均减重6.0%，腰围平均减少4.91厘米，适合只需要小幅减重、体质敏感，无法耐受强效减重药物的人群。

司美格鲁肽：每周注射1次。持续治疗44周后，平均减重13.5%，腰围缩减11.4厘米，远超安慰剂4.2%的减重效果，适合中重度肥胖、有明确大幅度减重需求的人群。

替尔泊肽：每周注射1次。治疗52周后，平均减重可达14.4%-19.9%，腰围大幅减少11.9-16.4厘米，减重优势十分突出，适合重度肥胖、减重难度大、追求高效减重的人群。

玛仕度肽：每周注射1次。治疗48周后，平均减重12.0%-14.8%，腰围减少9.4-10.9厘米，减重效果比肩司美格鲁肽，是国产新晋优质减重剂。

停药后体重会不会反弹

没有任何一款“减肥针”能实现永久不反弹，四款药物均是体重管理辅助手段，并非“减脂根治神器”。

如果停药后，立刻恢复暴饮暴食、久坐不动的不良生活习惯，所有减重效果都会逐渐消失，出现体重反弹。建议可以利用饱腹感较强的这段时间，刻意培养对天然食物(如蔬菜、瘦肉、全谷物)的喜好，减少对高油、高糖、超加工食品的依赖，就能长期维持减重成果。 据《科普时报》

全身是宝的暴马丁香

提起丁香，大多数人想到的是春天开紫花的低矮灌木。但丁香属有约30种，并非全都长这样。有一种春末夏初开花的丁香，叫做暴马丁香，人们称它为“北方木本花卉之王”。

暴马丁香又名暴马子，原产中国，是木犀科丁香属里典型的乔木，株高可达4米至15米。不同于常见的低矮灌木丁香，它身姿挺拔、长势高大，是丁香家族名副其实的“大高个儿”。

作为晚花品种，暴马丁香的花期从5月末延续至7月初。盛花时，枝头缀满舒展蓬松的白色圆锥花序，素雅洁净，花心暗藏黄色花药，丰沛花蜜吸引蜂蝶传粉。它的香气浓烈，远超一般灌木丁香；雄蕊

也极有辨识度，细长的花丝伸出花冠，远比花瓣要长。而它的近亲“北京丁香”的雄蕊藏于花冠之内，不凑近看很难察觉。凭借这一点，就能轻松将它们区分开。

暴马丁香是丁香家族中最耐严寒、分布最北的树种，广泛生长在我国东北、华北及西北高原。高原气候严苛，菩提树难以存活，而暴马丁香不仅耐寒耐贫瘠，还长着酷似菩提叶的心形叶片，因此被尊称为“西海菩提树”。

除了颜值出众、适应性强，暴马丁香的木材还被称为天然“植物冰箱”。它无需制冷，木材中含有的丁香酚、抗氧化物质与挥发油，能抑制细菌繁殖、延缓食物氧化，自带清雅木香，同时，暴马丁香材

质耐腐蚀、不变形，可形成洁净稳定的储存环境。在东北，人们常用这种木材制作碗橱、茶叶筒与衣柜，既能保鲜饭菜、锁住茶香，又能防虫防蛀，无需樟脑丸便可保护衣物。民间更有传说，唐代运送杨贵妃爱吃的荔枝，也曾靠它来保鲜。

暴马丁香全身是宝，实用价值高。它的树皮、树干及枝条均可入药，具有清肺祛痰、止咳平喘、消炎利尿功能。知名止咳药“芩暴红”中的“暴”，指的就是暴马子皮。暴马丁香的花苞和嫩叶可制茶，茶汤清亮、清香微甜，有清凉解暑、镇咳祛痰的作用。同时，它还是“暴马子桑黄”的天然寄主，其上生长出的桑黄，具有较高的药用价值。 据中国科普网

劣质墨镜不如不戴

紫外线强烈时，墨镜是户外出行的常用单品。市面上花哨平价的墨镜种类繁多，受到消费者的追捧。但近日，“墨镜不要再随便戴了”话题引发热议，这是为什么？

不少人存在误区，认为墨镜只要遮光即可。河南省立眼科医院视光学中心副主任石梦海表示，墨镜的核心作用是遮挡强光、弱化眩光、阻隔紫外线，保护眼内组织。墨镜分为遮阳镜、浅色装饰镜及偏光镜、变色镜等特殊功能镜。合格墨镜具备专业防紫外线防护功能，而劣质墨镜大多无防紫外线涂层，只能单纯弱化光线，无法起到护眼作用。

劣质墨镜还有可能伤眼。石梦海介绍，人眼处于暗光环境时，瞳孔会从2-3

毫米放大至6-8毫米，吸纳更多光线。佩戴深色劣质墨镜后，瞳孔会自主放大，却没有防护屏障，大量有害紫外线会直接侵入眼底，损伤眼部组织。

眼睛长期受紫外线照射，会加速晶状体老化，诱发白内障、黄斑病变、角膜损伤等眼病。同时，劣质镜片透光不均、色差明显，会迫使眼部肌肉持续调节，引发严重视觉疲劳，降低色彩辨别力，如开车时易误判信号灯。

此外，部分劣质镜架还有材质低劣、易碎裂等问题，接触皮肤会引发红肿、瘙痒等过敏反应。

科学选购墨镜，石梦海分享了三个实用技巧。

首先认准防护标识，标注“UV(紫外

线)400”的镜片可阻隔400纳米以下全波段紫外线，标注“100%紫外线”则可完全吸收紫外线，防护效果最优。

其次优选镜片颜色，灰色、茶色、墨绿色镜片成像失真低、护眼效果佳，是日常首选。灰色适配通勤、开车，茶色适配雾霾、强光场景，墨绿色久戴舒适不累眼。而粉色、蓝色、紫色、亮黄色等多为装饰镜片，防护能力薄弱、色彩失真严重，不建议日常佩戴。最后切忌贪便宜，尽量选择正规厂家生产、符合国家标准(GB39552.1-2020)的墨镜，远离路边无标识、无资质的杂牌产品。

石梦海提醒，佩戴墨镜进入室内需及时摘下，避免加重视觉疲劳。

据中国科普网