

打卡跟练、拍照识热量、大数据定制食谱……AI成职场人“减重搭子”

把体重管理交给算法，靠谱吗？

本报记者 刘笑笑

“饭前先拍照，已经成了我吃饭的第一步。”在上海一家金融公司工作的王璐，每天饭前，都会花几分钟时间，用AI工具计算这一餐摄入的热量。

快节奏的工作与缺乏运动的日常，让许多职场人面临体重和健康焦虑。

打卡跟练、拍照识热量、大数据定制食谱……像王璐这样用AI工具管理体重的上班族越来越多，一批AI减重工具和应用也顺势走红。然而，在需求旺盛的背后，体验参差不齐、建议缺乏针对性、健康风险难以及时识别等问题也逐渐显现。专家提醒，AI减重降低了健康管理的门槛，但它终究只是辅助工具，不能替代医生进行诊断。

手机里的“私教”

“上了一天班，再专程去健身房找私教指导太累了。AI减重可以直接在家打开手机跟练，手机摄像头会实时追踪我的姿态，一旦动作不标准，立刻提示我该如何调整。”王璐如今已是AI减重的忠实用户，“告诉AI身高、体重以及减重期望，它就会给出一整套饮食建议和运动计划。”

所谓“AI减重”，就是用户通过AI工具拍照识别食物热量、输入身体数据获取减重建议、跟随AI课程完成运动打卡。部分软件还设置有奖金激励和每日打卡机制，以此督促用户坚持饮食控制和规律运动。

“我已经坚持使用AI减重56天，成功减重10斤，还拿到了1000多元奖金。”在江苏工作的周周告诉记者，AI减重工具会倒逼自己每天完成一定量的运动并控制饮食，“奖金激励起到了监督打卡的作用”。

王璐更看重的是“性价比”。“健身房一

阅读提示

AI正成为不少上班族的“减重搭子”——借助AI记录饮食、矫正动作，在打卡激励下坚持运动、控制饮食，收获看得见的减重效果。AI体重管理工具走红的背后，隐忧也日渐浮现：减重计划“雷打不动”、建议千篇一律，有人发烧当天仍被提醒“运动未达标”。算法仅依靠基础数据生成通用方案，无法感知使用者疲惫、身体不适等实时状态，有的使用者甚至因热量摄入不足、运动强度超标引发身体不适。专家提示，AI只是健康管理的辅助工具，不能替代医生诊断。

对一私教指导饮食和健身，一节课的价格基本在400至500元。去医院找医生咨询，也得花上半天时间。AI减重一般是免费的，而且24小时在线，利用休息间隙就能记录和锻炼。”

AI减重的走红，也离不开政策引导。2024年，国家卫健委等16部门联合启动“体重管理年”三年行动，明确要“开发适合居民使用的体重管理工具”。随后发布的《体重管理指导原则(2024年版)》进一步提出，合理规范利用人工智能、可穿戴设备等新技术，满足个性化、精准化、持续性的体重管理需求。

“身体被推着走”

热潮之下，隐忧渐显。

“有时一上午工作已经很疲惫，但AI推荐的午餐还是很低卡，运动计划也没有相应减量。”来自北京一家互联网大厂的张亚飞说，为了在指定日期内达到期待的减重目标，AI每天安排的运动强度都不小，很难根据使用者当天的身体状态及时调整，“感觉身体一直在被推着走，没有喘息的空间”。

让张亚飞有些后怕的是一次高强度间歇训练。

“有一次下班后跟着AI做完一组高强

度间歇训练，我感到心慌、头晕，身体已经吃不消了。”张亚飞说，当天，他在AI推荐下，摄入的总热量不到1000千卡。

记者在社交平台搜索发现，类似反馈并不少见。AI给出的热量标准和运动计划“雷打不动”，不会因为加班、生病、熬夜等特殊情况而灵活调整。也有用户发帖称，自己发烧当天仍被AI提醒“今日热量摄入已超标，运动还未达标”。

“AI在健康监测方面存在盲区，难以及时识别身体发出的危险信号。”中国人民解放军总医院第八医学中心营养科主任医师左小霞认为，AI减重的问题在于过度关注体重数据，即减了多少斤，很少关注个体是否出现其他身体不适。

