

代餐产品销售火爆 专家：长期食用易造成营养不良

□本报记者 李艳文 / 图

为了能穿上好看的衣服，拥有完美的身材，不少人为减肥绞尽脑汁。但“管住嘴，迈开腿”六字减肥准则对大多数人来说却很难做到。于是，市面上的代餐产品应运而生，目前已经成为了减肥人群的新宠。代餐粉、代餐奶昔、代餐粥等产品层出不穷，其卖点主打热量低、饱腹感强。

据了解，2019年，我国主流电子商务渠道的代餐食品市场增长超过35%。**线上线下代餐产品销售火爆**

线下和线上销售平台的代餐产品种类繁多，销售火爆。近日，记者走访了成都市多家大型超市和商场发现，对于这些代餐产品，多数顾客会一次性购买两包以上，此类消费者多为年轻女性。“代餐产品销量在夏季销售量比较大，除了减肥的年轻女性，还会有顾客选择适合的代餐产品作为早餐，比如代餐粥。”一位超市导购员告诉记者。在某网络购物平台上，记者搜索关键词“减肥代餐”后，发现减肥代餐产品销量不低，最高的销量达7.3万份。某代餐产品介绍说还写着：胶原蛋白加强型代餐黑科技，饱腹感5小时，6种口味换着喝，30种营养素。

“尝试过很多减肥方法，但是体重一直减不下去。”今年24岁的权小姐，身高152cm，体重47kg。她告诉记者，在微信



代购群里看到有人发减肥代餐产品，从群里好友的反馈来看，效果还是挺明显，甚至有的人几天就能减去几斤。“但不确定是否会对健康造成不良影响，所以迟迟没有购买，目前还在观望。”权小姐说。那么，仅靠代餐产品减肥靠谱吗？它真的可以长期替代我们的三餐吗？

长期食用容易造成营养不良

“代餐产品不能完全代替正常进食，

绝不能全天使用。”四川省肿瘤医院营养科副主任医师熊竹娟告诉记者，不建议减肥人士通过食用代餐产品进行减肥，长期食用可能会导致营养缺乏出现营养不良等问题。为了维持人体基础代谢和正常活动，通常60kg的人一天需要1800千卡的热量，但是代餐产品不能达到这个标准。“安全减重推荐在此基础上减低500-600千卡的热量，并且要保证各种营养素配比合理。”

除了热量低，饱腹感强也是代餐产品的另一大卖点。熊竹娟告诉记者，大部分代餐产品使用了膳食纤维，少部分有高蛋白。而代餐中膳食纤维具有吸水膨胀的作用，在不被人体吸收利用的同时还具有饱腹效果。膳食纤维在通过肠道排出时，还能粘附一些脂肪类的东西，从而减少能量摄入。熊竹娟强调，膳食纤维食用过量会影响维生素和营养素的吸收，尤其是脂溶性维生素。一定程度上，吃代餐产品相当于节食。

“减掉的不是脂肪而可能是肌肉。”对于市面上的代餐产品，熊竹娟表示有顾虑，减肥不能只看体重，如果长期使用代餐产品很容易造成蛋白质和碳水化合物摄入不足，引起人体肌肉流失。建议选择正规的机构做减重计划，比如医院的营养科，这样才能保证安全健康。市面上的代餐产品并不适合所有人，如有需要的人群应咨询营养师的意见，在专业指导下进行食用。

“建议健身人群不食用代餐产品。”成都一健身中心教练向前先生告诉记者，长期食用代餐产品会容易破坏身体基础代谢，导致代谢速度变慢，这更容易变胖。而基础代谢一旦被打乱就很难恢复。他建议，减肥或健身人群应该合理调整饮食结构，保证一日三餐都要摄入健康比例的营养。此外，每日要有一定的运动量，做到健康减肥。

跨越1800公里的爱心驰援 浙江衢江区首批应急救灾物资运抵平武

□任露 胡萌 本报记者 王金虎 文 / 图



经过近1800公里的长途运输，日前，满载着浙江省衢江区委、区政府捐赠的价值56万元的应急救灾物资的车辆顺利到达四川绵阳市平武县。据悉，这批物资将在平武县委、县政府的统一安排下，被运用到灾后重建中去。

据了解，7月25日以来，平武县相继出现6次大暴雨天气过程，最大降雨量达1161.6毫米，暴雨过程间隔时间之短，密集程度之大，为平武县有气象记录以来所罕见，导致山体滑坡、泥石流等次生灾害频发，县境内国道、省道、农村公路以及在建的两条高速公路水毁严重，交通、水利、公共服务等基础设施都遭受不同程度的损毁。

灾情发生后，作为东西部扶贫协作对口帮扶平武县的衢江区第一时间积极响应、千里驰援，于8月23日，调运包括1400桶油、4吨大米、840件应急生活包、200件棉大衣、200条毛毯、200件雨披、200双雨鞋在内的价值56万元的应急救灾物资发往平武县，为平武县灾后重建贡献衢江力量。

