

多睡1小时,两周瘦1斤?不知道的亏大了

你有没有想过,自己长胖的原因可能不是因为吃得多,也不是因为缺乏运动,其实是因为睡得少!而这一切其实都有科学依据。

01

睡得晚或睡得少,都让人变胖。研究发现:睡得晚和睡得少,都可能让人变胖。科学家研究了来自26个国家的13.6万人后得出结论:晚上22点睡觉的人,全身肥胖、腹型肥胖的风险都显著增加,越晚睡肥胖风险越高。

如果睡眠时间再少点,那“增肥效果”将是“王炸”:每晚睡眠时间小于5小时,全身肥胖和腹型肥胖风险分别增加27%和16%,就算午觉多睡几小时,也无法弥补。多睡1小时,两周瘦1斤?不知道的亏大了。

更愁人的是,新长出来的脂肪,往往不会均匀分布,而是集中在腹部。有研究指出,“睡得少”

的人在涨体重的同时,腹部脂肪面积也增加了9%。另外,“睡得越晚越容易胖,睡得越少肚子越大”,这个规律在女性身上尤为明显。

02

多睡觉,真的可以减肥。早点睡,多睡会儿,哪怕是多睡1小时,都可能带来神奇的变化。2022年,《美国医学会杂志内科学》发表的一项研究发现:适当延长睡眠时间对能量摄入、能量消耗和体重有重要的影响。

研究招募了80名睡眠时长少于6.5小时的超重/肥胖成年人,并将他们随机分为延长睡眠组(睡眠时间延长至8.5小时)和对照组(保持其日常习惯的睡眠时长)。

实验发现,睡眠延长组显著减少了每日能量摄入约270千卡,最终导致体重下降。如果这种影响长期持续,3年内体重减轻约24斤。

那么,多睡觉为什么能减肥?

2025年1月,中南大学湘雅医院研究人员发表的一项研究找到了重要原因:一种名为“Raptin”的新型睡眠激素,能在睡眠过程中抑制食欲,帮助控制体重。

这是一种在睡眠期间由下丘脑分泌的激素,在能量代谢和食欲调节中起关键作用。在睡眠期间这种激素的水平达到峰值,睡眠不足会抑制其释放。

03

睡好了再减肥,能精准消灭脂肪。

有的人看似掉秤了,但掉的都是宝贵的肌肉。

减肥过程中制造的热量缺口,本身就容易导致肌肉流失,再熬几个大夜,睡眠不足则会让肌肉流失更严重。要是睡好了再减肥,这种“减掉肌肉、保留脂肪”的尴尬局面就将迎来转机。

多睡1小时,两周瘦1斤?不



知道的亏大了

一项睡眠时长与减脂效果的相关性研究里发现,同样是通过“管住嘴迈开腿”减轻约3千克体重,睡眠8.5小时的人,比睡眠5.5

小时的人,少流失60%的肌肉、多减掉55%的脂肪。

充足的睡眠,就像是给身体安装导航,能够帮我们精准定位、减掉更多脂肪。

保姆机器人加速走进生活

会煮咖啡的机器人、能互动早教的机器人……随着人工智能产业发展,机器人不仅从实验室走进工厂,还加速走进生活场景,成为社区和家庭的好帮手。

保姆机器人是一种具备自主性与具身性的智能系统,可以执行护理辅助、健康监测、日常服务及社交陪伴等任务。人工智能给家政服务带来什么变化?未来还有哪些应用值得期待?

落地场景初现

在内蒙古包头市伍心孝荣智慧康养中心,康复机器人引导老人进行肢体动作训练并记录数据,智能搬运机器人帮助转移行动不便的老人,还有陪伴机器人通过语音交互与老人聊天。伍心孝荣智慧康养集团董事长魏巍说:“智能机器人不仅能提升老人康复训练的效率和效果,还能一定程度减轻治疗师和护理员的工作强度。”

机器人的身影也出现在家庭场景中。“请收拾一下床铺。”星海图R1 Lite机器人能按指令完成任务。星海图(北京)人工智能科技有限公司首席科学家赵行介绍,R1 Lite机器人搭载星海图G-0模型,实现从视觉感知到全身23个自由度关节的精准控制。

近期,国务院印发《关于深入实施“人工智能+”行动的意见》明确,拓展服务消费新场景。培育覆盖更广、内容更丰富的智能服务业态,加快发展提效型、陪伴型等智能原生应用,支持开辟智能助理等服务新入口。