上海体育大学运动健康学院副教授刘龙华指出，目前AI通常依据年龄、身高、体重、运动量等有限信息进行算法匹配，本质上仍属于通用建议。“同样是每天少吃500千卡或增加运动量，对不同的人可能效果完全不同。真正的个性化减重不是简单计算热量，而是兼顾安全性、有效性和长期可持续性。”

“减重搭子”不能替代医生诊断

事实上，政策层面早已为AI在健康领域的角色划出边界。

2025年8月，国务院印发《关于深入实施“人工智能+”行动的意见》，提出“探索推广人人可享的高水平居民健康助手，有序推动人工智能在辅助诊疗、健康管理、医保服务等场景的应用”。不久，国家卫健委等五部门印发《关于促进和规范“人工智能+医疗卫生”应用发展的实施意见》。

此前，国家卫健委、国家中医药局已印发通知，推动医疗机构规范设置健康体重管理门诊，为想要获得专业指导的减重者提供了线下选项。

“AI是把双刃剑，使用得当可以提升效率，反之则有可能会影响身体健康。”左小霞认为，AI更多负责的是监测和辅助，医生负责的则是诊断和处方。“可以使用AI记录每天吃了什么、减重多少斤、走了多少步数。但涉及疾病诊断时，还是得找专业医生。”

“AI减重降低了健康管理的门槛，能帮助年轻人更方便地记录饮食、运动和体重变化。”刘龙华指出，AI真正的价值不是替人做决定，而是帮助人发现问题、形成规律，并提高健康管理的执行力。

刘龙华告诉记者，专业的个体化减重方案会综合考量体脂和肌肉量、代谢指标、肝肾功能、血糖血脂、既往疾病、用药情况、饮食习惯及运动能力，甚至遗传背景，并在实施过程中动态调整。“减重时，首先应设定合理目标，避免极低热量饮食、长时间禁食或突然进行高强度运动；其次，不要只看体重，还要关注腰围、体脂、肌肉量和身体状态。”

“在使用AI减重过程中，若出现明显乏力、头晕、心悸、持续呕吐、月经紊乱等情况，应立即停止并就医。肥胖程度较重，或合并糖尿病、脂肪肝、心血管疾病及正在服药的人群，更应在医生或营养师指导下进行。”刘龙华提醒说。



建设工地上赛技能

近日，中建二局绿发分公司在北京交通大学雄安校区建设现场举办劳动技能竞赛。15支代表队、49名建设者代表开展了十字梁钢筋绑扎、机电楼板PVC管安装、二次结构小砖墙砌筑等项目比赛。

图为雄安新区建设者在进行十字梁钢筋绑扎竞赛。

新华社记者 牟宇 摄

备考、办公、充电、社交……他们的生活“地图”里多了一项新“地标”

年轻人为啥爱往党群服务中心跑？

本报记者 邹佩然

本报通讯员 赵婷 许驰

“没想到自己会成为党群服务中心的常客。”杭州市民陈欣说。她坐在书桌旁，窗外就是钱塘江，远处的彭埠大桥横跨江面。身边有人在电脑前处理工作，有人摊开书本备考，学累了，还可以起身看看江景，到旁边逛逛展览。

最近，在浙江杭州，一些党群服务中心频繁出现在年轻人的自习和办公“地图”里。年轻人为什么喜欢往这里跑？连日来，记者走进多家党群服务中心寻找答案。

为一张书桌而来

第一次来到杭州市党群服务中心，正在备考的韦同学印象深刻：热水、空调、Wi-Fi、充电口一应俱全，找张空桌子就能坐下来学习。

距离近、环境好、开放时间合适、没有消费门槛，再加上相对宽松的学习氛围，让党群服务中心进入年轻人的视野。

据杭州市党群服务中心负责人介绍，2019年，中心在钱塘江畔的城市阳台启用

后，开始向多功能服务空间转型。成立之初，不少人以为“只有党员才能进”，为打破误解，工作人员主动将市民日常参与活动的场景拍成短视频，发到社交平台。

如今，短视频制作、AI编程、街舞、烘焙等课程被搬进党群空间，“党群夜校”在社交媒体上频频出圈。2025年，杭州联动174家区、街镇级党群服务中心，通过夜校开设1781门课程，吸引7.1万余名青年参加。今年，“来党群学技能”等项目吸引2.1万名青年打卡。