负责此次运输任务的衢江区相关部门负责人告诉记者：“面对灾情，平武人民万众一心、众志成城的精神令人感动，而衢江人民作为平武人民的好兄弟、好伙伴，也将倾尽全力帮助他们重建家园，支持他们渡过难关。同时，衢江区将更加发挥衢江—平武东西部扶贫协作合作框架的作用，将更加注重帮助平武灾后经济、社会、教育等各项事业的复苏与发展，尤其是帮助平武县在灾后尽快重振经济。”

此外，记者了解到，在日前举行的2020年衢江—平武东西部扶贫协作第二次高层联席会议暨捐赠签约仪式上，衢江区委、区政府共同向平武县委、县政府捐赠各类物资价值达756万元。

“这些捐赠物资的到来不仅帮助全县18.6万平武群众树立重建家园的信心，同时也能帮助我们加快灾后重建的步伐，使社会经济发展尽快回归正常。”平武县发改局相关负责人表示：“我们将在平武县委、县政府的统一调配下，科学合理地使用这些物资，要让它们物尽其用，有效推动我县灾后重建工作。”



开学前的「最后一课」

8月26日，重庆大学艺术学院舞蹈表演专业的大学志愿者周林莹，与四川省华蓥市社家坪小学的留守儿童一起描绘《我的祖国》主题画。暑假期间，四川省华蓥市教育局开办暑期“文化课堂”，邀请重庆大学、西南科技大学、四川农业大学等成渝地区8所高校的20余名大学生志愿者，为山区留守儿童教授科普、绘画、舞蹈、手工、电脑等各类有趣的课程，在知识的传递中共度快乐的暑假生活。

卿明统 特约记者 游青 摄

“人脸识别”应用场景不断拓展 “刷脸”，要方便更要安全

刷脸解锁、刷脸支付、刷脸进校园……近几年，人脸识别技术不断取得突破，应用场景逐渐拓展，进一步便利了我们的生活，在疫情防控常态化阶段更是大显身手。与此同时，仍有一些问题困扰着行业发展，比如在非必要场景过度引入、存在信息泄露风险等。

常态防疫好帮手

“验证成功，请通行！”刷脸、测温、通过闸机，进站“秒过”，还不发生任何接触——这是在黑龙江哈尔滨地铁站的一幕。今年7月以来，“刷脸”乘车系统在哈尔滨地铁正式投入使用，乘客完成手机注册和人脸识别认证，即可刷脸乘车，连口罩也不用摘，在国内首次实现戴口罩刷脸乘坐地铁。“防疫期间，不用戴口罩就能刷脸通过，方便安全。”哈尔滨市民刘女士说。

哈尔滨地铁集团运营事业部相关负责人称，采用上述人脸识别系统，乘客的进出站时间、地点等信息，在后台都可调取，实现精准追踪，成为应对疫情的有效手段。据悉，国内还有深圳、合肥、无锡等城市地铁站实现刷脸测温的“无接触式”进站乘车。

人脸识别系统在景区防疫中同样有

用武之地。前期人脸识别注册购票后，抬头、刷脸，快速通过，几秒即可进入景区，同时还完成测温。相比二维码验证、人工检票等传统方式，人脸识别无须更多配合动作，即可快速入园，这对于减少热门景区排队检票时间、缓解人工检票的压力、提升景区运营效率很有帮助，同时也利于景区信息采集和追踪。

随着疫情防控进入常态化阶段，生产生活秩序有序恢复，交通出行、进景区游玩、到剧院观看演出或是进入办公场所、施工场地，在人员密集场所实现人员快速验证、测温成为刚需，“非接触”需求剧增，人脸识别技术与红外热成像技术相结合而成的“人脸识别+测温”可有效减少人员接触，成为常态化防疫好帮手。

赛道竞争更激烈

对于人脸识别的广泛应用，新冠肺炎疫情只是催化剂。近年来，国家大

力支持新基建，5G、人工智能等技术加速落地，助推智慧城市建设，人脸识别作为其中重要一环，得到迅速发展。刷脸乘车、刷脸支付、刷脸解锁、刷脸进校园、刷脸登记结婚……随着技术进步，人脸识别常在消费和身份认证场景中应用。

人脸识别可以提高识别准确度，降低验证难度，极具市场潜力。前瞻产业研究院数据显示，2018年这一行业市场规模达25.1亿元，2010年至2018年行业市场规模年均复合增长率为30.7%，预计2024年市场规模将突破100亿元，正加速步入“视觉物联时代”。互联网巨头、行业资深品牌和许多后起之秀在这一赛道展开激烈竞争，分割百亿级的“蛋糕”。海康威视、大华等已经占据规模优势，市场地位稳固，但也有不少创业型公司在细分领域取得突破，推动行业技术更新换代。2019年，行业专利公开数量高达6700项，而在2009年这一数字仅为200项。

