

具身智能，未来科技将走进寻常生活

新华社北京11月19日电（记者 高亢）“十五五”规划建议中提出，前瞻布局未来产业，推动具身智能等成为新的经济增长点。这将进一步推动具身智能从“实验室技术”迈向“规模化应用”，让“有身体的智能”走进寻常生活。

何为具身智能？

简单说，就是给人工智能装上“身体”、长出“血肉”，让它拥有“最强大脑”和“灵活四肢”。与我们熟悉的语音助手、图像识别等智能应用不同，具身智能是拥有物理载体，可以“感知-决策-行动-反馈”的智能系统，它让人工智能实现了“知”到“行”的关键跨越。

DeepSeek等国产人工智能大模型火爆出圈；我国连续12年稳居全球第一大工业机器人应用市场，

2024年中国市场工业机器人销量达30.2万台；2024年，我国自主品牌工业机器人应用范围已累计覆盖国民经济71个行业大类……当前，我国具身智能产业发展虽处于起步期，但在大模型研发和机器人制造等方面已具有较好基础。

当AI有了“大脑”和“身体”，将带来哪些改变？

从产业维度看，它是推动制造业升级的“倍增器”。具身智能新产品助力智能制造，有望在提升生产效率的同时，带动传感器、精

密电机、控制芯片等关键部件的迭代升级。

从民生维度看，它有望破解一系列行业痛点。养老院的护理机器人将减轻护工负担；家政机器人走入家庭，照顾人们生活起居；物流系统中的配送机器人将让物资流转效率继续提升。

在全球科技竞争中，具身智能已成为各界瞩目的新赛道，谁掌握核心技术，就将拥有未来产业的话语权。

从2023年《人形机器人创新发展指导意见》出台，到今年“具身智能”首次写入政府工作报告……在政策推动下，作为具身智能的最典

型形态，我国人形机器人加速进化，实现了从稳定行走到动态奔跑等关键技术能力的跨越。

国务院发展研究中心发布报告预测，我国具身智能市场规模有望在2030年达到4000亿元，在2035年突破万亿元，并将引领带动交通物流、工业制造、商业服务等多个应用领域新质生产力进一步跃升。

展望“十五五”，我国将推动机器人产业与人工智能等新技术深度融合，围绕具身智能应用场景需求，加速技术创新和迭代。未来，具身智能将来到我们身边，像智能手机一样，成为数字经济的新智能“宠儿”。

初冬时节 神州大地 开启“美颜”模式

11月18日，游客在江苏扬州瘦西湖风景区游览（无人机照片）。初冬时节，神州大地悄然开启了如诗如画的“美颜”模式。

新华社发（孟德龙 摄）



解开“胰岛素抵抗”之惑

新华社银川11月19日电（记者 马丽娟 唐紫宸）近年来，“胰岛素抵抗”逐渐从一个医学术语演变为热门健康话题。面对“容易饥饿”“发胖”等常见情况，不少人对号入座，担忧自己“中招”，引发健康焦虑。什么是胰岛素抵抗？和糖尿病有何关系？记者采访了相关专家。

什么是胰岛素抵抗？

宁夏医科大学总医院内分泌科副主任董小英介绍，胰岛素是由胰腺内的胰岛β细胞分泌的一种激素，在调节血糖过程中扮演着重要角色。“通俗来说，胰岛素抵抗是指身体对胰岛素的反应‘迟钝’了。正常情况下，胰岛素像一把‘钥匙’，帮助血液中的葡萄糖进入细胞。当发生胰岛素抵抗时，这把钥匙‘开锁’效率降低，肝脏、肌肉、脂肪组织无法有效利用血糖，葡萄糖只能滞留在血液中，导致血糖水平升高。”

专家表示，胰岛素抵抗并非独立疾病，而是多种代谢性疾病的共同病理基础，包括2型糖尿病、代谢综合征、多囊卵巢综合征等，其引发原因非常复杂。“研究表明，胰岛素抵抗一般由遗传、基因突变等先天因素，或肥胖、缺乏运动、高糖高脂饮食等后天因素引起。”董小

英说。

“近年来，我国胰岛素抵抗水平呈现上升趋势。”宁夏回族自治区人民医院内分泌科主任杜婧介绍，中国疾病预防控制中心一项研究显示，男性、45岁以上、有过量饮酒及身体活动不足等不良生活方式的人群，面临更高的胰岛素抵抗发生风险。

哪些误区值得注意？

社交媒体上，“容易饿”“肚子胖”“减重困难”等关键词常引发人们对胰岛素抵抗的焦虑。“我们经常遇到因体重增加、难以减重、月经紊乱等怀疑自己胰岛素抵抗的患者，但从实际诊断结果来看，有的是单纯性肥胖，有的只是因生活方式导致的代谢异常。”杜婧说。