一次偶然的“推门而入”，让一些原本对党群服务中心不熟悉的年轻人与这里建立起更多联系。“来这里学烘焙时认识了几个朋友，现在我们会一起约着练瑜伽。”一位参与活动的年轻人说。

从使用空间到参与事务

“活动中，我们发现年轻人参与热情很高，并且愿意参与社区事务。”杭州市党群服务中心相关负责人表示，一些基层党群服务中心正尝试搭建平台，“留住”更多年轻人。

在萧山区北干街道博学路社区，社区党支部依托党群服务中心搭建“E邻汇”议事坊，招募青年居民组成“青年E事社团”。小

区架空层怎么改，就是年轻人自己“议”出来的：他们结合专业和生活需求提出改造方案，既保留原有功能，又增设乒乓球桌、运动器械、情感疗愈区等设施。一处原本普通的架空层，成了年轻人的“扩圈空间”。

类似的变化还有不少。钱塘区有社区在小程序中加入“积分商城”，邀请周边27家商铺参与“共富积分”项目，青年参加志愿服务可获得积分，再兑换商铺优惠券。杭州构建“区—镇街—村社”三级青年议事矩阵，让更多年轻人有机会提出自己的想法。

党群空间与青年的连接，也在向就业创业等更具体的需求延伸。余杭区梦创社区党群服务中心推出“24小时不打烊”自助服务，为数字游民、自由创客提供稳定工位和高速网络，还组建由党组织书记、企业家、科学家、金融家等组成的导师团，为创业者提供团队建设、股权激励、融资对接等指导。

资源跟着需求走

当年轻人对公共空间产生新需求，党群服务中心该如何回应？

浙江工商大学公共管理学院教授黄红华认为，不同层级、不同地区、不同年代的党群服务中心，在资源条件和服务能力上

存在差异。最具挑战性的是街道、社区党群服务中心，它们离居民近、场地规模小、应对需求种类多、综合效能低，人力、财力、物力有限。

黄红华建议，充分整合、改造、利用社区周边的空置资源，建立“中心—辐射”型机构和队伍，做到人员少、专业性强；根据不同人群的作息规律实现功能轮换使用，完善预约机制、减少空间拥挤和空置；更重要的是设计出多方互利共赢的合作机制和行为规范，引导周边党政机关、群团组织、事业单位、企业商家、社会组织、社区居民共同参与，实现共建、共治、共享。

在杭州，“共享仓”就是资源重组的一种尝试。街道、社区党群服务中心通过线上“资源超市”和线下“相亲会”等载体发布需求，市场主体主动接单，共享全市资源。区级党群服务中心积极搭建“分仓”，归集专业服务主体、优选群众性社团，并通过部门联审、过程管控、绩效评价等，把好准入关、风险关、质量关，强化进仓、留仓、出仓全链条闭环管理。

“目前全市已形成‘合伙人模式+模块化运营+自我造血’的可持续运营机制。”杭州市党群服务中心相关负责人表示，“空间怎么用、服务怎么做，会跟着需求不断调整。”

对照服务标准打分，逐项量化评价

长期护理服务质量有了全国统一「标尺」

本报记者 张菁

长期护理保险服务质量好坏直接关系参保失能老人及其家人的生活品质。为规范各地长期护理服务、避免服务质量参差不齐，建立全国统一的长期护理服务管理标准，国家医保局制定了《长期护理保险服务管理文书(2026版)》，并于近日对其中的《长期护理服务质量评价表》发布规范解读，明确统一评价尺度、评分标准、合格门槛等，让长期护理服务质量可量化、可核验、可追溯。

长期护理保险是我国专门针对失能人员建立的社会保险制度，2016年启动试点以来保障范围不断扩大。截至目前，22个省份印发省级实施方案，建制统筹地区达到121个，参保覆盖3.2亿人。中办、国办今年3月印发的《关于加快建立长期护理保险制度的意见》明确，到2028年底，长护险制度将在全国范围基本实现全覆盖。随着制度向全国推开，建立统一的服务管理标准、把好服务质量关愈发迫切。

据了解，《长期护理服务质量评价表》是评定定点长护服务机构服务质量的官方制式文书，用于对照标准化服务要点逐项核查、量化打分，精准判定机构服务质量是否达标。该表格仅限统筹地区医保经办机构工作人员或其授权专业人员据实填写，遵循客观公正、标准统一的原则，杜绝差异化评判，保障评价结果真实反映机构实际服务水平。