中华女子学院(全国妇联干部培训学院)科研管理处副处长陈朋

表示,家政企业与人工智能企业跨界合作,将拓宽服务消费场景与消费频次,降低部分传统家政服务时间和成本,提高家政服务质量。

人形机器人在家政、陪护等服务业领域具有广阔应用前景。”中国国际工程咨询有限公司战略咨询部科研管理处处长王志伟表示,我国60岁及以上人口已突破3亿人,养老需求激增,机器人产品将逐步完成养老助残、家庭陪护等一系列工作。今年年初,国际电工委员会(IEC)正式发布由我国牵头制定的养老机器人国际标准,为各类养老机器人的产品设计、制造、测试和认证等提供基准。

在政策、技术与市场需求多重因素驱动下,保姆机器人正开拓产业新蓝海。今年一季度,我国服务机器人产量达260.4万套,同比增长20%。“目前,人形机器人处于技术突破与商业化探索并行的关键阶段,一旦技术成熟并规模化商用,将对服务业带来变革性影响。”王志伟说。

服务转型发展

家政等服务行业与美好生活息息相关。据有关行业协会和机构测算,2024年全国家政服务业营业收入达1.23万亿元。面对家政服务消费扩容升级,各方正协同发力抢抓“人工智能+”新机遇。

今年4月,商务部、国家发展改革委等9部门印发《关于促进家政服务消费扩容升级若干措施的通知》,提出支持家政服务企业数字化转型,支持家政服务企业利用大数据、人工智能等技术开展用户画像、精准服务,依托机器人等新技

术、新设备拓展家政服务消费场景。

国家发展改革委就业收入分配和消费司司长吴越涛表示,为进一步扩大服务消费,国家发展改革委出台推动家政服务业产教融合、家政服务业员工制转型发展的政策文件,提升行业规范化、标准化、职业化水平。

在新技术支持下,家政行业正从传统劳动力密集型产业向技术驱动型现代服务业转型。中国劳动和社会保障科学研究院副研究员韩巍表示,人工智能在家政行业的应用效应主要表现在三方面:一是对标准任务的替代,如基础保洁、窗户清洁、地板打蜡等;二是发展出人机协同的工作模式,家政人员需要操作和维护智能清洁设备、使用AI客户管理系统,为客户提供个性化服务方案,其角色从体力劳动者转向技术操作者和服务管理者;三是家政劳动向更高级的技能化方向发展,集中在机器难以替代的技能密集领域。

家政阿姨高海艳在北京工作近10年,深切感受到雇主对家政服务需求的变化。“以前只需要完成基本的清洁收纳工作,现在大家对育儿早教、饮食搭配、居家护理、智能家电操作等有更高要求。”

韩巍建议,家政企业要积极拥抱新技术、探索新业态、推广定制服务,利用人工智能进行最优路线规划、订单匹配、质量监控,利用大模型提供知识库,降低管理成本;家政从业者要主动学习新技能、了解新技术,加大专业领域知识如高级护理、营养配餐、家庭教育等内容培训。

北京源源点点网络科技有限公司董事长朱海燕介绍,公司利用人工智能和虚拟现实技术,辅助职业教育培训,促进产教融合。用户可以通过仿真实训软件,进行菜肴烹饪、婴幼儿照护、语言提高等技能训练。朱海燕认为,人工智能赋能服务业的核心是辅助,通过帮助服务人员提升效率、拓展知识边界,为客户提供更精准的服务。

破解应用堵点

家政服务的场景千差万别,让机器人像保姆一样灵活服务,仍有较长的路要走。

“家政服务对象的需求具有很强的主观性。”韩巍认为,让机器人或视觉系统准确识别需要处理的任务,并达到服务对象满意的程度,还需要不断训练和迭代模型。

隐私和伦理问题也有待破解。

王志伟表示,机器人在家庭服务过程中,会通过摄像头、传感器等设备采集大量用户信息,如语音、影像、行为习惯、健康数据甚至情绪状态,涉及隐私的信息数据存在泄露风险。此外,如果人工智能设备在服务中造成事故,责任归属问题缺乏评判标准。

观察机器人在养老院的实际使用,魏巍发现需要既懂技术又懂照护的复合型人才,但目前缺口非常大。同时,行业也缺乏统一的技术标准、服务标准和评估体系,导致不同系统之间难以兼容。在魏巍看来,未来人工智能应从单点应用逐步进阶到系统集成阶段,不再是零星使用几个智能设备,而是构建统一的智慧养老平台,整合健康监测、生活服务、紧急报警、社交娱乐等功能,实现数据互通和一站式