专家表示，虽然胰岛素抵抗可能导致血糖波动，引发饥饿感，但饥饿感受饮食结构、心理状态等多种因素影响，并不是胰岛素抵抗的典型或特异性表现。

只有胖的人容易胰岛素抵抗？

杜婧说，不能只根据体重来判断，胰岛素抵抗可分为脂肪型、肝型和骨骼肌型，偏瘦的人可能因肌肉量不足，葡萄糖摄取和利用能力下降，引发骨骼肌型胰岛素抵抗；或因内脏脂肪分布异常，导致

慢性炎症和代谢紊乱，增加患肝脏型胰岛素抵抗风险。对于这两种类型，干预重点应放在增加肌肉量、改善肝脏代谢功能上。

网上的自测指南可信吗？

专家表示，腹型肥胖、黑棘皮病典型皮损、餐后嗜睡、强烈糖瘾等代谢异常表现自测指标有一定参考价值，但还需通过血糖、糖化血红蛋白、胰岛素水平等多项指标综合评估，并由医生结合家族病史、临床表现等进行专业判断，单纯依据“发胖”“颈部黑棘皮”等非特异性或特异性不足的症状自我诊断，极易造成误判。

胰岛素抵抗等于糖尿病？不可逆转？

“这其实是误区，轻微的胰岛素抵抗非常普遍，无需焦虑。”董小英表示，这其实是身体发出的“预警信号”，从胰岛素抵抗到糖尿病有一个长期的发展过程，通过积极的生活方式干预，完全可以逆转或延缓病情进展。

如何防治？

调整饮食结构是重要环节。

专家表示，优化碳水化合物的来源尤为关键，建议减少精制米面、含糖饮料等高升糖指数食物的摄入，增加全谷物、杂豆类等低升

糖指数食物的比重，减少蔗糖、果葡糖浆等添加糖的摄入。同时关注进餐顺序，尝试先吃蔬菜，再吃蛋白质类食物，最后吃主食，这种顺序被证明有助于延缓胃排空，从而平缓餐后血糖波动，对血糖敏感人群尤其有益。

“确保优质蛋白的摄入也很重要，例如富含Omega-3的鱼类、去皮的禽肉、瘦肉、鸡蛋及豆制品。蛋白质能通过复杂的生理机制帮助稳定餐后血糖，并促进肌肉合成，改善胰岛素敏感性。”宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽菡表示，应致力于构建一个以优质蛋白、健康脂肪和高纤维碳水化合物为主的膳食模式。

规律运动是有效途径。

专家建议，每周应进行至少150分钟中等强度有氧运动，如快走、游泳、骑行，每次持续30分钟以上可显著提升肌肉葡萄糖利用率。同时需打破久坐习惯，建议每坐1小时起身活动5分钟。

此外，应每晚保证7至8小时规律睡眠；通过冥想、瑜伽等方式缓解压力，避免长期精神紧张对代谢造成负面影响。

“无论是预防还是治疗，生活方式干预都是共同基石。当生活方式干预效果不佳时，应在医生指导下结合药物治疗。”董小英说。

关于定海区S308省道占道施工期间调整交通组织措施的通告

2025(施)070号

为改善道路基础设施，提升通行质量，定海区公路运输与管理中心将于2025年11月21日至12月21日期间，在S308省道进行占道施工。为保障施工顺利进行，确保道路交通安全有序，根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条规定，公安机关交通管理部门将调整施工路段交通组织措施。现将相关事项通告如下：

施工期间，每天8:30至16:00，逐段封闭S308省道k27+337至k45+50

关于惠飞路港口浦油库地段占道施工期间调整交通组织措施的通告

2025(施)071号

因港口浦油库围墙施工需要，浙江舟山石油分公司将于2025年11月21日至2026年1月21日期间，占用惠飞路港口浦油库路段部分路面。为保障施工顺利进行，确保道路交通安全、有序，根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条规定，决定在占道施工期间采取相关交通管理措施。现将有关事项通告如下：

施工期间，封闭惠飞路港口浦油

加强养老机构预收费监管 两部门发文健全存管规则

新华社北京11月19日电（记者 朱高祥）记者11月19日从民政部获悉，为加强养老机构预收费监管，健全商业银行第三方存管制度，民政部、金融监管总局近日联合印发《养老机构预收费存管工作指引》，就养老机构专用存款账户的开立、变更和撤销、存管资金的使用与退还、资金异常流动情形等作出要求。

指明确，预收费专用存款账户是指养老机构在商业银行开立的，用于存放、管理向老年人预收的押金、会员费，以及按照规定留存的风险保证金的专用账户。养老机构撤销专用存款账户的，应当预先向负责监管的民政部门报告存管资金处置等方案，自报告之日起，不得再