以往的人脸识别，往往需要识别整个面容信息，而成都智元汇公司通过算法更新、优化，达到提取部分面部信息即可实现精准识别。“鼻梁上方到额头下方的信息足以帮助系统完成信息比对，进行识别验证。”成都智元汇研发负责人介绍。

人脸识别的广阔市场前景备受资本青睐。2019年行业投资超过65亿元，预计随着应用场景不断完善，会有更多投资者入局，为行业发展注入更大活力。

“人面”须知何处去

人脸识别在给疫情防控、生产生活带来便利的同时，一些乱象也引起广泛关注。

“我的手机人脸识别，偶尔可以被别人打开。”据悉，人脸识别技术可粗略分为2D人脸图像技术和3D人脸图像技术，有的手机采用门槛较低的2D人脸图像技术采集对比人像信息，这极易被他通过照片等形式完成验证，破解手机密码。

“商家倒卖人脸信息怎么办？”“走过路过都不知道什么时候有人偷偷让你扫脸支付！”“上班刷脸打卡，吃饭刷脸支付，住酒店刷脸登记，甚至上厕所刷脸都要刷脸。”不少网友吐槽对人脸信息过度使用、信息易泄露的担忧。作为生物识别信息，人脸具有唯一性，一般情况下无法更改，这与手机号码、密码等信息泄露不同，给信息采集者和管理者提出了更严格要求。

整治行业乱象的行动已经在路上，人脸识别国家标准制定工作2019年全面启动，商汤科技、腾讯、蚂蚁金服、科大讯飞、小米等27家企业被列入标准制定工作组，这些企业均具备技术研究、产品开发、应用实践、运维保障等全链条的丰富经验。据相关企业透露，工作组将聚焦个人数据管理规范、技术规范、检测方法等方面，系统化建设人脸识别识别领域国家标准体系，促进行业健康发展。

据人民日报海外版



地铁语音上新啦 成都印象「声」入人心

□本报记者 勾佳棋 文 / 图

地铁语音报站新花样 成都印象“声”入人心

“天府广场到了，换乘2号线前往成都博物馆、石室联中的乘客请从右侧车门下车……”最近乘坐地铁的乘客们惊喜地发现语音报站推出了新花样，在基础语音报站的同时，还会时不时提醒你附近站点可到达的学校、公园、医院等。

据了解，为进一步提升成都地铁服务水平，成都地铁语音播报开启了“声”入人心的新模式，即在以前常规报站的语音提示之上，增加了100多条对学校类、公园类、商业中心、城市形象等内容的公益播报。

“本次列车终点站为五根松……窗含西岭千秋雪，成都大邑提醒您……”此前，亲切的女声带来了花式语音播报，在地铁语音播报中添加富有成都记忆点的内容，一定程度上也可以打造属于成都的城市记忆。

在公益语音播报的内容上，成都地铁传媒联合了教育局、卫健委还有公园城市局等机构，在成都地铁所有开通的网线上，对地铁站周边的学校、医院、公园等进行语音播报，方便了乘客的出行。成都地铁负责人表示，此前，成都地铁站内语音播报以到站提醒、上下行扶梯提示等内容为主，今年为了增强乘客的出行体验，成都地铁传媒特地录制了公益出行提醒，取得不错的反响。

新模式推出 增强出行体验 纷纷收获好评

对于此次新变化，成都市民刘先生表示：“这样播报对于很多路不熟悉的人来说，帮助还是挺大的。”

市民张女士告诉记者：“之前去广州玩，那时候就觉得地铁报站里有附近商铺和学校这些信息，还挺不错的，一下子提升了我的旅游体验，这下好成都也有了。”

不少网友也纷纷点赞：“这种新版本不错啊，提示的都是些公益设施，可以提醒乘客从哪里下车，感觉还是很人性化的。”“有次上午坐地铁的时候，五号线给我报了七中的，我才发现原来我们这附近还有七中。感觉越来越国际化了，给地铁君点个赞。”还有网友提出建议：“深圳地铁还有粤语版本，如果在普通话、英语的基础上加上方言，会不会更能提升城市形象呢？”“感觉报站的速度还可以再稍微快一些。”

这种“声”入人心的新模式，在报站中加入提示周边设施的举措，在增强乘客出行体验的同时，也将成都印象深入人心。

地铁靓丽风景添新

记者了解到，近日，还有新的地铁主题出现在大众眼前，8月15日，大运会倒计时一周年的主题列车也正式亮相成都地铁2号线。近年来，这些充满了设计感的视觉元素也纷纷出现在成都地铁列车上，给市民的出行增添了不少色彩。