管理。

针对人工智能在家政服务行业落地的堵点问题,陈朋建议,在技术路线上,人工智能企业可先重点研发模块化机器人,例如地面清洁模块、洗衣折叠模块、送药陪护模块、厨房预处理模块,而不是追求一次性实现全能的保姆机器人。建立渐进式技术演进路径,从简单的定时清洁逐步发展到智能路径规划、环境感知避障、复杂任务执行,分阶段降低技术实现难度和商业化风险。

在实际操作中,加强人机协同控制。对于家庭中重要且有高风险性的动作,例如抱起老人、操作明火等,设定为必须有人类确认。在设备出厂与服务协议中明确说明数据采集类型、存储位置与保留周期,允许用户自主配置隐私级别。

在商业模式与服务生态上,推广“社区机房+租赁”模式,如社区中建立机器人工位,按次或按月租赁,降低家庭一次性购买门槛。政府和社区可对老年人或特殊群体提供补贴或优先配给。推出“机器人+人工”服务包,即机器人做日常清洁,家政人员负责细致整理与情感陪护,并把操作培训与维护纳入服务包。

“人工智能与家政服务业的融合发展,将促进技术研发、试点示范与国际合作。”陈朋表示,接下来会有更多资本和人才投入智能家政设备、软件与服务生态建设,可在部分城市和社区开展“人工智能+家政服务”产学研试点示范,适当引入国外成熟经验进行本土化改造。

“自助拍报机”成旅行“新宠” 年轻人热衷“上头条”



国庆中秋假期,天津津湾广场人头攒动。在一台“自助拍报机”前,游客对准镜头合影,几十秒后,一张仿报纸样式的纸张吐出,刚刚拍下的照片登上“头版头条”。

“和普通照片不同,这更像一

种仪式。”来自北京的“95后”游客韩晓萌说。她要把“报纸”作为旅行纪念带回家,“能让自己的照片登上‘头条’,比单纯拍一张游客照更特别,也更有记忆点”。

记者梳理发现,全国多地景区

和大型演出活动近期纷纷引入“自助拍报机”,成为文旅融合和文娱消费中的亮点。杭州西湖景区的拍报机前,游客身着古典服饰,与身后的湖山美景一同登上“头条”,别有一番古韵;在天津,景区投放的拍报机融入了本地特有的幽默语言风格,游客打印出的“报纸”常配有俏皮、风趣的标题,透出城市的文化个性;而在部分演唱会现场,粉丝也能通过拍报机登上“专属头条”,将追星记忆以报纸形式留存。

在山西、黑龙江等地,媒体也在尝试通过这种形式探索报纸创新。《山西晚报》今年8月推出“自助拍报机”项目,游客可登上带有“山河+”报头的文旅主题头版,现场打印或生成电子版,目前已在多处景区投

放;《哈尔滨日报》推出创刊80周年的“纪念报拍报机”,同样吸引不少游客体验,成为旅途中颇具纪念意义的一环。

天津庆王府景区工作人员向中新社记者介绍,“自助拍报机”自2025年4月底上线以来,平时每天有50至60单,节假日超过300单,深受年轻人喜爱。“我们更倾向于结合景区的历史文化元素,这样制作出的内容更受游客欢迎。庆王府院内的拍报机使用的是专属定制版式与标题,成为不少游客独一无二的‘王府纪念品’。”

在“自助拍报机”于景区受到热捧的同时,传统报纸也在探索更多与生活场景结合的新形式。在深圳、天津、北京等地,不少地方报纸陆续推出“结婚登报”服务。在

婚礼当天收到印有结婚启事的报纸,既庄重又浪漫,成为不少新人青睐的“复古仪式”。《都市快报》《新闻晨报》推出以动漫插画为内容、“二次元”设计风格的“痛报”,受到年轻人喜爱。报纸在新的场景中不断衍生出多样玩法,成为情绪表达和文化体验的一部分。

“这些新形式让报纸在年轻人中重新活跃起来。”天津社会科学院出版社社长、总编辑高潮认为,拍报机把传统报纸转化为一种互动体验,结婚登报则赋予报纸仪式感。“报纸在新的场景中不再只是新闻载体,而是情绪和文化的表达方式。在数字化语境下,报纸通过衍生形态不断延伸价值,这既是对传统的守护,也是对未来的探索。”