向老年人收取押金、会员费。

在存管资金的使用方面，指引要求，养老机构原则上通过存管银行收取押金、会员费。通过其他支付机构或者现金收取的，应当于收取当日（最晚次日）划转或者存入专用存款账户，存管资金用于支付突发事件下老年人就医费用的，存管银行可以容缺办理，养老机构应当于老年人就医后7个工作日内补齐相关佐证材料。

指引还要求，对符合养老服务协议约定和按照相关规定应当退费的，养老机构应当及时向存管银行提交退费申请。存管银行核对相关信息后，应当于退费申请提交当日（最晚次日）按原渠道一次性退还剩余费用。

我国电动汽车充电基础设施 总数达1864.5万个

新华社北京11月19日电（记者 王悦阳）记者19日从国家能源局获悉，截至2025年10月底，我国电动汽车充电基础设施（桩）总数达到1864.5万个，同比增长54.0%。

其中，公共充电设施（枪）

453.3万个，同比增长39.5%，充电桩额定总功率达到2.03亿千瓦，平均功率约为44.69千瓦；私人充电设施（枪）1411.2万个，同比增长59.4%，私人充电设施报装用电容量达到1.24亿千瓦时。

捕捉“幽灵粒子”

江门中微子实验测量精度创新高



2024年10月9日拍摄的建设中的江门中微子实验中心探测器（拼接照片）

新华社记者 金立旺 摄

新华社广州11月19日电（记者 刘祯 马晓澄）广东江门，地下700米深处。一只捕捉“幽灵粒子”的“大眼”睁开不久，就带来令人振奋的好消息。

11月19日，中国科学院高能物理研究所宣布，我国大科学装置——江门中微子实验在运行两个月后就交出亮眼“成绩单”：研究人员通过对今年8月26日至11月2日共59天有效数据的分析，测量出描述中微子振荡的两个参数，精度比此前实验的最好记录提高了1.5-1.8倍。

“这不仅证明江门中微子实验的性能完全达到甚至超过设计预期，更让人类距离确定中微子质量顺序的目标近了一大步。”中国科学院高能物理研究所所长曹俊说。

中微子是构成物质世界的最基本粒子之一，对于研究宇宙演化历史有重要意义。然而，这种“幽灵粒子”质量极其微小，几乎不与任何物质发生反应，非常难以探测，测量中微子振荡是目前探测中微子质量最灵敏的方法。

江门中微子实验，正是为了捕捉这些“幽灵粒子”而生的“猎手”。

中国科学院院士、江门中微子实验项目经理王贻芳介绍，江门中微子实验的探测器核心是装在巨型有机玻璃球里的2万吨液体闪烁体，这个玻璃球是目前全球最大的有机玻璃容器，让液体闪烁体的体积比国际现有最大规模增大了20倍。

“这让探测器就像一只灵敏度拉满的‘大眼’，能精准捕捉并探测中微子。”王贻芳说。

目前，中微子有大量谜团尚未解开。从日本超级神冈探测器，美国深部地下中微子实验，到加拿大萨德伯里中微子观测站，全球顶尖科研装置纷纷“亮剑”，虽技术路径不同，但目标一致——以中微子为探针，撬开人类未知的大门。

中国科学院副院长、党组成员丁赤飚表示，项目团队将与全球科学家紧密协作，不断产出具有重大科学意义和国际影响力的原创性科技成果。

历经十余年攻坚之路，如今，这个深埋岭南大地之下的科学神器，正以超高精度打开探索微观世界的新窗口，为人类揭开宇宙奥秘写下新篇章。

关于浦西大桥占道施工期间调整交通组织措施的通告

2025(施)072号

舟山市普陀区交通运输局将于2025年11月24日至2026年1月10日期间，对浦西大桥进行占道维修施工。

为保障施工顺利进行，确保道路交通安全有序，根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条规定，公安机关交通管理部门将在施工期间调整施工路段的交通组织措施。

现将相关事项通告如下：

施工期间，每天8时45分至16时

六中国体育彩票开奖信息

第25132期体彩大乐透开奖结果：前区01 09 10 12 19 后区06 07

第25309期体彩排列3开奖结果：5 2 7

第25309期体彩排列5开奖结果：5 2 7 2 9

第25309期体彩20选5开奖结果：02 04 10 13 18

本信息如与公证开奖结果不符，以后者为准。咨询电话：0580-2861788 <http://www.zslottery.com>

金秋顶呱刮 刮指定票 享奖上奖！

排列3赠票1200万元活动火热来袭！

2024年舟山体彩共销售6.43亿元，筹集公益金1.51亿元

严厉打击私彩 远离非法彩票



扫一扫了解更多“舟山体彩”信息