评价表架构清晰、内容全面，主要包含表头信息、三类专项服务评价、最终评价结果。其中表头信息需完整、准确填写服务机构全称、参保人员信息、实际上门服务地址等内容，勾选对应服务项目类别，所有填写信息必须与《长期护理保险服务记录单》保持一致，确保服务信息全程可溯源。

分类评价是质量评价的核心内容。评价体系将长护服务划分为生活照护类、医疗护理类和其他类三大维度，其中生活照护、医疗护理评价项目严格对标官方护理服务计划表，贴合日常服务场景。其他类服务涵盖医疗护理适应性、服务履约合规性、家属沟通反馈、应急处置准备、服务记录规范性等内容。

以其他类为例，要求机构每月至少主动反馈一次参保人护理情况，家属提出疑问后48小时内须响应；应急处置要求服务现场配备血糖仪、急救包、呼叫器等基础应急物品，护理人员能熟练演示呛咳急救等预案关键步骤。

评价项目实行0~5分统一计分制，完成单类别评分后，将通过固定公式核算得分率，评分全程统一判定标准，保障各地评价结果真实、准确、可横向对比。按照标准，生活照护、医疗护理、其他三类服务得分率均达到60%及以上方可判定合格，任意一类得分率不足60%即为不合格。同时设置硬性惩戒条款，机构若出现打骂参保人、非持证人员违规提供医疗护理等行为，将直接判定服务不合格。

下一步，各地将以该评价表为依据，规范开展长护服务质量考评，将评价结果统一归档留存，作为定点机构服务优化、日常管理的参考依据。国家医保局近期还解读了配套的《长期护理保险服务满意度评价表》，由参保人或家属就服务及时性、规范性等10个方面打分，评价结果将与费用支付、协议续签等挂钩。

辽宁铁岭社保中心暖心守护群众养老权益

一笔沉睡15年的养老金被“唤醒”

本报记者 刘旭 本报实习生 孙英明

立秋刚过，80岁的丁桂荣在家属搀扶下，拿着感谢信走进辽宁省铁岭市社保中心退休人员服务中心。这封感谢信背后，是一笔沉睡15年的养老金，也促使当地社保部门启动对全市2935名供养亲属待遇领取人员的专项排查。

2026年7月，原柴河铅锌矿职工遗属丁桂荣来到社保窗口办理养老保险待遇资格认证，老人子女不在身边，自己不会使用智能手机，工作人员搀扶她落座，依托铁岭社保掌上经办服务系统完成认证。信息比对时，工作人员发现一处异常：丁桂荣系统里只有一条供养亲属认证记录，其他同类人员则同时存有供养亲属、城乡居民养老保险两套认证信息。

按照跨险种数据核验规范，工作人员通过人社智能经办一体机开展交叉比对，一条尘封记录被发现——丁桂荣自2011年就达到城乡居民养老保险待遇领取条件，因老人年事已高、记忆模糊，家属对此完全不知情，这笔养老金在账户中已沉睡15年。社保部门随即联动业务科室与开户银行，调阅档案核对发放流水，确认资金每月按时拨付，账户累计结余1.2万余元。

难题接踵而至。老人儿子在外务工，女儿陪同患病丈夫在沈阳就医，家中无人陪同老人去银行激活账户，工作人员当即表示全程陪办。当天下午，两名工作人员陪老人来到银行，代办填表补折、账户激活等手续。业务办结后，工作人员电话联系老人女儿，告知账户明细。这笔迟到的养老金，正好可以缓解老人家庭的经济压力。

此次筛查，市民邱淑媛也是受益者。早年家庭困难的她知晓城乡居民养老保险政策，但无力缴纳保费，一直没有参保。工作人员主动上门，现场为她测算养老待遇，向家属讲解政策，告知只需补缴几百元，每月就能领取养老金，并全程帮办代办，完成补缴和参保登记。

两起个案引发铁岭市社保中心高度重视，随即启动全市企业供养亲属专项核查，对相关人员逐一开展跨险种、跨部门、跨系统综合核验，打破资格认证仅核查生存状态的固有模式：既排查重复领取、违规冒领风险，又主动摸排应保未保、待遇漏享人员，打通政策落地的“最后一公里”。对已参保人员落实“核实一例、处置一例、兑付一例”，逐项化解待遇漏享问题，保障群众及时足额享受社保政策红利。